

HUBUNGAN ADIKSI INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN

Maria Alberthin Habut, Derri Tallo Manafe, Herman Pieter Louis Wungouw

ABSTRAK

Popularitas internet sebagai media komunikasi dan hiburan menjadikan internet bagian dari kehidupan sehari-hari sehingga meningkatkan resiko adiksi internet. Hasil survei APJII tahun 2016 menyatakan bahwa di Indonesia mahasiswa adalah pengguna internet paling banyak, yang mencapai angka 89.7%. Adiksi internet dapat menjadi salah satu penyebab yang mempengaruhi kualitas tidur. Mahasiswa kedokteran rawan memiliki kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh tingginya intensitas belajar serta pengerjaan tugas dan akibat gaya hidup. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Metode penelitian ini merupakan penelitian analitikal observasional dengan rancangan *cross sectional* yang dilakukan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran dengan cara pengisian kuesioner *Young's Internet Addiction Test (YIAT)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling* dengan jumlah responden 80 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian ini dari 80 responden, didapatkan hasil 4 responden (5%) mengalami adiksi internet berat, 62 responden (77,5%) adiksi internet sedang dan 14 responden (17,5%) mengalami adiksi internet ringan. Dari 80 responden juga didapatkan 59 responden (73,8%) memiliki kualitas tidur buruk dan 21 responden (26,3%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji analisis bivariat pada penelitian ini diperoleh hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $r = 0,529$ (korelasi kuat). Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan yang positif dengan tingkat korelasi kuat antara adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

Kata kunci: Adiksi Internet, Kualitas tidur, Mahasiswa Kedokteran, PSQI, YIAT

Pada era globalisasi, salah satu aspek yang mengalami perkembangan yaitu dunia komunikasi yang telah membawa masyarakat pada suatu peradaban baru, dimana kita dapat saling berkomunikasi melalui interaksi dunia maya atau yang lebih dikenal dengan sebutan internet. Istilah internet merupakan kependekan dari *interconnected networking* yang merupakan jaringan komputer global yang menghubungkan jutaan komputer di seluruh dunia⁽¹⁾.

Menurut data *We Are Social Global Digital Overview 2020* tercatat dari total 7.750.000.000 populasi di seluruh dunia terdapat 59% yaitu 4.540.000.000 merupakan pengguna internet. Indonesia berada di peringkat ketiga dengan

pertumbuhan populasi yang mengakses internet baru sebesar 17% atau sekitar 25.365.368 orang dalam setahun terhitung dari bulan Januari 2019 sampai Januari 2020. Jumlah total pengguna internet pada Januari 2020 sebesar 175.400.000 pengguna dengan tingkat penetrasi 64,12% dimana jumlah penduduk Indonesia saat ini sekitar 272.100.000 jiwa^(2,3). Penetrasi pengguna internet di daerah Bali-Nusra sebesar 54,23%⁽⁴⁾.

Hasil survei APJII tahun 2016 menyatakan bahwa di Indonesia mahasiswa adalah pengguna internet paling banyak, yang mencapai angka 89.7% dibandingkan dengan pelajar 69.8%, pekerja 58.4%, ibu rumah tangga 25.3% dan lainnya⁽⁶⁾. Penggunaan internet pada mahasiswa

Fakultas Kedokteran masih sangat tinggi karena Fakultas Kedokteran menerapkan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) dengan pendekatan SPICES (*student centered, problem based, integrated, community based, elective, systematic*) yang menekankan kemandirian untuk mencari dan mempelajari secara lebih mendalam materi-materi yang diberikan selama perkuliahan⁽⁷⁾. Internet digunakan mahasiswa kedokteran untuk mencari literatur dan informasi medis yang relevan. Hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2020 pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana menunjukkan bahwa 93,8% responden menggunakan internet sekurang-kurangnya 1 jam dalam sehari untuk mengakses media pembelajaran, media sosial, permainan online dan perbelanjaan online.

Adiksi internet (*Internet Addiction*) dapat disebut *Pathological Internet Use* (PIU), merupakan ketidakmampuan individu mengontrol penggunaan internet untuk tetap *online* yang dapat menyebabkan terjadinya masalah fisik, psikologis, sosial dan pekerjaan pada kehidupan^(8,9).

Penelitian yang dilakukan oleh Perdeew (2015) membuktikan kecanduan internet dapat menimbulkan masalah fisik seperti mata kering, nyeri punggung, kebersihan yang buruk, pola makan dan pola tidur tidak teratur⁽⁸⁾. Penelitian Tan, Chen, & Li, (2016) pada 1722 remaja di Cina membuktikan bahwa terdapat 40% mengalami pengaruh buruk yang signifikan pada tidurnya berupa kesulitan untuk mengawali tidur, studi tersebut menemukan bukti bahwa waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet dan menunda waktu tidur dapat menyebabkan pola tidur tidak teratur dan mempengaruhi kualitas tidurnya⁽¹⁰⁾. Hasil penelitian *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) pada tahun 2014 menunjukkan 35,2% orang dewasa (usia ≥ 18 tahun) di Amerika Serikat memiliki durasi tidur yang singkat

(<7 jam)⁽⁵⁾. Kelompok mahasiswa kedokteran relatif rawan memiliki kualitas tidur yang buruk, disebabkan oleh tingginya durasi dan intensitas belajar, pengerjaan tugas yang memerlukan tenaga dan konsentrasi ekstra, serta akibat gaya hidup mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Petronela Mawo pada tahun 2018, sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 81,2% dibandingkan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 18,8%⁽¹¹⁾.

Penelitian mengenai pengaruh adiksi internet dengan kualitas tidur oleh Suryana et al (2015) terhadap 94 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katholik Atma Jaya membuktikan bahwa adiksi internet berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur⁽¹²⁾. Penelitian sejenis lainnya oleh Maulida (2017) terhadap 91 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan pola tidur⁽⁸⁾.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti "Hubungan Adiksi Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran".

METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana angkatan 2017, 2018 dan 2019 yang berjumlah 220 orang tetapi terkait situasi pandemi yang sedang terjadi maka penelitian di laksanakan secara *online* sehingga dapat di akses dari tempat responden masing-masing. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan bulan Oktober 2020.

Jenis penelitian yang dilakukan merupakan penelitian analitik observasional dengan desain penelitian *cross-sectional* yang bertujuan untuk

mengetahui hubungan antara adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

Penilaian adiksi internet dengan menggunakan kuesioner *Young's Internet Addiction Test (YIAT)* dan kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden 80 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *spearman*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah adiksi internet dan variabel terikat pada penelitian ini adalah kualitas tidur.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

| No | Variabel | Frekuensi (f=80) | Presentase (%) |
|----|--------------------------|------------------|----------------|
| 1. | Jenis Kelamin | | |
| | •Laki-laki | 17 | 21,3% |
| | •Perempuan | 63 | 78,8% |
| 2. | Usia | | |
| | • 16 | 1 | 1,3% |
| | • 17 | 2 | 2,5% |
| | • 18 | 13 | 16,3% |
| | • 19 | 17 | 21,3% |
| | • 20 | 28 | 35% |
| | • 21 | 16 | 20% |
| | • 22 | 3 | 3,8% |
| 3. | Angkatan | | |
| | • 2017 | 23 | 28,8% |
| | • 2018 | 30 | 37,5% |
| | • 2019 | 27 | 33,8% |
| 4. | Lama Penggunaan Internet | | |
| | • 3-4 jam | 7 | 8,8% |
| | • 4-5 jam | 8 | 10% |
| | • 5-6 jam | 17 | 21,3% |
| | • > 7 jam | 48 | 60% |

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa jumlah responden dalam

penelitian ini adalah 80 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana, yang terbagi menjadi 23 responden (28,8%) merupakan mahasiswa angkatan 2017, 30 responden (37,5%) merupakan mahasiswi angkatan 2018 dan 27 responden (33,8%) merupakan mahasiswi angkatan 2019, yang terbagi menjadi 17 responden (21,3%) berjenis kelamin laki-laki dan 63 responden (78,8%) merupakan berjenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan jumlah mahasiswa perempuan lebih mendominasi daripada laki-laki pada setiap angkatan. Mahasiswa perempuan juga lebih banyak memenuhi kriteria menjadi responden dibandingkan laki-laki terutama pada kriteria eklusi konsumsi alkohol, merokok dan aktivitas fisik berintensitas berat lebih dari 60 menit selama 3 kali dalam seminggu.

Subyek pada penelitian ini memiliki rentang usia dari 16 tahun sampai 22 tahun. Usia dengan jumlah paling banyak dari responden adalah pada usia 20 tahun dengan jumlah 28 responden (35%), sedangkan usia dengan jumlah paling sedikit dari responden adalah pada usia 16 tahun dengan jumlah 1 responden (1,3%). Usia termuda berada pada usia 16 tahun dan usia tertua berada pada usia 22 tahun.

Berdasarkan lama waktu yang dihabiskan untuk *online* diperoleh 7 responden (8,8%) dengan lama penggunaan 3-4 jam, 8 responden (10%) dengan lama penggunaan 4-5 jam, 17 responden dengan lama penggunaan 5-6 jam dan 48 responden (60%) dengan lama penggunaan >7 jam. Lama penggunaan internet tertinggi sejumlah 48 responden (60%) dengan lama penggunaan >7 jam dan terendah sejumlah 7 responden (8,8%) dengan lama penggunaan 3-4 jam.

Tabel 4.2 Distribusi Adiksi Internet

| Adiksi Internet | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------------|-----------|----------------|
| Berat | 4 | 5% |
| Sedang | 62 | 77,5% |
| Ringan | 14 | 17,5% |
| Total | 80 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh hasil bahwa dari 80 responden mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana, terdapat 4 responden (5%) merupakan adiksi internet berat, 62 responden (77,5%) merupakan adiksi internet sedang dan 14 responden (17,5%) merupakan adiksi internet ringan.

Tabel 4.3 Distribusi Kualitas Tidur

| Kualitas Tidur | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------|-----------|----------------|
| Baik | 21 | 26,3% |

Tabel 4.5. Hubungan adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran Universitas Nusa Cendana.

| Adiksi Internet | Kualitas Tidur | | Total | <i>r</i> (<i>correlation coefficient</i>) | Nilai <i>p</i> |
|-----------------|----------------|------------|------------|--|------------------|
| | Baik | Buruk | | | |
| Berat | 0 | 4 (5%) | 4 (5%) | 0,529 | <i>p</i> = 0,000 |
| Sedang | 10 (12,5%) | 52 (65%) | 62 (77,5%) | | |
| Ringan | 11 (13,8%) | 3 (3,8%) | 14 (17,5%) | | |
| Total | 21 (26,2%) | 59 (73,8%) | 80 (100%) | | |

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
Uji Korelasi *Spearman* ($p < 0,05$)

Tingkat signifikansi $p = 0,000$ atau $p < 0,05$ dan $r = 0,529$ hal ini membuktikan bahwa bahwa terdapat hubungan yang positif dengan tingkat korelasi kuat antara adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

| | | |
|-------|----|-------|
| Buruk | 59 | 73,8% |
| Total | 80 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa dari 80 responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana, 59 responden (73,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 21 responden (26,3%) memiliki kualitas tidur yang baik (normal).

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 80 responden yang diteliti, terdapat 21 responden (26,2%) yang memiliki kualitas tidur baik dengan 10 responden (12,5%) adiksi internet sedang dan 11 responden (13,8%) adiksi internet ringan. Untuk responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk, terdapat 59 (73,8 %) responden dengan 4 responden (5%) adiksi internet berat, 52 responden (65%) adiksi internet sedang dan 3 responden (3,8%) adiksi internet ringan.

PEMBAHASAN

Istilah "*Internet Addiction Disorder*" (adiksi internet), merupakan suatu ketergantungan seseorang terhadap "jaringan" sebagai patologi, gangguan obsesif/kompulsif, yang mendorong seseorang untuk menggunakan teknologi

ini secara berlebihan dan mencakup beragam perilaku dan masalah dengan kontrol impuls⁽¹³⁾. Menurut Young (2009), *internet addiction/ compulsive internet use/ pathological internet use* merupakan ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internet sehingga dapat menyebabkan terjadinya masalah fisik, psikologis, sosial, dan pekerjaan pada kehidupannya⁽¹⁴⁾.

Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur dimana membantu memelihara kesehatan mental, fisik, serta kualitas hidup yang baik. Sedangkan kualitas tidur yang buruk merupakan faktor resiko berkurangnya performa termasuk kemampuan untuk berpikir dengan jernih, bereaksi dengan cepat, membentuk memori, mempengaruhi mood, menyebabkan orang menjadi cepat marah, depresi, meningkatkan kecemasan, dan menyebabkan munculnya masalah dengan hubungan interpersonal^(18,19).

Berdasarkan hasil penelitian 80 responden pada penelitian ini didapatkan bahwa jumlah usia tertinggi terdapat pada usia 20 tahun sebanyak 28 (35%) responden. Data penelitian ini juga menunjukkan angka tertinggi adiksi internet berat dan sedang pada usia 20 tahun sejumlah 2 (2,5%) responden untuk adiksi berat dan 22 (27,5%) responden untuk adiksi sedang. Usia tertinggi yang mengalami adiksi internet ringan yaitu 18 dan 20 tahun sejumlah 4 (5%) responden. Data distribusi kualitas tidur terhadap usia juga diperoleh usia 20 tahun merupakan usia tertinggi untuk kualitas tidur buruk sejumlah 21 responden (26,2%). Hal ini sebanding dengan penelitian Miftahul Jannah tahun 2017 yaitu kecenderungan internet addiction yang paling banyak berada pada tahap dewasa awal dengan usia 18-25 tahun sebanyak 86 orang (95,6%). Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Kandell (1998) bahwa mahasiswa adalah kelompok yang terlihat lebih rentan

terhadap ketergantungan pada internet dibandingkan kelompok masyarakat lainnya⁽¹⁸⁾. Karena mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa muda dan sedang mengalami dinamika psikologis. Pada fase ini, mahasiswa sedang berproses membentuk identitas diri, berusaha hidup mandiri dengan melepaskan diri dari dominasi ataupun pengaruh orang tua. Mencari makna hidup dan hubungan interpersonal yang akrab secara emosional.⁽⁸⁾

Distribusi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 80 responden mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana didapatkan dari 17 responden berjenis kelamin laki-laki terdiri dari 15 responden (88,24%) adiksi internet sedang dan 2 responden (11,76%) adiksi internet ringan, sedangkan 63 responden berjenis kelamin perempuan terdiri atas 4 responden (6,4%) adiksi internet berat, 47 responden (74,55%) adiksi internet sedang dan 12 (19,05%) adiksi internet ringan. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa prevalensi adiksi internet lebih tinggi pada laki-laki daripada perempuan. Pernyataan bahwa prevalensi kecanduan internet lebih tinggi pada laki-laki daripada perempuan juga diperkuat dengan beberapa penelitian yang juga menemukan hasil yang serupa⁽¹⁸⁾. Salah satu penjelasan terhadap prevalensi kecanduan internet yang lebih tinggi pada laki-laki adalah karena laki-laki cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di internet jika dibandingkan dengan perempuan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Young (1998) responden perempuan sebanyak 239 orang sedangkan laki-laki hanya 157 orang. Penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan laki-laki dan perempuan dalam penggunaan internet⁽¹⁸⁾.

Dari hasil uji analisis data pada penelitian didapatkan bahwa dari 80

responden yang diteliti, 21 responden (26,2%) yang memiliki kualitas tidur baik mengalami adiksi internet sedang sejumlah 10 responden (12,5%) dan adiksi internet ringan sejumlah 11 responden (13,8%). Sedangkan 59 responden (73,8 %) yang memiliki kualitas tidur buruk, mengalami adiksi internet berat sejumlah 4 responden (5%), adiksi internet sedang sejumlah 52 responden (65%) dan adiksi internet ringan sejumlah 3 responden (3,8%). Hasil uji analisis data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana mengalami adiksi internet sedang sejumlah 62 responden (77,5%), adiksi internet ringan sejumlah 14 responden (17,5%) dan adiksi internet berat sejumlah 4 responden (5%). Penelitian serupa yang mendukung pada tingkat adiksi terhadap internet menunjukkan dari 132 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017 mayoritas responden mengalami adiksi internet tingkat sedang sejumlah 61 responden (46.2%) dan hanya 1 responden (0.8%) yang mengalami adiksi internet tingkat berat⁽¹⁵⁾.

Frekuensi kualitas tidur yang buruk pada penelitian ini diperoleh sejumlah 59 responden (73,8%) dan responden dengan kualitas tidur baik sejumlah 21 responden (26,3%). Hasil analisis menunjukkan mayoritas mahasiswa preklinik fakultas kedokteran Universitas Nusa Cendana memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Petronela Mawo pada tahun 2018, sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 81,2% dibandingkan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 18,8%⁽¹¹⁾.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan besar nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan antara adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran UNDANA dengan interpretasi nilai kekuatan hubungan kuat ($r = 0,529$), yaitu semakin

tinggi frekuensi adiksi internet maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa tersebut. Analisis tersebut membuktikan terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur secara statistik. Data tersebut membuktikan terdapat persamaan antara hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan hipotesis (H1) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana, dimana menunjukkan bahwa adiksi internet menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Suryana et al (2015) dimana didapatkan hubungan yang signifikan antara adiksi internet terhadap kualitas tidur dengan $p = 0,035$ dan nilai OR (*Odds Ratio*) = 1,5 yang artinya adiksi internet merupakan faktor risiko kualitas tidur buruk⁽¹²⁾.

Adapun beberapa hal yang menyebabkan adiksi internet sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Pertama, individu yang memiliki perilaku berisiko adiksi internet mengalami kesulitan untuk meninggalkan kegiatan untuk tetap online bahkan ketika malam hari. Salah satu gejala yang timbul pada individu yang mengalami adiksi internet yaitu *mood modification* dan *tolerance*, yang menyebabkan seseorang tanpa disadari menghabiskan waktu yang banyak untuk mengakses internet^(16,17).

Penggunaan perangkat elektronik pada saat kita mengakses internet dengan kecerahan cahaya yang memproyeksi ke retina mata merupakan faktor yang memicu terjadi perubahan pola tidur, pada sel ganglion retina terdapat melanopsin yang merupakan fotoreseptor untuk menangkap cahaya yang menjaga tubuh tetap sinkron dengan waktu eksternal. Impuls cahaya yang diterima akan diteruskan melanopsin bersama dengan traktus retino-hipotalamik ke SCN. Nukleus

Suprakiasmatikus (SCN) kemudian menyampaikan status pencahayaan ke kelenjar pineal, secara otomatis kelenjar pineal akan mengurangi produksi melatonin yaitu induksi tidur alami pada tubuh. Perubahan sekresi melatonin secara ritmis menyetel ulang irama sirkadian alami tubuh dan memberi impuls pada otak untuk mempertahankan kesadaran. Irama sirkadian termasuk siklus tidur-bangun harian yang dipengaruhi oleh cahaya, suhu dan faktor-faktor eksternal lainnya seperti aktivitas sosial dan rutinitas pekerjaan⁽²⁰⁾.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang positif dengan tingkat korelasi kuat antara adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana angkatan 2017, 2018, dan 2019.

SARAN

1. Bagi masyarakat dan responden, peneliti berharap untuk mengontrol waktu *online* dengan mengatur jadwal penggunaan dan harus bisa mengontrol pemakaian sesuai kebutuhan, penggunaannya jangan sampai larut malam agar meningkatkan pola tidur yang baik karena penggunaan internet yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur individu yang berdampak pada fisik, psikologis dan sosial individu.
2. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan meneliti lebih lanjut tentang intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecanduan internet, menjadikan hasil penelitian ini sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melihat hubungan variabel lainnya yang mempengaruhi kualitas tidur seperti aktivitas fisik, stress emosional, lingkungan fisik, status

kesehatan, diet, dan gaya hidup berupa konsumsi alkohol, kafein dan merokok.

3. Bagi ilmu pengetahuan, diharapkan Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana sebagai lembaga pendidikan menambah kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, edukasi, ataupun kegiatan menarik lainnya untuk mencegah kecanduan penggunaan internet pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Madcoms. (2010). *Menggenggam Dunia dengan Internet*. Edisi 1: Yogyakarta : Andi.
2. Anonim. (2020, Januari). *Global Digital Overview 2020*. Dipetik Mei 2020, 18, dari We Are Social & Hootsuite: <http://www.wearesocial.com>
3. *Penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia*. (2018). Dipetik Mei 16, 2020, dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia: <https://apji.or.id/survei2018>
4. *Penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia*. (2017). Retrieved Mei 18, 2020, from Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia: <https://apji.or.id/survei2017>
5. Jennifer E O'Brien, S. Snyder. (2015). *Characteristics of Internet addiction/pathological internet use in US university student : a qualitative method investigation*. PloS one 10 (2), e0117372 /journals.plog.org.
6. *Penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia*. (2016). Retrieved Mei 18, 2020, from Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet

- Indonesia:
<https://apjii.or.id/survei2016>
7. Sari MI, Lisiswanti R, Oktaria D. Pembelajaran di Fakultas Kedokteran: Pengenalan bagi Mahasiswa Baru Learning in Medical Education: *Introduction for New Medical Students*. 2016;1:399–403.
 8. Maulida, R. (2017). *Kaitan Internet Addiction dan Pola Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. Jurnal Unsyiah (Universitas Syiah Kuala Banda Aceh), Vol.2 No.3 , 2
 9. Saputra, A. (2016). *Hubungan Kecanduan Internet Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya*. FKUA Padang.
 10. Luthfi M, Azmi S, Erkadius E. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *J Kesehat Andalas*.2017;6(2).<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/698>.
 11. Mawo P. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNDANA. Universitas Nusa Cendana; 2018.
 12. Suryana M, Makimian R, Suryani E. Pengaruh Adiksi Internet terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katholik Atma Jaya.2015 (Jakarta)
 13. Musfirotnun A. Hubungan Intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI di sekolah tinggi ilmu kesehatan majapahit mojokerto. 2016.
 14. Young, K. S. (2009) –The Evaluation and treatment of Internet Addiction, *The American Journal of Family Therapy*. Diedit oleh L. VandeeCreek dan T. Jackson. USA: American Behavioral Scientist, (37), hal. 355–372.
 15. Anggraeni M.L, Praherdhiono H, Sulthoni. Hubungan Antara Self Kontrol Dan Internet Addiction Disorder Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Angkatan 2016 UNIMA. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan (JKTP)*, 2 (2) Mei 2019; 131-139
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jktp/index>
 16. Croft, H. (2016) *Internet Addicts: Is Your Teen Addicted to the Internet?* Tersedia pada :<https://www.healthyplace.com/addictions/internet-addiction/internet-addicts-is-your-teen-addicted-to-the-internet/> (Diakses:13 Mei 2020).
 17. Griffiths, M. (2008) *Internet and Video Game Addiction*. Academic Press. doi: 10.1016/B978-012373625-3.50010-3.
 18. Jannah M, Jannah R.S. Kecendrungan Internet Addiction Pada Mahasiswa. *Jurnal Syiah Kuala Banda Aceh*, 2017; 1-9
 19. Chen Y-L, Gau SS-F. Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal study. *J Sleep Res*. 2016;25(4):458-465. doi:10.1111/jsr.12388
 20. Lauralee Sherwood. (2014). *Fisiologi Manusia : dari sel ke sistem Edisi Bahasa Indonesia Ed.8*. Jakarta : EGC.