

## HUBUNGAN *INTERNET ADDICTION* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA

<sup>1</sup>Praysten Vallen Gilbert Marciando\*, <sup>2</sup>Agnes Utari Hanum Ayuningtias,  
<sup>3</sup>Diah Widiawati Retnoningtias

<sup>1,2,3\*</sup> Fakultas Kesehatan, Sains dan Teknologi, Universitas Dhyana Pura  
\*Corresponding Author email: [mpraysten1800@gmail.com](mailto:mpraysten1800@gmail.com)

Abstrak	
Diterima September 2022	Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris hubungan antara <i>internet addiction</i> terhadap kualitas tidur. Pengukuran <i>internet addiction</i> dan kualitas tidur dilakukan pada mahasiswa aktif dari berbagai universitas di Indonesia dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Google form yang disebarakan melalui <i>Whatsapp Group</i> dan <i>Direct Messenger</i> untuk menjangkau berbagai daerah di Indonesia. Pengujian dilakukan menggunakan alat ukur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> dan <i>Internet Addiction Test</i> dengan hasil yang sah dan ajeg. Hipotesis diuji menggunakan korelasi Spearman dengan sig 0,000, koefisien korelasi 0,276 yang menandakan terdapat hubungan yang Signifikan antara kedua variabel dengan kekuatan hubungan yang lemah. Hasil 0,724 variabel penentu kualitas tidur lainnya bukan menjadi fokus dalam penelitian ini.
Diterbitkan Desember 2022	<b>Kata kunci :</b> <i>Internet Addiction</i> , Kualitas Tidur, Mahasiswa

### Abstract

*This research aims to demonstrate empirically the connection between internet addiction and sleep quality. Using a technique of purposive sampling, the internet addiction and sleep quality of active students from various Indonesian universities were evaluated. This study's data collection was conducted using Google forms that were distributed via Whatsapp Group and Direct Messenger to various regions in Indonesia. Valid and consistent results were obtained using the Pittsburgh Sleep Quality Index and the Internet Addiction Test. The hypothesis was tested using Spearman correlation with a sig of 0.000 and a correlation coefficient of 0.276, indicating a significant but weak relationship between the two variables. This study did not examine the effects of the other 0.7244 variables on sleep quality.*

**Keyword :** *Internet Addiction, Sleep Quality, Students*

### PENDAHULUAN

Corona Virus disease atau lebih dikenal dengan Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan dari virus SARS-CoV-2. Penyakit ini menjadi perhatian seluruh dunia sejak menyebar dan menjadi pandemi di banyak negara di berbagai belahan benua. Di Indonesia sendiri Covid-19 pertama kali terdeteksi pada tanggal 2 Maret 2020 pada seorang Warga Negara Indonesia (WNI) yang melakukan pertemuan dengan Warga Negara Asing (WNA) (Sukur & Kurniadi, 2020).

Dampak dari pandemi Covid-19 sendiri begitu besar bagi seluruh dunia termasuk di Indonesia sendiri. Dampak dari pandemi Covid-19 ini tidak hanya memengaruhi satu bidang saja tetapi di berbagai bidang,

seperti: pendidikan, ekonomi, sosial, pariwisata, manufaktur dan bahkan sektor transportasi. Covid-19 yang terjadi kemudian memberikan dampak besar bagi mahasiswa, salah satunya mahasiswa kesulitan untuk berkonsentrasi selama perkuliahan online berlangsung. Hal ini disebabkan karena suasana lingkungan yang bising, jaringan internet yang buruk, atau kehabisan kuota saat kegiatan pembelajaran berlangsung, dan lain-lain.

Argaheni (2020) menambahkan beberapa dampak dari pandemi yang dirasakan mahasiswa, yaitu: mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan kurang produktif, bagi beberapa mahasiswa yang awam dengan teknologi maka dapat menimbulkan ketidakmaksimalan dalam pembelajaran, terjadinya penumpukan informasi

yang kurang bermanfaat bagi mahasiswa, serta dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Tentu saja salah satu dampak yang sangat dirasakan dari pembelajaran secara online adalah ketergantungan mahasiswa terhadap internet sehingga mengabaikan waktu untuk istirahat atau tidur. Ratulangi dkk (2021) menyatakan bahwa situasi pembelajaran yang dilakukan secara online dapat meningkatkan jumlah pengguna internet dan jumlah potensi terpapar internet addiction khususnya bagi usia dewasa awal yang sangat sering menggunakan internet. Tidur sendiri merupakan aktivitas yang sangat penting untuk dilakukan bagi tubuh, karena tidur yang cukup serta berkualitas merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi dalam tubuh manusia. Mahasiswa sendiri yang mempunyai usia 18-25 tahun memiliki waktu tidur yang paling ideal sekitar 7-8 jam (Kementerian Kesehatan, 2014).

Selanjutnya dijelaskan oleh Sulistiyani (2012) yang menyatakan bahwa kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tertidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Tidur yang berkualitas sangat diperlukan agar manusia dapat memiliki fisik dan mental yang sehat, serta dapat meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Selanjutnya ditambahkan oleh Widhiyanti dkk (2017) yang menyatakan bahwa tidur yang berkualitas adalah ketika individu mampu untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur Rapid Eye Movement (REM) dan Non Rapid Eye Movement (NREM) yang cukup. Kualitas tidur sendiri merupakan hal yang harus diperhatikan, karena gangguan tidur yang dialami secara terus menerus dapat menurunkan kesehatan secara fungsional dan tentu dapat berpengaruh pada kualitas hidup (Widhiyanti dkk., 2017).

Sejak kasus Covid pertama terjadi di akhir tahun 2019, internet kemudian menjadi hal penting yang harus dimiliki oleh setiap orang di masa pandemi, sehingga banyak orang yang akhirnya menjadi kecanduan dan tidak bisa terpisahkan dari internet. Di zaman sekarang khususnya di era pandemi Covid-19 hampir semua orang harus menerapkan work from home (WFH) atau bekerja dari rumah serta mulai membatasi berbagai kegiatan di luar rumah. Ini berarti akan lebih banyak lagi individu yang terfokus dengan internet mereka, sehingga resiko individu terkena internet addiction semakin tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan *literature review* oleh Ratulangi dkk. (2021) didapatkan bahwa adanya peningkatan penggunaan internet selama masa pandemi Covid-19 sehingga berpotensi meningkatnya jumlah individu terkena *internet addiction* di masa mendatang.

Internet yang kemudian seolah-olah menjadi kebutuhan pokok akhirnya seperti menjadi magnet bagi tiap-tiap individu yang sulit untuk dipisahkan. Alih-alih dipisahkan anak kecil saja bahkan sudah diajari menggunakan internet dan akhirnya kecanduan dengan internet. Pernyataan ini sesuai dengan statistik pertumbuhan jumlah pengguna internet di Indonesia. Pada tahun 2017 jumlah pengguna internet di Indonesia adalah 143,26 juta pengguna dari total 262 juta total penduduk Indonesia. Ini berarti sebesar 54,68% dari total populasi di Indonesia menggunakan internet. Kemudian pada awal tahun 2021 total pengguna internet di Indonesia telah mencapai 202,6 juta orang dari total jumlah penduduk di Indonesia sebesar 274,9 juta. Ini berarti sebesar 73,7% penduduk di Indonesia menggunakan internet, (Riyanto Galuh, 2021, <https://tekno.kompas.com/jumlah-pengguna-internet-indonesia-2021-tembus-202-juta/>, 23 Februari 2021).

Topik ini menjadi penting untuk diteliti karena ketika Covid-19 terjadi, seluruh kegiatan berubah dari offline menjadi online yang mana ini mengharuskan setiap individu untuk berinteraksi dengan internet dan menghabiskan lebih banyak waktu dalam menggunakan aplikasi internet (Junawan dan Laugu, 2020). Elizabeth selaku senior Account Google Indonesia dilansir dari [Republika.co.id](http://Republika.co.id) mengatakan bahwa sebelum pandemi terjadi rata-rata waktu penggunaan internet sekitar 3,6 jam per hari, namun ketika pandemi muncul terjadi peningkatan rata-rata waktu penggunaan internet menjadi 4,7 jam per hari (Noer Qomariah Kusumawardhani, 2021, <https://www.republika.co.id/>, tanggal Juni 2021). Hal inilah yang selanjutnya membuat peneliti menganggap topik ini penting untuk diteliti. Hal ini lain juga diperkuat oleh pendapat Ratulangi dkk (2021) menyatakan semakin sering mahasiswa menggunakan internet maka semakin besar pula potensi mahasiswa tersebut terkena internet addiction. Selanjutnya ketika mahasiswa sudah terpapar *internet addiction* maka mahasiswa tersebut dapat mengabaikan hal-hal penting di sekitarnya bahkan dapat terputus dengan dunia nyata karena keasyikan dengan dunia maya (Young, 1999).

Berdasarkan paparan data di atas ditambah dengan data yang penulis dapatkan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) disebutkan bahwa jumlah pengguna internet pada tahun 2019-2021 mengalami kenaikan sebesar 73,70% dan pada tahun 2022 sudah mencapai pada angka 77,02% total pengguna internet di Indonesia. Ketika Covid-19 terjadi APJII juga menemukan ada peningkatan yang pesat dalam penggunaan internet di kalangan mahasiswa, yaitu sebesar 53,99% (APJII, 2022).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan populasi yaitu seluruh mahasiswa aktif yang berkuliah di universitas yang ada di Indonesia. Kemudian diambil 350 sampel yang ditentukan melalui banyaknya jumlah mahasiswa di Indonesia, dengan menggunakan tabel penentuan sampel dari Isaac dan Michael dengan tingkat derajat kesalahan sebesar 5% untuk  $N = \infty$  dengan penarikan sampel sebesar 349 sampel yang kemudian dibulatkan oleh penulis menjadi 350 sampel. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan atribut-atribut khusus dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017).

Penelitian ini merupakan tipe penelitian kuantitatif, yaitu penelitian survey korelasional hubungan *internet addiction* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun. Mulyadi (2013) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif mempunyai suatu objek untuk diteliti dan diuji hubungan antar variabel. Kemudian Penulis menggunakan 2 alat ukur dalam penelitian ini, yaitu: Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Internet Addiction Test (IAT). Penggunaan alat ukur PSQI adalah untuk mengukur seberapa baik dan buruknya kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa, yang mana mahasiswa di sini merupakan mahasiswa aktif yang masih berkuliah dengan rentang usia 18-25 tahun. Selanjutnya penggunaan alat ukur IAT adalah untuk mengukur ketergantungan mahasiswa dengan penggunaan internet dalam keseharian.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *google form* untuk mendapatkan data penelitian karena terbatasnya jarak tiap-tiap partisipan dengan peneliti, penyebaran kuisioner dilakukan dengan cara meminta secara personal lewat PC Whatsapp (*Personal Chat*), Whatsapp Group, dan DM Instagram (*Direct Message*). Untuk penggunaan alat ukur PSQI dan IAT penulis meminjam alat ukur tersebut dan sudah meminta izin terlebih dahulu terhadap pemilik ataupun pengguna sebelumnya.

Untuk uji validitas alat ukur Pittsburgh Sleep Quality Index dan *Internet Addiction Test* menggunakan rumus Aiken's V dan case processing summary dengan hasil keseluruhan butir soal valid. Kemudian untuk uji reliabilitas berdasarkan Siregar & Sulistyansih (2013) menyebutkan bahwa kriteria penelitian dapat dikatakan reliabel ketika menggunakan teknik *Cronbach Alpha* adalah jika koefisien reliabilitas  $>0,6$ , dan dalam penelitian ini alat ukur PSQI memiliki nilai reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,621 dan alat ukur IAT sebesar 0,857.

## HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini data gender yang terkumpul sebanyak 124 pria dan total keseluruhan partisipan wanita berjumlah 226 orang. Kemudian untuk rentang usia dalam penelitian ini menggunakan partisipan dengan usia 18-25 tahun dengan deskripsi sebagai berikut.

Tabel 1. Data Partisipan Berdasar Usia

Usia	Jumlah Partisipan
18 tahun	61 partisipan
19 tahun	53 partisipan
20 tahun	75 partisipan
21 tahun	75 partisipan
22 tahun	52 partisipan
23 tahun	15 partisipan
24 tahun	11 partisipan
25 tahun	8 partisipan

Selanjutnya untuk domisili partisipan dalam penelitian ini terbagi dari 7 pulau di Indonesia dengan 14 Provinsi, yang dideskripsikan sebagai berikut.

Tabel 2. Data Partisipan Berdasar Domisili

Pulau	Provinsi	Jumlah Partisipan
Sumatra	Batam	1
	Palembang	1
	Jawa Barat	1
Jawa	Jawa Timur	9
	Jawa Tengah	36
	Jakarta	22
	DIY	6
Bali	Bali	19
NTB dan NTT	NTB & NTT	84
	Manado	163
Sulawesi	Gorontalo	1
	Palu	1
Ambon	Ambon	5
Papua	Papua	1

Untuk hasil analisis data didapatkan data bahwa dari 350 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, sebanyak 318 partisipan memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 32 partisipan memiliki kualitas tidur yang buruk. Selanjutnya untuk pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi Spearman dengan hasil signifikansi 0,000 dan nilai korelasi 0,276. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data tersebut signifikan sesuai dengan Safitri (2016) yang mengatakan jika nilai Sig. kurang dari 0,05 maka data tersebut Signifikan, dan sebaliknya jika nilai Sig. lebih dari 0,05 maka data tersebut tidak Signifikan. Kemudian untuk hasil uji korelasi dapat diartikan kedua variabel memiliki hubungan satu sama lain dengan tingkat hubungan yang

cenderung lemah, jika dilihat dalam tabel interval koefisien berikut.

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan perhitungan hasil analisis data diperoleh hasil yang signifikan, yaitu nilai Sig. 0.000 kurang dari 0,05 dan hasil korelasi Spearman sebesar 0,276. Ini menandakan bahwa benar ada hubungan antara internet addiction terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

Mahasiswa pada umumnya memiliki usia 18-25 tahun, dan rentang usia tersebut termasuk dalam kategori usia dewasa awal (Putri, 2018). Dalam penelitian ini sendiri usia partisipan yang paling banyak terdapat pada usia 20 dan 21 tahun, yaitu masing-masing berjumlah 75 partisipan dan partisipan paling sedikit terdapat pada mahasiswa berusia 25 tahun dengan jumlah partisipan sebanyak 8 partisipan.

Di era Pandemi banyak sekali hal yang berubah, salah satunya kehidupan yang berubah menjadi serba digital akibat pembatasan aktivitas di luar rumah. Pada saat itulah internet sangat berperan penting dalam kehidupan manusia, karena internet mampu memberikan informasi yang sangat luas dan mudah diakses khususnya informasi terkait pelajaran (Tobing, 2019). Namun, sangat disayangkan sebagian orang lupa untuk menjaga kestabilan antara tidur dengan penggunaan internet sehingga terjadilah internet addiction. Padahal tidur yang berkualitas sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis (Haryati & Yunaningsi, 2020). Hal inilah yang kemudian menjadi perhatian bagi penulis dalam melaksanakan penelitian ini, karena ketika mahasiswa memiliki kecanduan terhadap internet mahasiswa akan terfokus dengan hal tersebut dan mengabaikan hal-hal penting lain di sekitarnya serta akan kesulitan dalam mengontrol durasi pemakaiannya yang mana ini berhubungan langsung dengan waktu istirahat/tidur yaitu kualitas tidur itu sendiri.

*Internet addiction* sendiri merupakan suatu peristiwa ketergantungan seseorang terhadap penggunaan internet, game, ataupun penggunaan media sosial lainnya. Seperti dijelaskan oleh Fitri dkk (2018) bahwa adiksi merupakan suatu ketergantungan individu terhadap sesuatu yang dilakukan secara berulang dan sangat sulit untuk dihentikan serta memiliki dampak

negatif. Dalam hal ini internet addiction membuat seseorang mengalami gangguan terhadap durasi tidur, kualitas tidur, serta disfungsi tubuh pada siang hari.

Dampak yang kemudian muncul dari internet addiction terhadap durasi tidur adalah mahasiswa yang kecanduan dengan internet akan kesulitan untuk menghentikan diri ketika sudah online. Hal ini tentu akan memengaruhi durasi tidur dari mahasiswa yang mana waktu tidur ideal pada usia 18-25 tahun adalah 7-8 jam. Maulida & Sari (2017) kemudian menjelaskan bahwa kurangnya kontrol diri dalam menggunakan internet dapat menyebabkan berkurangnya durasi istirahat/tidur dari mahasiswa.

Dampak selanjutnya adalah ketika durasi tidur yang ideal tidak tercukupi maka ini tentu akan memengaruhi kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa. Kualitas tidur bukanlah hal yang patut disepelekan, karena kualitas tidur dapat memengaruhi kesehatan mental, kesehatan fisik, serta kualitas hidup seseorang (Azizah, 2021). Kemudian ketika kualitas tidur memburuk munculah rasa kelelahan serta rasa mengantuk di siang hari akibat dari tidak terpenuhinya waktu tidur ideal, yang mengharuskan anggota tubuh bekerja secara berlebihan. Hal ini kemudian menimbulkan disfungsi tubuh di siang hari.

Dampak-dampak tersebut muncul akibat dari adiksi terhadap internet dari berbagai kategori, seperti dijelaskan oleh Young & Rogers (1998) bahwa ada 5 kategori, yaitu: *Cyber-sexual addiction* (kecanduan pornografi), *Cyber-relational addiction* (kecanduan relasi di dunia maya), *Net compulsion* (kecanduan perdagangan online), *Information overload* (kecanduan informasi), *Computer addiction* (kecanduan komputer).

Dalam penelitian ini hasil data statistik menunjukkan bahwa nilai hubungan antar variabel cenderung lemah dengan nilai sebesar 0,276 sesuai dengan interval koefisien. Hal ini berarti kualitas tidur pada mahasiswa tidak sepenuhnya berhubungan dengan tingkat kecanduan terhadap internet. Dilihat dari adanya hubungan antara *internet addiction* dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang hanya memiliki nilai sebesar 27,6% dan ada 72,4% faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini. Seperti disebutkan oleh Hutagalung dkk., (2021) yang menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, seperti: perubahan suhu lingkungan, kadar cahaya ataupun tingkat kebisingan lingkungan yang dapat mencegah seseorang untuk tertidur. Pada pembahasan memuat hasil evaluasi dan interpretasi terhadap hasil penelitian, serta ulasan berbagai permasalahan yang dipandang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

## SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan bahwa dalam penelitian ini dapat dibuktikan secara empiris bahwa terdapat hubungan antara internet addiction terhadap kualitas tidur pada mahasiswa dengan nilai korelasi yang cukup lemah, yaitu sebesar 27,6% sedangkan untuk 72,4% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini. Kemudian partisipan terbanyak ada pada usia 20 dan 21 tahun dengan masing-masing sebanyak 75 partisipan, kemudian partisipan terbanyak berasal dari Sulawesi dengan total partisipan 165 mahasiswa dengan jumlah mahasiswa dengan kualitas tidur buruk sebanyak 147 mahasiswa dan partisipan dengan kualitas tidur baik sebanyak 18 mahasiswa.

Saran bagi mahasiswa yang membaca penelitian ini agar dapat lebih memperhatikan kualitas tidur, dengan memperhatikan apa saja kiranya faktor-faktor penentu kualitas tidur serta aspek-aspek kualitas tidur yang baik, agar mahasiswa bisa lebih paham bagaimana cara untuk memperbaiki kualitas tidur yang kurang baik serta mempertahankan kualitas tidur yang baik. Kemudian kiranya mahasiswa dapat lebih peka terhadap kecanduan internet yang dialami oleh diri sendiri dengan cara melihat kriteria-kriteria ketika seseorang mengalami *internet addiction* serta mampu mengkategorisasikan apabila dirinya terkena internet addiction sesuai dengan 5 kategori internet addiction yang telah dipaparkan di atas.

Adapun saran bagi peneliti selanjutnya agar kiranya dapat menyempurnakan penelitian ini dengan cara melengkapi 72,4% variabel penentu lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini, seperti: faktor stress, faktor sosial, faktor lingkungan (kebisingan, cahaya ruangan, ataupun suhu ruangan). Dengan demikian, dapat diketahui dengan pasti faktor-faktor terbesar yang dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat lebih memperluas jangkauan partisipan di seluruh provinsi yang ada Indonesia, di samping perlunya penambahan variabel internet addiction dalam melakukan studi pendahuluan untuk mendapatkan data yang lebih lengkap.

## DAFTAR PUSTAKA

Argaheni, N. 2020. Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya* 8(2): 99-108.

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2021, Hasil Survei Internet. <https://apjii.or.id/content/utama/39>
- Azizah, R., F. Langi, dan J. Nelwan. 2021. Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS* 10(6): 1-6.
- Fitri, E., L. Erwinda, dan I. Ifdil. 2018. Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 4(3): 211-219.
- Galuh, R. (2021, Februari 23). Jumlah Pengguna Internet Di Indonesia 2021 Tembus 202 Juta. <https://tekno.kompas.com/jumlah-pengguna-internet-indonesia-2021-tembus-202-juta/>. Diakses, 14 Agustus 2021.
- Haryati, dan S, P, Yunaningsi. 2020. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Utama* 1(3): 146-155.
- Junawan. H dan Laugu. N. 2020. Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi* 4(1): 41-57.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Tidur Cukup Untuk Kesehatan. [Twitter@puspromkes](https://twitter.com/puspromkes). 03 November 2021 (23:47).
- Maulida, R. dan H. Sari. 2017. Kaitan Internet Addiction dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 2(3): 1-8.
- Mulyadi, M. 2011. Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media* 15(1): 127-138.
- Putri, A., F. 2019. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID Indonesian Journal of School Counseling* 3(2): 35-40.
- Ratulangi, A., B. Kairupan, dan A. Dundu. 2021. Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik* 13(3): 251-258.
- Safitri, W., R. 2016. Analisis Korelasi Pearson Dalam Menentukan Hubungan Antara Kejadian Demam Berdarah Dengue Dengan Kepadatan Penduduk Di Kota Surabaya Pada Tahun 2012 – 2014. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 2(2): 75-168.
- Siregar, S., M dan W. Sulistyansih. 2013. Efektivitas Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Underachiever. *Analitika Jurnal* 5(2): 80-85.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. 3rd. Alfabeta Cv. Gegerkalong Hilir. Bandung.

- Sulistiyani, C. 2012. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1(2): 280-292.
- Tobing, S., M. 2019. Pemanfaatan Internet Sebagai Media Informasi Dalam Kegiatan Belajar Mengajar Pada Mata Kuliah Pendidikan Pancasila. *Jurnal PEKAN* 4(1): 64-73
- Widhiyanti, K., N. Ariawati, dan N. Rusitayanti. 2017. Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa VI A Penjaskesrek Fpok IKIP PGRI Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 3(1): 9-18.
- Young, K. 1999. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment. *Innovations in Clinical Practice* 17(1): 1-18.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>.