

## **HUBUNGAN *INTERNET ADDICTION* DENGAN *INSOMNIA* PADA REMAJA DI MTSN X MAJALENGKA**

**Juliana Nur Amelia Putri<sup>1</sup>, Wening Wihartati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

### **ABSTRAK**

Remaja adalah individu yang berusia 13-19 tahun, berada pada fase transisi dari masa remaja pertengahan ke masa remaja akhir. Remaja sering kali mudah terpengaruh karena berada pada tahap perkembangan di mana mereka mengalami kebingungan identitas (Sari,2017). Akibatnya, banyak remaja yang mengalami dampak negatif dari penggunaan internet *internet Addiction* atau yang dikenal juga dengan kecanduan internet. Kecanduan internet ini banyak menyebabkan berbagai masalah fisik, seperti mata kering, sakit punggung karena duduk di depan komputer terlalu lama, kebersihan diri yang buruk, dan gangguan tidur seperti *insomnia*. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan *Internet Addiction* Terhadap *Insomnia* di MTsN X Majalengka. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i dengan sampel kelas 9, pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, dengan total 87 responden. Hasil penelitiannya diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar 0.000 yang menunjukkan  $0,000 < 0,005$  dengan nilai  $r$  0.613 atau 37.58% ini menunjukkan adanya korelasi kuat. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara kecanduan internet dengan insomnia pada remaja di MTsN X Majalengka.

### **ABSTRAK**

*Teenagers are individuals aged 13-19 years, in a transitional phase from middle adolescence to late adolescence. teenagers are often easily influenced because they are at a developmental stage where they experience identity confusion (sari,2017). As a result, many teenagers experience negative impacts from internet use, known as internet addiction. Internet addiction causes various physical problems, such as dry eyes, back pain from sitting in front of the computer for too long, poor personal hygiene, and sleep disturbances like insomnia. Therefore, this research was conducted with the aim of understanding the relationship between Internet Addiction and Insomnia at MTsN X Majalengka. This study uses a correlational quantitative method, with the population being all students and the sample being 9th-grade students, selected through purposive sampling, totaling 87 respondents. The research results obtained a sig (2-tailed) value of 0.000 which indicates  $0.000 < 0.005$  with an  $r$  value of 0.613 or 37.58%, showing a strong correlation. The results of this analysis indicate that there is a significant positive relationship between internet addiction and insomnia among adolescents at MTsN X Majalengka.*

## **Pendahuluan**

Perkembangan teknologi dan informasi yang semakin berkembang telah memberikan banyak kemudahan dan manfaat bagi masyarakat di era modern. Salah satu aspek teknologi yang mengalami perkembangan signifikan adalah penggunaan internet, yang kini sangat mudah diakses dari berbagai lokasi. Perkembangan internet ini mempermudah pengguna dalam mendapatkan informasi, baik dari dalam maupun luar negeri. Selain itu, internet tidak hanya menyediakan fitur untuk mencari informasi, tetapi juga memungkinkan komunikasi antar pengguna tanpa harus bertatap muka secara langsung (Astuti, 2018). Berdasarkan hasil survey yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 tercatat mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 penduduk pada tahun 2023. Hasil survei penetrasi internet Indonesia 2024 menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia kini mencapai 79,5%. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 1,4% dibandingkan dengan periode sebelumnya (Haryanto, 2024). Namun dengan banyaknya kemudahan kehadiran internet juga membawa dampak negative pada

penggunanya terutama pada kalangan remaja (Suparyanto dan Rosad, 2020).

Remaja adalah individu yang berusia 13-19 tahun, berada pada fase transisi dari masa remaja pertengahan ke masa remaja akhir. Pada tahap ini, mereka cenderung mengalami kebingungan, proses pencarian jati diri, dan rentan terhadap pengaruh lingkungan pertemanan dan perkembangan zaman (Rusuli, 2022). Remaja yang mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial, tanpa mereka sadari tidak mempertimbangkan dampak yang mungkin timbul dari aktivitas internet yang mereka lakukan (Ekasari & Dharmawan, 2012). Seperti Saputra (2016), 42,4% remaja di Indonesia mengalami kecanduan internet. Dari seluruh remaja yang menggunakan internet, 70% mengakses konten negatif seperti kejahatan siber, pornografi online, dan bermain game online lebih dari tiga jam sehari.

Sari (2017) memaparkan bahwa remaja sering kali mudah terpengaruh karena berada pada tahap perkembangan di mana mereka mengalami kebingungan identitas. Hal ini memicu rasa ingin tahu yang besar, keinginan untuk mencoba hal-hal baru, dan kecenderungan untuk terpengaruh oleh teman sebaya. Akibatnya, banyak remaja yang mengalami dampak

negatif dari penggunaan internet. Salah satu dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan adalah munculnya kecanduan internet (*Internet Addiction*), sebuah kondisi di mana individu tidak mampu mengendalikan aktivitas daring mereka. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan kesepian Young dalam Sulistio (2020). Young juga mengungkapkan ada enam aspek *Internet Addictio* yaitu: 1) salience (mengutamakan internet), 2) excessive use (penggunaan berlebihan), 3) neglect work (mengabaikan pekerjaan), 4) anticipation (antisipasi), 5) tidak bisa mengendalikan diri dan, 6) neglect social life (melalihkan kehidupan sosial).

*Internet Addiction Disorder* (IAD) merupakan Gangguan Kecanduan Internet mencakup berbagai aktivitas yang berkaitan dengan penggunaan Internet, seperti media sosial, email, pornografi, perjudian online, game, chatting, dan sebagainya. Meskipun gangguan ini belum terdaftar dalam Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM), bentuknya dianggap mirip dengan kecanduan judi. Selain itu, Asosiasi Psikologi Amerika Serikat secara resmi mengakui kecanduan internet sebagai salah satu bentuk gangguan (Nasution, 2020). Kecanduan internet ini dapat menimbulkan

berbagai dampak negatif, baik secara fisik maupun psikologis. Dampak fisik yang paling umum adalah obesitas, yang disebabkan oleh kemudahan teknologi dalam mendukung aktivitas sehari-hari sehingga mengurangi aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang banyak menggunakan gadget memiliki risiko 2,1 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan anak-anak yang lebih sedikit menggunakannya Eliacik (2016). Kedua ada dampak psikologis dari kecanduan internet meliputi masalah-masalah seperti depresi, kesepian, gangguan tidur, gangguan perhatian dan hiperaktif, serta terganggunya fungsi keluarga (Kusuma Rini & Huriah, 2020)

Seseorang dikatakan kecanduan internet jika penggunaannya lebih dari tiga puluh menit setiap hari atau jika frekuensinya dihitung lebih dari tiga kali (Laili, 2015). Penyebab kecanduan internet di kalangan remaja menurut Sulistio (“HUBUNGAN ANTARA SELF CONTROL DENGAN INTERNET ADDICTION PADA MAHASISWA,” 2020) karena internet menyediakan berbagai fasilitas, seperti informasi, permainan, dan hiburan, yang membuat pengguna enggan berhenti menggunakannya. Selain itu, factor seseorang mengalami *Internet Addiction*

menurut Lancy D'Souza (2018) ialah individu yang mengalami stress akademik karena individu yang stress cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengakses atau menggunakan internet sebagai upaya untuk menenangkan diri atau mengendalikan tekanan akademik yang individu rasakan. Dampak lainnya adalah intraksi sosial yang buruk karena individu yang mengalami *Internet Addiction* seringkali mengabaikan lawan bicaranya karena terlalu fokus pada internetnya (Hakim & Raj, 2017). Individu yang mengalami kecanduan internet cenderung mengabaikan aspek kehidupan lainnya, seperti pekerjaan, interaksi sosial, bahkan kesehatan mereka sendiri (Noroozi et al., 2021).

Beberapa tanda-tanda kecanduan internet pada remaja meliputi perasaan senang ketika menggunakan internet, peningkatan durasi pemakaian, serta munculnya rasa cemas dan bosan ketika harus melewati beberapa hari tanpa internet (Sulistio et al., 2020). Sedangkan menurut Gupta (2021) ciri kecanduan internet adalah dengan keterlibatan yang berlebihan atau kurang terkontrol, dorongan kuat, atau perilaku yang berhubungan dengan penggunaan komputer dan akses internet, yang pada akhirnya menimbulkan berbagai gangguan. Individu yang mengalami kecanduan internet, terutama remaja dan

anak-anak, memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami insomnia (Chen & Gau, 2016). Insomnia merupakan gangguan tidur yang dialami individu yang menyebabkan kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi secara kuantitas ataupun kualitas. Dimana penderita insomnia ini akan berakibat pada terganggunya emosi, penurunan fungsi kekebalan tubuh, hingga menurun kan fungsi kognitif. Abdalqader et al. (2018). Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur. Penderita insomnia biasanya mengalami rasa kantuk yang berlebihan di siang hari karena kuantitas dan kualitas tidur yang tidak mencukupi (Nilifda et al., 2016). Secara umum, gejala insomnia antara lain sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau terbangun di tengah-tengah tidur (Wulandari et al., 2017). Sedangkan menurut Owens (2014) Insomnia adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau gangguan selama tidur, yang pada akhirnya dapat memengaruhi aktivitas sehari-harinya. Salah satu faktor yang memicu terjadinya insomnia adalah gaya hidup, termasuk penggunaan internet secara berlebihan atau terus-menerus. Tanda dan gejala seseorang yang menderita insomnia adalah kesulitan untuk tidur nyenyak pada malam hari atau mudah terbangun, kesulitan memejamkan mata untuk tidur nyenyak pada malam hari, dan tidak pernah

merasa puas dengan kualitas tidurnya (Syamsuedin, Bitjuni, & Wowiing, 2015).

Dalam National Sleep Foundation, (2020), mengungkapkan penyebab insomnia berasal dari faktor dalam (intrinsik) yaitu: kecemasan, motivasi dan umur sedangkan faktor dari luar (ekstrinsik) yaitu: penggunaan obat-obatan, gangguan medis umum, faktor lingkungan dan gaya hidup seperti merokok, menggunakan gadget tanpa kenal waktu, mengonsumsi minuman berkafein. Ketika seseorang kurang tidur atau mengalami insomnia, konsentrasinya akan berkurang sehingga dapat membuat seseorang melakukan banyak kesalahan. Efek lainnya yaitu membuat seseorang menjadi lebih cepat marah, tidak sabar, gelisah dan depresi. Insomnia dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan fisik, seperti peningkatan nafsu makan yang berisiko menyebabkan obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, dan gangguan pada sistem imun. Selain itu, insomnia juga dikaitkan dengan masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan penurunan daya ingat, karena tidur berfungsi untuk meremajakan otak dan memperkuat memori. Salah satu dampak dari penggunaan media sosial yang berlebihan adalah terjadinya gangguan tidur, Amir dalam Fernando (2020). Mengungkapkan bahwa tidur ini merupakan proses yang

diperlukan oleh otak agar berfungsi dengan optimal (Satrok 2017). Tidur merupakan fondasi penting bagi kesehatan manusia. Remaja berusia 10–18 tahun disarankan untuk mendapatkan waktu tidur antara 8,5 hingga 9,5 jam setiap malam (Khayat et al., 2018). Kurangnya waktu tidur dapat berdampak negatif pada aspek fisik dan psikologis remaja, seperti terganggunya fungsi kardiovaskular, sistem imun, dan metabolisme. Selain itu, kurang tidur juga dapat memengaruhi suasana hati, menurunkan konsentrasi, meningkatkan kecemasan, menyebabkan depresi, serta menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal (Khayat et al., 2018).

Menurut Fitriana (2021), insomnia terbagi dalam tiga kategori utama. Pertama, insomnia sementara atau sekilas, yang menyerang orang dengan pola tidur normal namun terganggu oleh stres jangka pendek, seperti bepergian ke zona waktu lain (jetlag), perubahan cuaca ekstrem, dan sedang mengalami tekanan. Penyebabnya meliputi faktor fisik seperti cedera atau penyakit, serta situasi emosional seperti kehilangan pekerjaan atau orang yang dicintai. Yang kedua adalah insomnia jangka pendek atau short-term insomnia, yang biasanya berlangsung hingga tiga minggu. Hal ini dipicu oleh stres situasional, seperti perubahan pekerjaan atau lingkungan, atau kehilangan orang

yang dicintai, namun biasanya pulih secara alami. Terakhir, insomnia jangka Panjang atau long-term insomnia, adalah bentuk insomnia yang lebih serius, yang pengobatannya memerlukan pemeriksaan fisik dan psikiatris secara menyeluruh. Menurut Akoso dalam Gayatri (2022), insomnia memiliki tiga tingkat keparahan. Pertama, insomnia akut atau ringan, yang berlangsung hanya beberapa malam atau hari. Kedua, insomnia sedang, yang biasanya terjadi dalam jangka waktu kurang dari tiga minggu. Ketiga, insomnia parah atau kronis, suatu kondisi yang terjadi hampir setiap saat, menimbulkan penderitaan, dan berlangsung setidaknya selama satu bulan atau bahkan bertahun-tahun.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan internet yang berlebihan dengan gangguan tidur. Seperti pada penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyuni (2021) dalam jurnalnya yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN INTERNET DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA SISWA SMK BINTANG PERSADA” menunjukkan bahwa penggunaan internet memiliki hubungan yang signifikan terhadap pola tidur dengan nilai  $p > 0.001$ . penelitian lainnya juga pernah dilakukan oleh Alfy (2019) dalam penelitian yang berjudul “Analisis Faktor-

Faktor Yang Mempengaruhi Level Internet Addiction Disorder Pada Siswa SMA Negeri 42 Jakarta”, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 42 Jakarta menderita Internet Addiction Disorder pada level Moderate. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi level Internet Addiction Disorder yaitu motif penggunaan internet, lama menjadi user, kualitas hubungan dengan teman, dan penghasilan orang tua teman sebaya sangat mempengaruhi perilaku remaja termasuk perilaku dalam penggunaan internet.

Berdasarkan fenomena ini, penting untuk lebih memahami hubungan antara kecanduan internet dan insomnia, terutama pada remaja, karena kedua kondisi tersebut dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup dan kesehatan. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih jauh mengenai hubungan *Internet Addiction Terhadap Insomnia Pada Remaja di MTsN XMajalengka*

### **Metodologi**

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan korelasional, yang bertujuan untuk mencari hubungan antara internet addiction dengan Insomnia pada remaja. Penelitian ini dilakukan di salah satu sekolah menengah pertama yang ada di kabupaten Majalengka Provinsi Jawa Barat, pada bulan November 2024.

Populasinya adalah seluruh siswa/i MTsN x Majalengka dengan sampel kelas 9, pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria khusus yang telah ditentukan oleh peneliti (Kumara, 2018). Sehingga, peneliti menentukan beberapa kriteria *sample* yaitu: 1) Siswa/i kelas 9 MTsN X Majalengka 2) Aktif menggunakan Internet (>3 jam per hari), dan 3) Pernah atau sedang mengalami gangguan tidur (Insomnia).

Metode pengumpulan data dengan menggunakan metode kuesioner menggunakan skala *Likert*. Menurut (Taluke et al., 2019) menyatakan bahwa skala likert merupakan suatu skala psikometri yang umum digunakan dalam kuesioner. *Instrument* penelitian pada variable *internet addiction* adalah *Internet Addiction Test* (IAT) adaptasi dari Young dalam Said (2020) penelitian yang berisi 20 item dengan 6 alternatif jawaban yaitu: tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, sangat sering, dan selalu. Hasil penelitian ini menghasilkan reliabilitas sebesar > 0,3. Sedangkan untuk skala kedua *Insomnia* adaptasi dari penelitian Bimantara (2022) dengan total item 11 dengan alternatif jawaban 4 jawaban yaitu tidak pernah, kadang-kadang, sering, selalu. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *google form*, lalu disebar

secara online menggunakan media sosial seperti WhassApp.

Analisis data untuk penelitian ini dilakukan dengan bantuan *software* SPSS. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Salah satu uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas, yang bertujuan untuk mengetahui distribusi data dari variable yang digunakan dalam penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode one-sample Kolmogorov-Smirnov. Kemudian, peneliti melanjutkan ke uji hipotesis. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji korelasi untuk menguji hipotesis. Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel dengan menggunakan metode korelasi Pearson.

**Hasil Penelitian**

Penelitian yang telah dilakukan di MTsN X Majalengka dengan mengambil responden siswa/i kelas 9 dengan jumlah responden yang terlibat sebanyak 86. Berikut distribusi demografi responden:

**Tabel 1.** Karakteristik Responden (n=86)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Usia	14 tahun	29	33,7

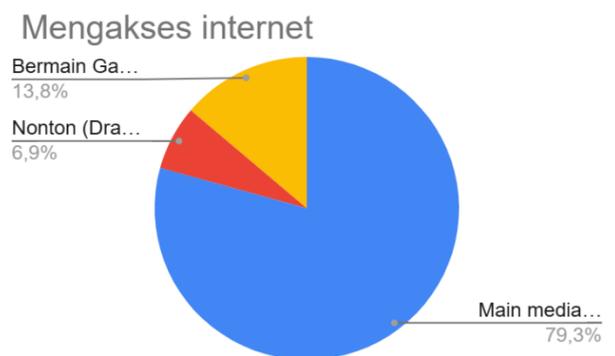
	15	53	60,9
	tahun		
	16	5	5,7
	tahun		
Jenis Kelamin	Pria	28	32,4
	Wanita	59	67,6
	a		

Tabel diatas menunjukan bahwa dari 87 responden, mayoritas berusia 15 tahun dengan jumlah responden sebanyak 53 responden (60,9%) dan yang paling sedikit adalah responden berusia 16 tahun 5 responden (5,7%). Dimana terdapat 59 (67,6%) responden berjenis kelamin perempuan dan 28 (32,4%) responden laki – laki.

**Tabel 2.** Karakteristik responden berdasarkan durasi penggunaan internet

Kategori	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
< 6 jam perhari	33	37,93
6 jam perhari	5	5,75
> 6 jam perhari	49	56.32
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100</b>

Tabel diatas menunjukkan distribusi durasi penggunaan internet pada responden. Dari total 87 responden, mayoritas (56,32%) menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari, dengan jumlah 49 responden. Sebanyak 37,93% responden (33 orang) menggunakan internet kurang dari 6 jam per hari, sementara hanya 5,75% responden (5 orang) yang menghabiskan waktu sekitar 6 jam per hari untuk menggunakan internet. Dengan demikian, sebagian besar responden cenderung memiliki durasi penggunaan internet yang lebih dari 6 jam setiap harinya.



**Gambar 1.** Diagram aktivitas penggunaan internet

Berdasarkan gambar diagram diatas 79,3% responden banyak mengakses internet untuk bermain media sosial seperti Instagram, tiktok, dan youtube. 13.8% digunakan untuk memainkan game online seperti mobile legends, free fire, PUBG Mobile, dll.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi *Internet addiction* (kecanduan internet)

Internet Addiction	n	%
Rendah	11	12,64
Sedang	64	73,56
Tinggi	12	13,79
Total	87	100

Pada table frekuensi *internet addiction* diatas menunjukkan bahwa frekuensi tingkat kecanduan internet pada 87 responden. Mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan persentase 73,56% (64 responden). Kategori rendah diikuti oleh 12,64% responden (11 responden), sedangkan kategori tinggi mencakup 13,79% responden (12 responden). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecanduan internet yang sedang.

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi *Insomnia*

Insomnia	n	%
Rendah	13	14,94
Sedang	63	72,79
Tinggi	12	13,79
Total	87	100

Pada table diatas menyajikan distribusi frekuensi tingkat insomnia pada 87 responden. Sebagian besar responden berada dalam kategori sedang, yaitu 72,79% (63 responden). Kategori rendah mencakup 14,94% responden (13 responden), sementara kategori tinggi

mencapai 13,79% (12 responden). Hal ini menunjukkan bahwa insomnia dengan tingkat sedang adalah yang paling dominan di antara responden.

**Tabel 5.** Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
N	87
Mean	.0000000
Std. Deviation	3.42931066
<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>.200</b>

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov hasilnya terdistribusi normal karena nilai Sig > 0.200 yang mana ini > 0,005. Dengan dasar pengambilan keputusan jika nilai sig >0,05 maka terdistribusi normal dan jika <0,05 maka tidak terdistribusi normal. Maka selanjutnya akan dilanjutkan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan variabel yang diteliti.

**Tabel 6.** Uji korelasi

Variable	Person correlation (r)	N	Sig (p)
Insomnia dan <i>internet addiction</i>	.613	87	.000

Berdasarkan uji korelasi Pearson diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar 0.000 yang menunjukkan  $0,000 < 0,005$  dengan nilai r 0.613 atau 37.58% yang menunjukkan

adanya korelasi kuat. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara kecanduan internet dengan insomnia pada remaja di MTsN X Majalengka. Artinya semakin tinggi kecanduan internet, maka semakin tinggi pula tingkat *insomnia*. Begitupun sebaliknya semakin rendah kecanduan internet maka semakin rendah pula tingkat *insomnia*.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan insomnia pada remaja di MTsN X Majalengka dengan nilai Sig 0.000 yang mana ini < dari 0,005 dan nilai r nya sebesar 37.58% yang menunjukkan adanya korelasi kuat.

Hasil penelitian sesuai dengan hasil penelitian di Vietnam dengan melibatkan responden 566 hasilnya didapatkan sebanyak 85% responden yang memiliki kecanduan internet memiliki waktu tidur yang lebih kurang dan mengalami gangguan tidur sebanyak rata-rata 2 sampai 3 kali per minggu (Zhang et al., 2017). Penelitian lainnya Wabula (2020) hasil penelitiannya didapatkan ada hubungan antara kecanduan internet dengan insomnia. Kecanduan internet dapat menyebabkan tidak terpenuhinya jam tidur, yang jika dibiarkan

dapat berdampak negatif pada kualitas kesehatan fisik dan mental seseorang. Kurangnya jam tidur yang disebabkan oleh kecanduan internet dapat memicu gangguan konsentrasi, kelelahan, dan peningkatan risiko gangguan mood seperti stres atau depresi. Selain itu, ketidakseimbangan pola tidur juga dapat mengganggu fungsi kognitif dan produktivitas sehari-hari. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Diarti (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Penggunaan Internet dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa PSIK UNITRI Malang”. Hasil penelitiannya menunjukkan korelasi yang diperoleh sebesar  $p=0,006 < 0,05$  yang dapat disimpulkan terdapat hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa Psik Unitri Malang, dimana lebih dari separuh (84,8%) responden mengalami kecanduan penggunaan internet dan lebih dari separuh (57,6%) responden mengalami gangguan pola tidur buruk pada mahasiswa Psik Unitri Malang. Penelitian lain nya oleh prasetyo dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Ums Program Studi Fisioterapi Angkatan 2020” hasilnya ada hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur di mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan

Fisioterapi angkatan 2020 dengan korelasi sebesar 0,04 yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Temuan ini juga diperkuat oleh hasil survei internasional, saat populasi Indonesia berjumlah sekitar 238.452.000, terdapat 28.053.000 penduduk Indonesia yang terkena insomnia. Jumlah ini terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup. Data ini diperkuat dengan hasil survei terbaru bahwa angka prevalensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk. Tingginya angka kejadian insomnia di Indonesia disebabkan oleh penanganan insomnia belum memadai, kemekominfo dalam Rumaolat (2022). Sebuah penelitian di Lebanon pada remaja juga menemukan hasil yang serupa. Dengan menggunakan kuesioner IAT pada 817 responden dengan usia rata-rata 15 tahun, ditemukan bahwa sebagian besar remaja (78,2%) kecanduan internet; 39,2% mengalami kecanduan ringan, 39,2% kecanduan sedang, 34,9% kecanduan berat (Hawi, 2012).

Heyat (2017) menyatakan bahwa durasi tidur yang optimal adalah enam hingga sembilan jam per hari untuk mendukung aktivitas yang maksimal dan memulihkan energi. Selain kuantitas, kualitas tidur juga penting untuk diperhatikan. Sementara itu, Reza, Berawi, Karima, dan Martika (2022) menjelaskan bahwa kualitas tidur pada malam hari lebih

baik daripada siang hari, karena tubuh mulai memproduksi hormon melatonin pada pukul sembilan malam. Puji dan Prombowani (2019) menyebutkan bahwa salah satu penyebab insomnia pada remaja adalah kebiasaan tertentu, seperti penggunaan internet yang berlebihan. Hal ini dapat mengurangi durasi tidur remaja dan menyebabkan kesulitan tidur.

Munculnya kecanduan internet karena adanya faktor risiko yang berkontribusi meliputi usia, jenis kelamin, kemudahan akses terhadap internet, perilaku penggunaan internet yang berlebihan, rendahnya kemampuan mengontrol diri, tingginya tingkat stres, serta kualitas hidup yang kurang optimal. Golongan remaja ini memiliki factor resiko tinggi mengalami kecanduan dikarenakan remaja pengendalian diri yang rendah dalam mengelola antusiasme terhadap berbagai aktivitas yang dapat dilakukan di internet (Yen et al., 2009). Faktor lainnya adalah kesepian. Penelitian Latief dan Retnowati (2018) terhadap 377 remaja SMA di kota Yogyakarta yang berusia 15 hingga 17 tahun menunjukkan bahwa kesepian dan harga diri dapat memprediksi kecanduan internet pada remaja. Kecanduan internet dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, seperti sulit beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan terhambatnya komunikasi dengan orang

lain. Bagi orang yang merasa kesepian, internet sering kali menjadi cara untuk mendapatkan apa yang tidak dapat mereka temukan di kehidupan nyata.

Kemudahan akses ke internet tidak bisa dilepaskan menjadi satu factor utama, karena fasilitas ini tersedia di mana-mana, seperti di sekolah, di kampus, di tempat kerja, dan di rumah, dengan berbagai perangkat seperti ponsel pintar dan laptop. Penggunaan yang bijaksana dapat membantu untuk tujuan akademis atau profesional, tetapi penggunaan yang berlebihan juga dapat berdampak negatif (Widiana et al., 2004). Selain itu, interaksi dua arah yang ditawarkan oleh internet, seperti layanan komunikasi, memberikan tingkat kesenangan yang sulit dicapai di dunia nyata, sehingga meningkatkan risiko kecanduan (Mastarida et al., 2022). Faktor lainnya adalah kurangnya kontrol diri yang membuat individu sulit mengatur waktu untuk online, serta kurangnya kontrol dari orang-orang di sekitarnya yang memungkinkan penggunaan internet secara berlebihan. Internet juga sering dijadikan pelarian dari masalah di dunia nyata, karena orang merasa lebih nyaman berada di dunia maya (Kustiawan et al., 2019). Terakhir, *search engine* yang memudahkan akses informasi juga mendorong penggunaan internet dalam jangka waktu yang lama,

yang pada akhirnya dapat memicu gejala kecanduan (Prabowo et al., 2024).

### **Kesimpulan Dan Saran**

Penelitian ini dilakukan di MTsN X Majalengka dengan melibatkan 87 responden siswa/i kelas 9. Mayoritas responden menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari untuk menggunakan media sosial. Pada penelitian ini didapatkan hasil adanya hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dan *insomnia* pada siswa MTsN X Majalengka. Dimana responden sebagian besar berada pada kategori sedang. Temuan ini menekankan pentingnya edukasi tentang penggunaan internet yang sehat, keterlibatan orang tua, serta dukungan kebijakan literasi digital untuk mencegah dampak negatif terhadap Kesehatan bagi remaja. Bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan topik penelitian dengan membandingkan siswa dari latar belakang yang berbeda atau mengeksplorasi faktor-faktor lain, seperti tingkat stres dan dukungan sosial, yang mungkin mempengaruhi hubungan antara kecanduan internet dan *insomnia*.

### **Ucapan Terimakasih**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Sekolah MTsN X Majalengka yang telah memberikan izin kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian ini. Selanjutnya, terimakasih juga disampaikan

kepada Dosen Pengampu Mata Kuliah Kesehatan Ibu Dewi Khurun Aini, S.PdI, M.A yang telah memberikan bimbingan atas pelaksanaan penelitian ini. Semoga pengabdian ini bisa bermanfaat bagi partisipan, pembaca dan penelitian selanjutnya. Tak lupa, apresiasi yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada para responden dan pihak lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

### Daftar Pustaka

1. Abd Latief, N. S., & Retnowati, E. (2018). Kesepian Dan Harga Diri Sebagai Prediksi Dari Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 5(3).  
<https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i3.5593>
2. ADHY, S. (2016). *Hubungan Kecanduan Internet Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas Xi Sma N 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya*. Universitas Andalas.
3. Alfy, Z. R. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Level Internet Addiction Disorder pada Siswa SMA Negeri 42 Jakarta. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 3(3).
4. Chen, Y., & Gau, S. S. (2016). Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal study. *Journal of Sleep Research*, 25(4), 458–465.  
<https://doi.org/10.1111/jsr.12388>
5. Diarti, E., Sutriningsih, A., & H, W. R. (2016). Hubungan Antara Penggunaan Internet dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa PSIK UNITRI Malang. *Nursing News*, 1(2), 152–161.
6. Ekasari, P., & Dharmawan, A. H. (2012). Dampak sosial-ekonomi masuknya pengaruh internet dalam kehidupan remaja di pedesaan. *Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 6(1), 57–71.
7. Eliacik, K., Bolat, N., Koçyiğit, C., Kanik, A., Selkie, E., Yilmaz, H., Catli, G., Dundar, N. O., & Dundar, B. N. (2016). Internet addiction, sleep and health-related life quality among obese individuals: a comparison study of the growing problems in adolescent health. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21, 709–717.
8. Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas pahlawan tuanku tambusai tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89.
9. Fitriana, N. (2021). *Terapi SEFT (spiritual emosional freedom technique) pada remaja dalam upaya peningkatan kualitas tidur pada kasus insomnia*. Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang.
10. Gayatri, A. A. M., Wijaya, M. D., & Arsana, I. W. E. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Keparahan Insomnia pada Mahasiswa Semester 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang Akan Menghadapi Ujian OSCE pada Tahun 2021. *Aesculapius Medical Journal*, 1(2), 58–64.
11. Gupta, R., Taneja, N., Anand, T., Gupta, A., Gupta, R., Jha, D., & Singh, S. (2021). Internet addiction, sleep quality and depressive symptoms amongst medical students in Delhi, India. *Community Mental Health Journal*, 57, 771–776.
12. Gustam, R. R. (2015). Karakteristik Media Sosial dalam Membentuk Budaya Populer Korean Pop di Kalangan Komunitas Samarinda dan Balikpapan. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 3(2), 224–242.
13. Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017).

- Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1.
14. Haryanto, A. T. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. Detikcom. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-7169749/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
  15. Hawi, N. S. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28(3), 1044–1053. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.01.007>
  16. Heyat, M. B. Bin. (2017). *Insomnia: Medical sleep disorder & diagnosis*. Anchor Academic Publishing
  17. HUBUNGAN ANTARA SELF CONTROL DENGAN INTERNET ADDICTION PADA MAHASISWA. (2020). *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 1(1), 26–36. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v1i1.11>
  18. Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan kecanduan game dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200–207
  19. Khayat, M. A., Qari, M. H., Almutairi, B. S., Shuaib, B. H., Rambo, M. Z., Alrogi, M. J., Alkhatabi, S. Z., & Alqarni, D. A. (2018). Sleep quality and internet addiction level among university students. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 73(7), 7042–7047.
  20. Kumara, A. R. (2018). Metodologi penelitian kualitatif. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 3–92.
  21. Kustiawan, A. A., Or, M., Utomo, A. W. B., & Or, M. (2019). *Jangan suka game online: Pengaruh game online dan tindakan pencegahan*. Cv. Ae Media Grafika.
  22. Kusuma Rini, M., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
  23. Laili, F. M. (2015). *Penerapan Konseling Keluarga untuk mengurangi kecanduan Game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya*. State University of Surabaya.
  24. Lancy D’Souza, Manish S, & Shravan Raj M.S. (2018). Relationship between Academic Stress and Internet Addiction among College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 6(2). <https://doi.org/10.25215/0602.010>
  25. MARTIKA, P. D. W. I., Husni, H., Asmawati, A., & Mardiani, M. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Dan Istirahat Tidur Pada Pasien Chronic Kidney Diseas (Ckd) Di Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2022*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
  26. Mastarida, F., Sahir, S. H., Hasibuan, A., Siagian, V., Hariningsih, E., Fajrillah, F., Gustiana, Z., Tjiptadi, D. D., & Pakpahan, A. F. (2022). *Strategi Transformasi Digital*. Yayasan Kita Menulis.
  27. Maulida, R., & Sari, H. (2017). Kaitan Internet Addiction Dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3).
  28. Nasution, M. R. (2020). *Hubungan Internet Addiction Dengan Cyberbullying Pada Anggota Komunitas Mobile Legend Bang Bang Universitas Medan Area*. Universitas Medan Area.
  29. Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan

- antara self control dengan internet addiction pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1(1).
30. Noroozi, F., Hassanipour, S., Eftekharian, F., Eisapareh, K., & Kaveh, M. H. (2021). Internet Addiction Effect on Quality of Life: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Scientific World Journal*, 2021(1), 2556679.
  31. Owens, J., Au, R., Carskadon, M., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P. K., Adelman, W. P., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., Murray, P. J., & O'Brien, R. F. (2014). Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update on Causes and Consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921–e932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>
  32. Prabowo, F. H. E., Sujai, I., & Fadillah, D. R. (2024). *Peningkatan Keterampilan Digital bagi Kelompok Informasi Masyarakat (KIM) & Masyarakat Desa dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Berita Hoax*. Langgam Pustaka.
  33. Rumaolat, W., Sely, M. D., Dusra, E., & Fitriyani, E. (2022). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan IX STIKes Maluku Husada Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Maluku Husada*, 1(1), 14–18.
  34. Rusuli, I. (2022). Psikososial remaja: Sebuah sintesa teori erick erikson dengan konsep islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75–89.
  35. Sulistio, E., Dwi, D., & Anggoro, H. (2020). Hubungan antara self control dengan internet addiction pada remaja. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 1(1), 26–36.
  36. Suparyanto dan Rosad. (2020). Perilaku Pengguna Internet Pada Kalangan Remaja di Perkotaan. *Suparyanto Dan Rosad*, 5(3), 248–253.
  37. Taluke, D., Lakat, R. S. M., Sembel, A., Mangrove, E., & Bahwa, M. (2019). Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove Di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat. *Spasial*, 6(2), 531–540.
  38. Wabula, L. R., Umasugi, M. T., Nurlina, W. O., Nizar, A. M., & Agus, R. (2020). The Relationship between Interneta Addiction and Insomnia in Student Class IX. *Jurnal Ners*, 15(1 Special Issue), 82–85. <https://doi.org/10.20473/jn.v15i1Sp.18947>
  39. Wahyuni, N. S., & Dina Susanti, N. L. P. (2021). Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Siswa Smk Bintang Persada. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v5i1.304>
  40. Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6–16.
  41. Yen, C., Ko, C., Yen, J., Chang, Y., & Cheng, C. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(3), 357–364. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01969.x>
  42. Zhang, M. W. B., Tran, B. X., Huong, L. T., Hinh, N. D., Nguyen, H. L. T., Tho, T. D., Latkin, C., & Ho, R. C. M. (2017). Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian Journal of Psychiatry*, 28, 15–20. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.03.025>

