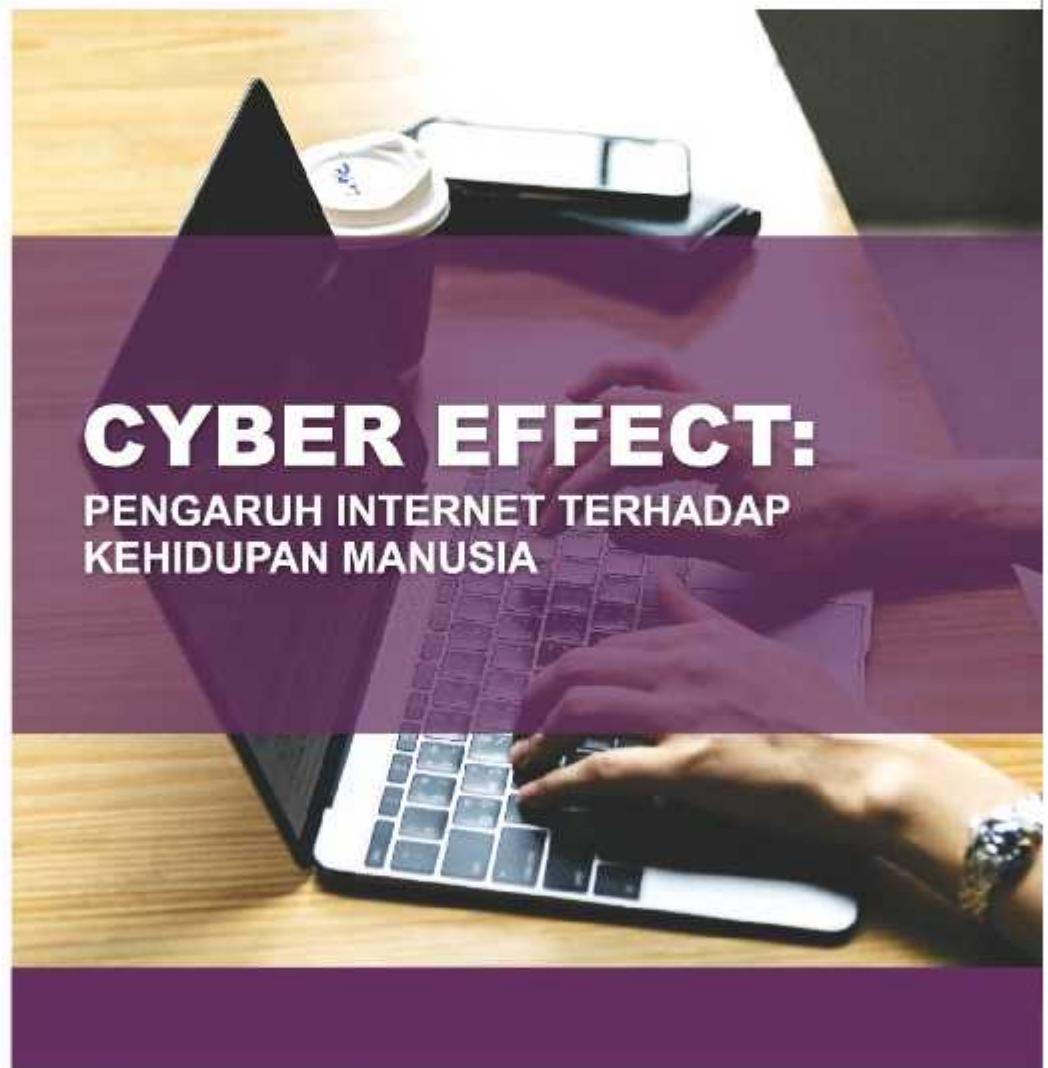


ISBN: 978-602-361-141-6



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL**



**Hotel Megaland, Surakarta, 25 Agustus 2018**



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL**

***CYBER EFFECT:***

**PENGARUH INTERNET TERHADAP  
KEHIDUPAN MANUSIA**

Hotel Megaland, Surakarta, 25 Agustus 2018



2018

---

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL**  
***CYBER EFFECT: PENGARUH INTERNET TERHADAP KEHIDUPAN MANUSIA***  
**Hotel Megaland, Surakarta, 25 Agustus 2018**

Penanggungjawab : Dekan Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi  
Ketua Panitia : Prilya Shanty A., M.Psi, Psikolog  
Sekretaris & Bendahara : Patria Mukti, S.Psi, M.Si  
Publikasi : Yustinus Joko Dwi N., M.Psi, Psikolog  
Reviewer : Dr. Bagus Riyono, MA, Psi  
Aditia Nanda Priyatama, S. Psi, M. Si  
Editor : Dra. Endang Widyastuti, MA

Layouter : Giovanni Battista Winindra Adiasa K  
Disain Cover : Giovanni Battista Winindra Adiasa K

Jumlah Halaman : v, 293  
Tinggi Buku : 29 cm  
ISBN : 978-602-361-141-6

Cetakan 1 : September 2018

Diterbitkan oleh:  
**Muhammadiyah University Press**  
Gedung I Lantai 1 sayap Utara  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Jl. A. Yani Tromol Pos I Kartasura Surakarta 57162  
Jawa Tengah – Indonesia  
Telp : (0271) 717417 ext. 2172  
Email : [muppress@ums.ac.id](mailto:muppress@ums.ac.id)

---

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul</b>	ii
<b>Sambutan Dekan</b>	iv
<b>Daftar Isi</b>	v
<b>Bentuk-bentuk <i>Cyberbullying</i> pada Remaja SMA Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Media yang Dipergunakan</b>	1
Siti Nurina Hakim, Dara Febrian Chita Prastiwi	
<b>Pelatihan Penggunaan Aplikasi <i>Parental Control</i> untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Anak Bagi Kader PKK</b>	10
Retno Dwiyantri, Tri Na'imah, Harjono	
<b>Literatur Review: Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Cyberbullying</i> pada Remaja</b>	18
Germanikus Clintonis Fernandez	
<b>Perbedaan Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Ditinjau dari Tipe Kepribadian pada Siswa SMA</b>	29
Tjitjik Hamidah, Resty Emillya	
<b><i>Smartphone is my saviour: Analisis Kecemasan Sosial dengan Nomophobia pada Remaja</i></b>	40
Dita Rachmayani, Sumi Lestari, Nur Hasanah	
<b>Efektivitas Bermain Video Game dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa</b>	48
Yudha Renaldi Syuhalbani, Widyastuti, Ahmad Ridfah	
<b>Adiksi Telepon Cerdas, Kecemasan, dan Kualitas Tidur Mahasiswa</b>	60
Hisyam, Sitti Murdiana, Ahmad Ridfah	
<b>Determinan Kesehatan Emosional: Studi Pencarian Informasi Kesehatan Di Klikdokter.Com</b>	71
Maria Yulita Co, Didik Setiawan, Sugiyarmasto	
<b>Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Kota Makassar</b>	83
Muhlis Ismail Kasim, Sitti Murdiana, Nurfitriany Fakhri	
<b>Peran Kampung Dolanan dalam Upaya Menanggulangi <i>Gaming Disorder</i> pada Anak Usia 5-6 Tahun</b>	96
Annisa Salma Fadilah	
<b>Self-Presentation On Adolescent With Social Media Addiction</b>	111
Moh. Ibroisim Halim	
<b>Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini</b>	123
Alfirda Dewi Nugraheni	

<b>Lansia di Era Digital: Persepsi dan Pencapaian <i>Successful Aging</i></b>	134
Christiana Hari Soetjningsih, David Samiyono	
<b>Gambaran <i>Successful Aging</i> dan Penggunaan Teknologi pada Lansia di Panti Wreda</b>	151
Dewi Agrianti Ralampi, Christiana Hari Soetjningsih, David Samiyono	
<b>Lansia yang Tinggal Sendiri: Penggunaan Teknologi dan Gambaran <i>Successful Aging</i></b>	159
Briskia Grace Augita Amaheka, Christiana Hari Soetjningsih, David Samiyono	
<b><i>Successful Aging</i> pada Lansia Status Ekonomi Rendah yang Masih Bekerja</b>	166
Felizarda Menezes Amaral, Christiana Hari Soetjningsih, David Samiyono	
<b><i>Successful Aging</i> di Era Digital dan Resiliensi pada Lansia yang Tinggal Bersama dengan Keluarga</b>	171
Sepriany Vanessa Simatauw, Christiana Hari Soetjningsih, David Samiyono	
<b>Pengaruh Perilaku Seksual Pra Nikah terhadap Kecenderungan Mengakses Internet</b>	179
<b>Berkonten Pornografi pada Mahasiswa Semester II Fakultas X (yang Terpapar Pornografi) di Universitas Y</b>	
Nur Yulita Saputri dan Suwarti	
<b>Pengaruh Tingkat Aktualisasi Diri Terhadap Hasrat Kompetisi (<i>Competitiveness</i>) Pada Atlet Esports Professional di Indonesia</b>	195
Angeline Vivian, Valencia Vina Winata, Merlin Aulia, Tracey Asia, Valencia Vina Winata, Jony Eko Yulianto, Theda Renanita	
<b>C-HERO (<i>CULTURE HERITAGE BOARD</i>): PENGEMBANGAN PERMAINAN EDUKATIF SEBAGAI MEDIA REFLEKSI KEBUDAYAAN NUSANTARA UNTUK MEMBANGUN JATI DIRI GENERASI MUDA INDONESIA</b>	211
Asyif Awaludin Romadhoni	
<b>Perilaku Remaja dalam Bermedia Sosial On-line dan Implikasinya di Sekolah (Kajian Neuropsikologi)</b>	222
Nani Restati Siregar, Mansyur M, Muh. Ilham	
<b>Perspektif <i>Hoax</i> pada Anggota AJI (Aliansi Jurnalis Independen) Kediri</b>	234
Siti Nurvitasari, M. Takwim Azis, Sunarno	
<b>Penerimaan Aplikasi Yakkum <i>Online</i></b>	246
Maria Goreti Nau, Didik Setyawan, Yulandari Ariefah	
<b>Pembentukan Niat Menggunakan Sistem Informasi Didasarkan Perspektif Teknologi dan Organisasi di Rumah Sakit Daerah Surakarta</b>	258
Roswinda Ieanti Ngala, Didik Setyawan, Sugiyarmasto	
<b>NIAT BERKUNJUNG KEMBALI WEBSITE RSUD Dr. MOEWARDI SURAKARTA</b>	273
Maya Aprian Wirmaningsih <sup>1)</sup> , Didik Setyawan <sup>2)</sup> , Finisha Mahaestri Noor <sup>3)</sup>	
<b>Kepribadian dan Harga Diri Hubungannya dengan Kebahagiaan Seseorang</b>	284
Lutfiyah, Bagus Takwin	
<b>Pengaruh Reputasi Penjual, Kepercayaan, Kesadaran, dan <i>E-Word Of Mouth (E-WOM)</i> Terhadap Keputusan Pembelian Produk Sepeda <i>Omline</i> Pada BUKALAPAK.COM</b>	293
Lina	

---

## PENGARUH STRES AKADEMIK DAN KECANDUAN INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR

Muhlis Ismail Kasim, Sitti Murdiana, Nurfitriany Fakhri

muhlisismailkasim@gmail.com, st.murdiana@unm.ac.id, nurfitriany.fakhri@unm.ac.id Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dengan kecanduan internet terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di kota Makassar. Penelitian ini melibatkan 132 responden pada mahasiswa S1/D4 di kota Makassar menggunakan metode accidental sampling. Alat ukur yang digunakan terdiri dari skala stres akademik, skala kecanduan internet dan skala kualitas tidur. Hasil uji hipotesis menggunakan ordinal regression menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung antara stres akademik dengan kualitas tidur sebesar 0,107 dan besarnya nilai signifikansi adalah  $0,002 < 0,05$ . Sedangkan besarnya pengaruh tidak langsung antara antara stres akademik dengan kualitas tidur melalui kecanduan internet adalah 0,034 ( $0,233 \times 0,146$ ) dan nilai signifikansi adalah  $0,000 < 0,05$ . Pengaruh total dari ketiga variabel tersebut adalah 0,141 ( $0,107+0,034$ ). Penelitian ini menggambarkan bahwa pengaruh jalur secara langsung dan tidak langsung memiliki pengaruh yang signifikan, adapun pengaruh jalur langsung memiliki kontribusi yang kuat dibandingkan dengan pengaruh jalur tidak langsung. Demikian bahwa gambaran stres akademik yang tinggi dirasakan mahasiswa maka menyebabkan semakin buruk kualitas tidur. Kecanduan internet akibat dari pereduksian stres akademik berkontribusi pula menambah kualitas tidur buruk pada mahasiswa.

**Kata kunci:** *Stres Akademik, Kecanduan Internet, Kualitas Tidur.*

### PENDAHULUAN

Mahasiswa mempunyai peran yang besar dalam tanggung jawab perkembangan pendidikan dan secara aktif mengembangkan potensinya. Mahasiswa merupakan individu yang berada pada kategori remaja akhir 18 sampai 22 tahun (Santrock, 2003). Memasuki kehidupan di universitas mahasiswa akan dihadapkan pada sesuatu yang baru seperti tantangan yang berbeda, stres, bertambahnya kebebasan, tanggung jawab individu, ketidak terorganisasian gaya hidup, dan kewajiban akademis, sehingga untuk mampu mengatasi persoalan tersebut mahasiswa secara sukarela mengubah kebiasaan tidur (Afandi dkk, 2012). Individu

melaksanakan aktivitas dalam mencapai tujuan hidup diperlukan terlebih dahulu pemenuhan kebutuhan dasar diantaranya adalah kebutuhan tidur (Maslow, 1970)

Tidur adalah mekanisme yang dihasilkan oleh proses evolusi untuk memaksa individu mengkonservasi energi (Kalat, 2010). Ketika individu tidur terjadi aktivitas tertentu yang sangat berguna bagi tubuh seperti memulihkan tenaga, pikiran, energi, dan memperbaiki sel jaringan tubuh yang rusak (Hakim, 2013). Tidur yang berkualitas mampu membawa individu ke arah ketentraman hidup. Sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Anfaal [8] ayat 11, "*Ingatlah ketika Allah menjadikan tidurmu sebagai salah satu cara untuk memperoleh ketentraman*". Pilcher, Ginter, dan Sadowsky (1997) mengemukakan bahwa kualitas tidur adalah indeks subjektif individu tentang bagaimana tidur yang dialami termasuk perasaan segar saat bangun tidur, merasa energik sepanjang hari, tidak mengeluhkan gangguan tidur dan kepuasan dengan tidur.

Individu yang mengalami perubahan pola tidur sering berakibat pada penurunan kualitas tidur dan memunculkan kantuk di siang hari (Clegg-Kraynok, McBean, dan Montgomery-Downs, 2011). Korelasi dengan peningkatan masalah kesehatan seperti perasaan cemas, depresi, marah, letih, dan bingung. Kualitas tidur yang buruk juga berpengaruh positif terhadap penurunan kepuasan hidup (Pilcher, Ginter, dan Sadowsky, 1997). Gejala individu yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu lama dalam merespon, perhatian dan konsentrasi berkurang, lupa, kesulitan dalam menghafal informasi baru, membuat kesalahan dan kelalaian (Gryglewska, 2010). Kualitas tidur individu dapat dilihat dari kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. (Buysse, Reynolds, Monk, Berman, dan Kupfer, 1989). Kualitas tidur dapat berubah saat tidur terganggu atau terbagi. Gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur biasa bersumber dari eksternal maupun internal. Pengaruh eksternal berasal dari lingkungan tidur dan dapat mencakup tingkat kebisingan yang tinggi, cahaya yang terlalu terang atau suhu ruangan yang ekstrim. Pengaruh internal terkait dengan kondisi fisiologis, seperti *obstruktif apnea*, nyeri kronis, atau gangguan periodik dari tubuh (White dan Mitler, 1997).

Peningkatan dalam penggunaan teknologi seperti menggunakan internet untuk menonton televisi, bermain game, penggunaan komputer dan penggunaan *smartphone* memunculkan efek berbahaya yang cenderung mengakibatkan kurangnya waktu tidur dan tidur larut malam (Arora, Broglia, Thomas, dan Taheri, 2014). Mahasiswa merupakan salah satu

pengguna internet paling produktif dan menghabiskan sebagian besar dari kehidupan sehari-hari (Ahn, 2011). Dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan dapat memunculkan masalah pada fisik dan psikologis diantaranya kecanduan internet yang paling umum terjadi (Akin dan Iskender, 2011). Kecanduan internet adalah sindrom dimana individu menghabiskan sejumlah waktu yang banyak dalam penggunaan internet dan memunculkan masalah dalam aktivitas keseharian (Young, 1996). Gejala umum dari individu yang kecanduan internet adalah sulit tidur, mudah tersinggung, menghabiskan waktu sedikit bersama dunia nyata, mengesampingkan masalah, membenarkan perilaku atas yang diperoleh dari internet, dan berbohong (Karimpoor dkk, 2013).

Setiap Individu mempunyai kecenderungan untuk kecanduan mengakses internet. Individu mengakses internet sebagai sarana untuk mengatasi stres (Grusser dalam Wood, 2008). kriteria individu yang kecanduan Internet seperti merasa terikat terus dengan internet, merasa membutuhkan tambahan waktu dalam penggunaan internet, berulang kali merasa gagal berusaha untuk mengontrol menggunakan internet, merasa memiliki waktu yang terbatas untuk beristirahat, mudah berubah perasaan, depresi, dan sulit menyesuaikan diri, tetap online lebih lama, merasakan akan timbul kehilangan suatu hubungan, merasa harus berbohong pada keluarga, menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah (Young, 2004). Mengakses internet dengan durasi waktu yang lama, yaitu lebih dari 6 jam perhari dan frekuensi lebih dari 10 kali dalam sehari, individu mendapatkan manfaat untuk menghilangkan stres atau mereduksi masalah untuk sementara waktu, mendapatkan rasa senang, mengisi waktu luang atau kejenuhan. (Morrison dan Gore, 2010). Selain manfaat, juga terdapat dampak yang ditimbulkan dari kecanduan internet, yaitu kualitas tidur yang buruk, mengalami masalah finansial, dan mengalami masalah fisik seperti sakit kepala, sakit punggung, serta pola makan yang buruk.

Stres yang banyak dialami mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik adalah tekanan yang bersumber dari tuntutan tugas akademik (Jun dan Choi, 2015). Stres akademik terkait untuk menyebabkan masalah psikologis seperti depresi, kegelisahan, dan gangguan tidur (Hong dalam Jun dan Choi, 2015). Faktor yang menyebabkan stres akademik dapat ditimbulkan dari pengajar, pencapaian, ujian, kegiatan belajar kelompok, teman, manajemen waktu, dan dari dalam diri sendiri (Lin dan Chen, 2009). Stres akademik mampu mempengaruhi kualitas tidur (Waqas dkk, 2015).



Peneliti memperoleh data awal melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa di Kota Makassar. Sebanyak 28 mahasiswa menyatakan bahwa mengalami kualitas tidur yang buruk. Gejala yang dialami responden akibat kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 21 mahasiswa menyatakan merasa mempunyai masalah dengan mood seperti mudah marah, tidak sabaran dan tersinggung, 19 mahasiswa sulit berkonsentrasi dan mudah lupa, 20 mahasiswa kelelahan atau letih, 26 mahasiswa selalu terlambat bangun, 13 mahasiswa kurang minat atau motivasi untuk beraktivitas, 5 mahasiswa sakit kepala atau terserang flu, dan 21 mahasiswa ngantuk saat beraktivitas.

Berdasarkan uraian di atas, apakah semakin tinggi pengaruh antara stres akademik maka semakin tinggi kualitas tidur yang buruk atau terdapat pengaruh semakin tinggi stres akademik dan kecanduan internet yang tinggi maka semakin tinggi kualitas tidur buruk mahasiswa, sehingga menghasilkan hipotesis, yaitu:

1. Ada pengaruh antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Makassar.
2. Ada pengaruh antara stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Makassar.
3. Ada pengaruh antara kecanduan internet terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Makassar.

## **METODE PENELITIAN**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1/D4 di Makassar yang berusia 18 sampai 22 tahun. Total subjek dalam penelitian ini adalah 132 orang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *Incidental sampling*. *Incidental sampling* adalah teknik sampel berdasarkan kebetulan yang bertemu dengan peneliti dan dipandang cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2012).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala kualitas tidur dibuat oleh peneliti berdasarkan teori dari Buysse, Reynolds, Monk, Berman, dan Kupfer (1989) memiliki tujuh aspek kualitas tidur. Pada skala kecanduan internet menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti berdasarkan teori dari Young (2004) memiliki delapan kriteria kecanduan internet. Pada skala stres akademik menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti berdasarkan teori dari Lin dan Chen (2009) memiliki tujuh faktor stres akademik. Setiap pernyataan memiliki lima alternatif jawaban, yakni SS (sangat setuju), ST (setuju), N (netral), TS (tidak setuju), STS (sangat

tidak setuju). Pemberian skor pada item yaitu satu, dua, tiga, empat, lima, dari sangat tidak setuju sampai sangat setuju.

Validitas skala dianalisis menggunakan validitas isi Aiken's V yang menggunakan penilaian menggunakan angka 1 sampai 5. Adapun koefisien validitas isi Aiken's V dari skala stres akademik, kecanduan internet, dan kualitas tidur yang berjumlah 50 item terdapat pada rentang 0,75 sampai dengan 0,833. Nilai kategori validitas isi pada dasarnya terentang antara 0 - 1,00. Cronbach menunjukkan bahwa koefisien yang mendekati angka 1,00 telah memberikan kontribusi yang baik (Azwar, 2015).

Daya diskriminasi aitem skala stres akademik menunjukkan bahwa seluruh aitem dinyatakan diterima karena memiliki nilai koefisien korelasi antara 0,306 – 0,720. Daya diskriminasi aitem skala kecanduan internet menunjukkan bahwa terdapat satu aitem yang gugur dengan nilai koefisien korelasi 0,279 dan aitem selebihnya diterima dengan nilai koefisien korelasi antara 0,424 – 0,771. Daya diskriminasi aitem skala kualitas tidur menunjukkan bahwa seluruh aitem dinyatakan diterima dengan nilai koefisien korelasi antara 0,392 – 0,722.

Reliabilitas pada skala akademik menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* adalah 0,890, reliabilitas skala kecanduan internet menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* adalah 0,892, dan realibilitas skala kualitas tidur menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* adalah 0,842, sehingga skala stres akademik, skala kecanduan internet, dan skala kualitas tidur dapat dikategorisasikan ke dalam kriteria realibilitas bagus.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *Ordinal Regression* dengan menggunakan program *SPSS versi 24 for Windows*. Sarwono dan Salim (2017) mengemukakan bahwa *Ordinal Regresssion* digunakan untuk menerangkan akibat langsung dan tidak langsung seperangkat variabel, sebagai variabel penyebab terhadap variabel lain yang merupakan variabel terikat walaupun sumber data dari data *nonparametrik*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil Uji hipotesis dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

*Uji hipotesis Ordinal Regresssion*

Jalur	Nagelkerke	Sig.	Keterangan
Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur	0,107	0,002	Ho Ditolak
Pengaruh Stres akademik terhadap kecanduan internet	0,233	0,000	Ho Ditolak
Pengaruh kecanduan internet terhadap kualitas tidur	0,146	0,000	Ho Ditolak

Besarnya pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur dapat dilihat melalui nilai *Nagelkerke* adalah 0,107 angka tersebut digunakan untuk melihat kontribusi variabel sebesar 10,7% ( $0,107 \times 100\%$ ). Sedangkan sisanya sebesar 89,3% ( $100\% - 10,7\%$ ) disebabkan oleh variabel lain. Berdasarkan perhitungan angka signifikansi sebesar  $0,002 < 0,05$ , Maka  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat pengaruh linear antara stres akademik terhadap kualitas tidur.

Besarnya nilai *Nagelkerke* adalah 0,233 angka tersebut digunakan untuk melihat kontribusi antara stres akademik dan kecanduan internet sebesar 23,3% ( $0,233 \times 100\%$ ). Sedangkan sisanya sebesar 76,7% ( $100\% - 23,3\%$ ) disebabkan oleh variabel lain. Berdasarkan perhitungan angka signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , Maka  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat pengaruh linear antara stres akademik terhadap kecanduan internet.

Besarnya nilai *Nagelkerke* adalah 0,146 angka tersebut digunakan untuk melihat kontribusi antara kecanduan internet dan kualitas tidur sebesar 14,6% ( $0,146 \times 100\%$ ). Sedangkan sisanya sebesar 85,4% ( $100\% - 14,6\%$ ) disebabkan oleh variabel lain. Berdasarkan perhitungan angka signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , Maka  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat pengaruh linear antara kecanduan internet terhadap kualitas tidur.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa stres akademik dapat berpengaruh langsung terhadap kualitas tidur dan dapat juga berpengaruh tidak langsung melalui kecanduan internet. Besarnya pengaruh langsung adalah sebesar 0,107 dan besarnya nilai signifikansi adalah  $0,002 < 0,05$ , Maka  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh langsung antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Kota Makassar. Kontribusi variabel stres akademik terhadap kualitas tidur adalah sebesar 10,7% ( $0,107 \times 100\%$ ). Sedangkan sisanya sebesar 89,3% ( $100\% - 10,7\%$ ) disebabkan oleh variabel lain. Hasil wawancara dilakukan kepada mahasiswa yang memiliki stres akademik dan kualitas tidur kategori sedang diperoleh bahwa ketika masalah akademik seperti tugas susah, *deadline* laporan mendesak, referensi kurang, teman tidak berkompromi, memberikan tekanan dan sementara disatu sisi individu harus menyelesaikan aktivitas lain yang juga tidak kalah penting. Tuntutan akademik yang terus bermunculan dan menuntun untuk dapat diselesaikan memberikan tekanan langsung kepada waktu tidur, sehingga individu mengalami gangguan ketika ingin tertidur ataupun setelah terbangun dari tidur.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahrberg, dkk (2012) mengemukakan bahwa kualitas tidur berpengaruh signifikan terhadap kinerja kognitif dan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stres. Sejumlah 144 mahasiswa merasakan kinerja rendah yang berarti kualitas tidur rendah dan stres tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa pada mahasiswa lebih mengalami stres akademik dan menderita kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk juga berdampak negatif terhadap kinerja yang menciptakan lingkaran kontinu. Lund, Reider, Whiting dan Prichard (2010) menambahkan bahwa sebesar 20,1% stres akademik sebagai prediktor yang mempengaruhi kualitas tidur buruk pada mahasiswa, sehingga terdapat prediktor lain yang memiliki presentasi yang lebih tinggi.

Sedangkan besarnya pengaruh tidak langsung adalah 0,034 ( $0,233 \times 0,146$ ) dan nilai signifikansi adalah  $0,000 < 0,05$ , Maka  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh tidak langsung antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Kota Makassar melalui kecanduan internet. Peneliti terlebih dahulu membuat jalur melalui stres akademik terhadap kecanduan internet kemudian dari kecanduan internet ke kualitas tidur dengan nilai signifikansi kedua jalur adalah 0,000, sehingga terbentuk jalur tidak langsung. Kontribusi variabel stres akademik terhadap kualitas tidur melalui kecanduan internet 3,4% ( $0,034 \times 100\%$ ). Sedangkan sisanya sebesar 96,6% ( $100\% - 3,4\%$ ) disebabkan oleh variabel lain diantaranya seperti aktivitas sosial dan penggunaan teknologi.

Menurut Carney, Edinger, Meyer, Lindman, dan Istre (2006) mengemukakan bahwa aktivitas sosial yang dilakukan seperti mulai keluar dari tempat tidur, makan, dan mengikuti jadwal kerja memiliki implikasi penting bagi tidur. Hubungan antara jumlah kegiatan yang dilakukan, keteraturan jadwal di siang hari, dan sejauh mana individu terlibat dalam interaksi sosial yang terdapat dalam aktivitas harian berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk. Ditemukan hasil lain bahwa rutinitas harian yang tidak teratur dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk.

Calamaro, Mason, dan Ratcliffe (2018) mengemukakan bahwa Penggunaan lebih dari satu perangkat untuk waktu yang lama berpotensi memperlambat produksi hormon melatonin yang meningkat pada malam hari sebagai respons terhadap penurunan tingkat cahaya. Hormon melatonin berperan penting dalam regulasi siklus tidur. Produksi hormon melatonin dipengaruhi oleh deteksi cahaya dan gelap melalui retina mata. Paparan cahaya yang cukup dari layar elektronik, seperti layar komputer, televisi, lampu, dan tablet dapat menunda

produksi melatonin. Jarak pada saat melihat intensitas cahaya meluruh dari sumber menimbulkan efek pada sekresi melatonin, sehingga beberapa individu yang memiliki masalah sulit tidur memiliki kadar melatonin dalam tubuh yang rendah.

Hasil wawancara dilakukan kepada mahasiswa yang memiliki stres akademik, kecanduan internet dan kualitas tidur kategori sedang diperoleh bahwa penggunaan internet yang berlebihan menjadi salah satu sarana mereduksi kehidupan yang penuh stres akademik. Individu dapat melepaskan ketegangan atau stres dengan bermain game, menonton video atau film dan mengobrol dengan teman mereka di situs jejaring sosial. Penggunaan internet yang berlebihan dan ketidakmampuan individu untuk mengontrol memunculkan masalah seperti, perubahan gaya hidup yang drastis untuk menghabiskan waktu dalam berinternet, sehingga mengabaikan kesehatan sebagai akibat aktivitas internet, kurang tidur dan mengubah pola tidur.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jun dan Choi (2015) mengenai kecanduan internet dan stres akademik ditemukan hasil signifikan bahwa stres akademis berpotensi meningkatkan risiko kecanduan internet. Partisipan sebanyak 512 individu melaporkan bahwa stres akademik berpengaruh positif dengan emosi negatif dan kecanduan internet. Penelitian yang dilakukan oleh Zhang, dkk (2017) mengenai kecanduan internet dan kualitas tidur ditemukan hasil yang signifikan bahwa sebanyak 21,1% partisipan penelitian mengalami kecanduan internet dan mengalami masalah dengan tidur serta berdampak pada emosi dan kualitas hidup. Individu yang mengalami kecanduan internet mengalami kesulitan untuk tidur dari pada individu yang tidak kecanduan internet dengan prevalensi durasi tidur yang digunakan sama. Menambahkan penelitian yang dilakukan oleh Abolghasem, dkk (2016) mengenai kecanduan internet dan kualitas tidur mahasiswa ditemukan hasil signifikan bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan internet secara berlebihan dapat menyebabkan kantuk di siang hari dan penurunan kualitas tidur.

Dapat disimpulkan bahwa pengaruh jalur secara langsung dan tidak langsung memiliki pengaruh yang signifikan, adapun pengaruh jalur langsung memiliki kontribusi yang kuat dibandingkan dengan pengaruh jalur tidak langsung.

*Uji Correlation Kendall's tau*

	<i>Kendall's tau</i>	Sig.
Korelasi antara stres akademik dengan kualitas tidur	0,191	0,002

---

Korelasi antara stres akademik dengan kecanduan internet	0,286	0,000
Korelasi antara kecanduan internet dengan kualitas tidur	0,296	0,000

---

Hasil uji korelasi menunjukkan angka *Kendall's tau* sebesar 0,191 antara variabel stres akademik terhadap kualitas tidur memiliki klasifikasi hubungan yang sangat lemah dan searah. Korelasi dua variabel bersifat signifikan karena angka signifikansi sebesar  $0,002 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan signifikansi antara stres akademik dengan kualitas tidur.

Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Almojali, dkk (2017) mengemukakan hasil pada 756 mahasiswa di *Medicine at King Saud bin Abdulaziz University for Health Sciences* bahwa terdapat hubungan searah yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur dengan taraf signifikansi korelasi *pearson chi square* sebesar 0,001. Dalam variabel kualitas tidur ditemukan resiko individu yang memiliki kualitas tidur buruk hampir empat kali lebih tinggi pada siswa yang memiliki hasil belajar rendah dan khawatir terhadap ujian perkuliahan. Dari hasil wawancara subjek penelitian yang ditemukan bahwa stres yang berasal dari akademik mempengaruhi kualitas tidur. Subjek merasakan dampak dari stres akademik yang dirasakan, sehingga untuk tertidur mengalami kesusahan.

Berdasarkan koefisien *Kendall's tau* sebesar 0,286 antara variabel stres akademik terhadap kecanduan internet memiliki klasifikasi hubungan yang lemah dan searah. Korelasi dua variabel bersifat signifikan karena angka signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan signifikansi antara stres akademik dengan kecanduan internet.

Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Hinic, Jovic, dan Ristic (2016) mengemukakan hasil pada 231 mahasiswa kesehatan di *University of Kragujevac* bahwa terdapat hubungan searah yang signifikan antara stres terutama yang bersumber dari akademik dan kecanduan internet dengan taraf signifikansi  $F(229)=4.233, p<0.001$ . Subjek menggunakan internet sebagai sarana pengurangan stres untuk menenangkan emosi yang bersumber dari masalah akademik. Penggunaan internet seperti untuk hiburan, pengumpulan informasi yang berguna untuk tujuan praktis, dukungan sosial dan bermain game adalah konten yang penting untuk mengurangi tingkat stres. Dari hasil wawancara subjek penelitian yang ditemukan bahwa stres yang berasal dari akademik mempengaruhi kecanduan internet. Penggunaan internet merupakan salah satu cara yang mudah dilakukan dimana dan kapanpun secara instan. Penggunaan internet berawal dari tekanan yang bersumber dari stres akademik. Tekanan yang dirasakan perlu untuk diatasi secepat mungkin agar meminimalisir perasaan negatif seperti cemas dan marah yang tidak

mengenakkan ketika stres akademik terjadi. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan akan sebanding dengan lama penggunaan internet.

Koefisien angka *Kendall's tau* sebesar 0,296 antara variabel kecanduan internet terhadap kualitas tidur memiliki klasifikasi hubungan yang lemah dan searah. Korelasi dua variabel bersifat signifikan karena angka signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan signifikansi antara kecanduan internet dengan kualitas tidur.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh D'Souza, Samyukta, dan Tejaswini (2018) mengemukakan hasil pada 123 mahasiswa di Kota Mysuru dan Bengaluru bahwa terdapat hubungan searah yang signifikan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur dengan nilai korelasi 0,487 dan  $p < 0,005$ . Dari hasil wawancara subjek penelitian yang ditemukan bahwa penggunaan internet tidak sesuai dengan kebutuhan dan disatu sisi individu sedang mengerjakan sesuatu kadang menimbulkan kesenjangan. Individu tidak memerhatikan keadaan lingkungan sekitar karena sedang terfokus mengakses internet.

Dalam penelitian ini terdapat kekurangan kontribusi pengaruh ketiga variabel, sehingga sumbangsih faktor lain diluar dari permodelan sangat besar. Hubungan ketiga variabel melalui termasuk ke dalam kategori sangat lemah sampai lemah. Model penelitian yang berbasis *Nonparametrik*, sehingga hasil penelitian kurang maksimal untuk menginterpretasi populasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Analisis data dan pembahasan dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh antara stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Kota Makassar.
2. Ada pengaruh antara stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Makassar.
3. Ada pengaruh antara kecanduan internet terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Kota Makassar.

Adapun saran berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan dari penelitian, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan mahasiswa mampu untuk mengantisipasi dampak negatif kualitas tidur yang buruk dengan mengatur waktu penggunaan internet dan tugas akademik dalam menjalankan aktivitas di perguruan tinggi, sehingga mahasiswa mampu mengoptimalkan potensi dalam dirinya untuk mencapai Tridharma Perguruan Tinggi.

2. Bagi orangtua

Diharapkan dilakukan upaya pencegahan setelah sumber dari kualitas tidur yang buruk diketahui. Pencegahan dapat dilakukan dengan berperan memberikan dukungan moril dan nasehat.

3. Bagi tenaga pendidik

Diharapkan setelah mengetahui gejala mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk diperkuliahan, tenaga pendidik dapat memberikan metode pengajaran dan tugas akademik yang memotivasi individu untuk tetap fokus dalam perkuliahan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya menjadikan acuan dalam mengembangkan topik penelitian ini untuk memerhatikan variabel lain yang dapat berpengaruh, seperti aktivitas sosial dan penggunaan teknologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abolghasem, P., Eftekhari, M., Rezania, S., Jafarisani, M., Soleimani, R., & Khalafi, A. (2016). Studying the relationship between quality of sleep and addiction to internet among students. *Nova Journal of Medical and Biological Sciences*, 5(3), 1-7.
- Afandi, O., Hawi, H., Mohammed, L., Salim, F., Hameed, A. K., Shaikh, R. B., Al-Sharbatti, S., & Khan, F. A. (2012). Sleep quality among university students in the UAE. *Journal of Gulf Medical*, 1(52), 5193-5199.
- Ahn, J. (2011). The effect of social network sites on adolescents' social and academic development: Current theories and controversie. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 2(8), 1435-1445.
- Ahrberg, K., Dresler, M., Niedermaier, S., Steiger, A., & Genzel, L. (2012). The interaction between sleep quality and academic performance. *Journal of Psychiatric Research*, 46(12), 1618-1622.
- Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.



- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Allothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqueel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 1-7.
- Arora, T., Broglia, E., Thomas, G. N., & Taheri, S. (2014). Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias. *Sleep Medicine*, 15, 240-247.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi, edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
- Calamaro, C. J., Mason, T. B. A., & Ratcliffe, S. J. (2018). Adolescents living the 24/7 lifestyle: Effects of caffeine and technology on sleep duration and daytime functioning. *American Academy of Pediatrics*, DOI: 10.1542/peds.2008-3641.
- Carney, C. E., Edinger, J. D., Meyer, B., Lindman, L., & Istre, T. (2006). Daily activities and sleep quality in college students. *Chronobiology International*, 23(3), 623–637.
- Clegg-Kraynok, M. M., McBean, A. L., & Montgomery-Downs, H. E. (2011). Sleep quality and characteristic of college students who use prescription psychostimulants nonmedically. *Journal of Sleep Medicine*, 12, 598-602.
- D'Souza, L., Samyukta A., & Tejaswini S. M. (2018). Relationship between internet addiction and sleep quality among female students. *International Journal of Indian Psychology*, 6(1), 83-88.
- Gryglewska, J. O. (2010). Consequences of sleep deprivation. *Journal of Pure and Applied Science and Technology*, 23(1), 95-114.
- Hakim, A. (2013). *Jangan tidur sore hari*. Jogja: DIVA Press.
- Hinic, D., Jovic, J., & Ristic, D. I. (2016). Characteristics of internet use as a means of perceived stress reduction in health care students. *Specijalna Edukacija i Rehabilitacija (Beograd)*, 15(3), 305-327.
- Jun, S., & Choi, E. (2015). Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework. *Computers in Human Behavior*, 49, 282-287.
- Kalat, J. W. (2010). *Biopsikologi* (ed.9). Terjemahan oleh Dhamar Pramudin. Jakarta: Salemba Humanika.
- Karimpoor, S., Chobegloo, M. A. M., Alizadeh, S., Talebi, B., Nabizadeh, G., & Hasanloei, F. (2013). Comparing internet addiction, feeling of loneliness, and educational progress in psychologically healthy and at-risk people. *Int. J. Pure Appl. Sci. Technol*, 19(1), 88-94.

- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-162.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124-132.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Morrison, C. M., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive internet use and depression: A Questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43, 121-126.
- Pilcher, J. J., Ginter, D. R., & Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: Relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(6), 583-596.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan remaja*. Terjemahan oleh Shinto B. Adelar & Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, J., & Salim, H. N. (2017). *Prosedur-prosedur populer statistik untuk analisis data riset skripsi*. Yogyakarta: Gava Media.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Waqas, A., Khan, S., Sharif W., Khalid, U., & Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: A cross sectional survey. *PeerJ*, 1-11.
- White, J. L., & Mitler, M. M. (1997). The diagnostic interview and differential diagnosis for complaints of excessive daytime sleepiness. In M. R. Pressman, & W. C. Orr, *Understanding Sleep: The Evaluation and Treatment of Sleep Disorders (Application and Practice in Health Psychology)* (pp. 161-168). Washington DC: American Psychological Association.
- Wood, R. T. A. (2008). Problems with the concept of video game "addiction": Some case study examples. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(2), 169-178.
- Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper Presented at the 104th annual meeting of the American Psychology Association, Canada, August 15.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Zhang, M. W. B., Tran, B. X., Huong, L. T., Hinh, N. D., Nguyen, H. L. T., Tho, T. D., Latkin, C., & Hoo, R. C. M. (2017). Internet addiction and sleep quality among Vietnamese Youths. *Asian Journal of Psychiatry*, 1-17.
-

