

HUBUNGAN INTENSITAS PEMANFAATAN INTERNET DAN KUANTITAS TIDUR DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA KELAS IX SMPN 2 MAKALE

Atriani Maria Sappa, Mesta Limbong

Universitas Kristen Indonesia

Email: atrimarsa@gmail.com, mesta.limbong@uki.ac.id

Abstrak

Internetworking merupakan jaringan computer yang melingkupi jaringan computer seluruh dunia, sehingga dapat menghubungkan semua jaringan computer yang ada. Saat ini pemanfaatan internet telah memberikan segala bentuk kemudahan bagi kehidupan kita mulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali. Dengan demikian seseorang didalam memanfaatkan internet, kuantitas dan kualitas tidur tidak menjadi lebih baik dan cukup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada kaitan antara intensitas penggunaan internet dengan kuantitas tidur siswa. penelitian ini di laksanakan pada bulan oktober sampai desember 2021. Desain penelitian ini yaitu deskriptif analitik melalui pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah sampel 200 responden. Hasil penelitian ini berdasarkan uji chi – square dengan melihat nilai fisher's exact test diperoleh nilai $p = 0,012$ ($\alpha < 0,005$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kuantitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kuantitas tidur di masa pandemi covid-19 pada siswa kelas IX SMPN 2 Makale. Saran dalam penelitian ini adalah peneliti selanjutnya di harapkan dapat melakukan penelitian pada variabel lain seperti stress, lingkungan, diet obat-obatan dan substansi lain latihan fisik, penyakit dan gaya hidup.

Kata kunci: Intensitas Penggunaan Internet; Kuantitas Tidur

Abstract

Internetworking is a computer network that covers computer networks throughout the world, so that it can connect all existing computer networks. Currently, the use of the internet has provided all forms of convenience for our lives from waking up to sleeping again. Thus, when someone uses the internet, the quantity and quality of sleep does not get better and sufficient. This study aims to determine whether there is a relationship between the intensity of internet use and the sleep quantity of students. This research was carried out from October to December 2021. The design of this study was descriptive analytic through a cross sectional approach. The sampling technique in this study is total sampling with a sample of 200 respondents. The results of this study were based on the chi-square test by looking at the fisher's exact test value, the p value = 0.012 ($\alpha < 0.005$) which showed that there

was a relationship between the intensity of internet use and the quantity of sleep. Based on the results of this study, it can be concluded that there is a relationship between the intensity of internet use and the quantity of sleep during the COVID-19 pandemic in class IX students of SMPN 2 Makale. Suggestions in this study are that future researchers are expected to be able to conduct research on other variables such as stress, environment, diet, drugs and other substances, physical exercise, disease and lifestyle.

Keywords: *Internet Usage Intensity; Sleep Quantity*

Pendahuluan

Setiap orang (manusia) memerlukan tidur karena tidur merupakan salah satu faktor yang penting bagi kebutuhan fisiologis dasar manusia, disini terjadi proses pemulihan bagi tubuh dan otak untuk pencapaian kesehatan yang optimal. Kebutuhan tidur termasuk dalam kebutuhan fisiologis atau kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia dan ini bergantung pada kualitas tidurnya. Kualitas tidur akan mempengaruhi psikologis dan kesehatan fisik seseorang, yang membuat kehidupan sehari-hari terasa lebih tertekan atau menyebabkan seseorang menjadi kurang produktif (Jumiarni, 2018), dalam (Palayukan, 2020).

Javaheri dan Cleveland (2008) dalam (Mustakim, 2020) salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan kuantitas tidur adalah penggunaan internet yang tanpa batas dan berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan karena pola tidurnya tidak teratur. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang individu. Gangguan tidur pada remaja di pengaruhi berbagai faktor, baik medis maupun non-medis sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Menurut data We Are Social pada tahun 2021 total populasi penduduk dunia sebanyak 7.676 milyar jiwa dimana yg menggunakan internet sebanyak 4.388 milyar jiwa (57%) dan pengguna aktif media social sebanyak 3.484 milyar jiwa (45%) serta pengguna aktif media sosial mobile sebanyak 3.256 milyar jiwa (42%) (Hidayat, 2017).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (SUSENAS), bahwa proporsi individu yang menggunakan internet di provinsi Sulawesi Selatan selalu mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, sejak tahun 2017 berkisar (30,35%), kemudian tahun 2018 berkisar (37,09%) dan tahun 2019 berkisar (43,91%) sedangkan tahun 2020 berkisar (57,50%) (Indonesia, 2019).

Adapun dari APJII menyatakan bahwa pengguna internet paling banyak jatuh pada usia 15 hingga 19 tahun. Kemudian pengguna paling banyak kedua yaitu pada umur 20 sampai 24 tahun. Sehingga dapat diartikan bahwa Siswa kelas IX termasuk pengguna internet terbanyak pertama di Indonesia. Hal ini dilihat dari rata-rata usia pelajar/Siswa dan di buktikan pada survei dari APJII, karena biasanya usia seorang pelajar (kelas IX) yaitu diatas 14 tahun. Pengguna internet dari kalangan Siswa cenderung melakukan aktivitas online seperti bermain media sosial (Instagram, game online, facebook, whatsapp, twiter, mengerjakan tugas online dan lain-lain), Siswa terkadang tidak bisa mengontrol diri dalam mengatur waktu penggunaan internet,

sehingga aktivitas-aktivitas lain di kehidupan sehari-hari menjadi di kesampingkan dan terlebih kualitas tidur menjadi berantakan (Nursilvi, 2021).

Berdasarkan pengamatan di SMPN 2 Tana Toraja bahwa semua Siswa menggunakan internet untuk mencari informasi seperti kebutuhan sekolah, bermain game online, online shop menonton film dan jejaringan media sosial, walaupun banyak dampak positif yang dapat diperoleh bagi Siswa dari internet. Namun ada pula dampak negatif bagi penggunaan internet yang makin hari semakin terasa memprihatinkan terutama pornografi, perjudian, boros, kurangnya sosialisasi dengan lingkungan, mengganggu kesehatan, waktu belajar kurang dan information anxiety. (Data primer 2021).

(Dewi, 2015) kebutuhan akan dasar tidur akan dilihat dari sisi kuantitas (lama) tidur rata-rata waktu lamanya tidur yang dibutuhkan oleh manusia perhari menurut kelompok usia 6-12 tahun berkisar 9 -11 jam, 12-18 tahun berkisar 7 jam, dan 40 ->60 berkisar 6 jam. Sedangkan kualitas tidur di nilai dari kecukupan waktu tidur serta pengaruh kondisi fisik maupun mental. Kondisi fisik dan mental yang mengalami gangguan akan dapat menurunkan kualitas tidur seseorang, dalam (karim, 2015).

Intensitas penggunaan internet dipengaruhi oleh durasi kegiatan dan frekuensi. Yang menggolongkan pengguna internet menjadi tiga kategori dengan berdasarkan intensitas internet yang digunakan yaitu, pengguna berat, pengguna internet menghabiskan waktu lebih dari 40 jam kerja per bulan. Jenis pengguna internet ini adalah salah satu ciri-ciri pengguna internet yang addicted pengguna sedang pengguna internet yang menghabiskan waktu antara 10 sampai 40 jam per bulan, pengguna ringan, pengguna internet yang menghabiskan waktu kurang dari 10 jam per bulan. (Saiful haq, 2016).

Pengguna internet yang seringkali rela tidur larut malam, kualitas dan waktu tidurnya menjadi berkurang. Jika dibiarkan berkelanjutan, hal ini dapat mengakibatkan gangguan pada tidur. Gangguan dalam tidur atau permasalahan lainnya kualitas tidur yang berkurang bisa terjadi pada semua kalangan. Kurangnya tidur pada individu yang terlalu sering dapat menyebabkan rusaknya sel-sel pada otak sehingga dapat memicu gangguan pada kepala, seperti pusing ataupun sakit kepala. Hal ini disebabkan otak kurang mendapatkan waktu tidur atau istirahat yang cukup. Selain itu kurangnya kualitas tidur juga dapat mengakibatkan individu kurang fit dan mudah terserang virus atau mudah sakit seperti terkena flu, dan demam. (Nursilvi, 2021).

Kondisi pandemi covid-19 cenderung memberi dampak negatif dalam beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur seseorang karena banyak perubahan yang terjadi dalam rutinitas sehari-hari, hidup dalam ketidakpastian, rasa takut akan kesehatan, rasa khawatir akan situasi dan durasi pandemi yang berkepanjangan, kehilangan pekerjaan, isolasi mandiri di rumah, hilangnya tempat hiburan dan berkurangnya interaksi sosial antar individu (Altena et al., 2020). Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan dan kehidupan pribadi. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya kinerja dalam kegiatan sehari-hari seperti sekolah dan bekerja, meningkatkan risiko kecelakaan dalam berkendara, memperburuk kondisi medis dan kejiwaan serta menurunkan kualitas hidup (Mollayeva et al., 2016).

Menurut penelitian yang di lakukan oleh (Mustakim, 2020) tentang, hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada remaja SMPN 8 pekanbaru, dari 236 siswa yang menjadi responden dalam data penelitian ini di peroleh dengan menggunakan skala intensitas penggunaan internet yang dimodifikasi dari penelitian Dani (2015) yang disusun berdasarkan teori Nuraini (2011) dengan koefesien dengan reliabelitas 0,801 dan uji daya beda aitem berkisar antara 0,339 sampai 0,526. Hasil analisis di dapatkan menggunakan analisi *product moment* di peroleh korelasi koefisien R (-262) dan signifikan 0,000. Adanya hubungan yang berarti signifikan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada remaja SMPN 8 Pekanbaru dalam arti kata semakin tinggi intensitas pengguna internet maka semakin buruk (rendah kualitas tidur siswa). Sebaliknya semakin rendah intensitas pengguna internet semakin baik kualitas tidur remaja SMPN 8 Pekanbaru. Hal ini berarti hipotesis yang di ajukan peneliti diterima.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fenny & Supriatmo, 2016) tentang, hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Dalam penelitian ini, didapatkan 594 orang sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, yang kemudian dipilih 150 orang untuk kelompok kasus dan 150 orang untuk kelompok kontrol dengan teknik simple random sampling. Adapun pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner PSQI dan STQ, yang kemudian dianalisis dengan program komputer SPSS. Dari hasil distribusi frekuensi kualitas tidur buruk dan kuantitas tidur kurang adalah yang terbanyak pada Siswa kedokteran USU dengan jumlah yang berurutan masing-masing sebanyak 185 orang (61,7%) dan 163 orang (54,3%). Hasil analisis Chi Square juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dengan nilai $p < 0,0001$ ($p \leq 0,05$). Di samping itu, dari hasil analisis multivariat dengan uji regresi logistik, didapatkan persamaan model akhirnya berupa $\log p$ (prestasi belajar buruk) = $-1,068 + 0,570$ (kualitas tidur) + $1,303$ (kuantitas tidur).

Dari hasil uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ” Hubungan intensitas pengguna internet dengan kuantitas tidur di masa pandemi covid-19 pada Siswa kelas IX SMPN 2 Tana Toraja tahun 2021”

Metode Penelitian

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian (Setiadi, 2013). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian Deskriptif Analitik dengan pendekatan Cross-Sectional yaitu memaparkan peristiwa-peristiwa yang menekankan waktu pengukuran data variabel independen dan dependen hanya satu kali, pada satu saat. Dengan studi ini diperoleh gambaran dan informasi tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kualitas tidur siswa di masa pandemi covid-19 yang intensitas menggunakan internet siswa kelas IX SMPN 2 tana toraja tahun 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 2 terletak di kilometer 7 dari kota Makale dan terakreditasi A dan merupakan satu-satunya sekolah menengah pertama yang terletak di jalan poros di kecamatan Makale Utara, Kabupaten Tana Toraja. SMPN 2 memiliki gedung yang bertingkat dengan luas tanah milik sekolah 3000m² dan dapat dikatakan sebagai sekolah yang telah memiliki fasilitas yang memadai seperti lab komputer, perpustakaan, lab IPA, pegawai dan guru yang kompeten, semua guru sudah memiliki sertifikat pendidik.

2. Analisa Variabel Univariat

Analisa ini digunakan terhadap tiap variabel penelitian dimana terdapat data variabel independen (Intensitas Penggunaan Internet) dengan variabel dependen (Kuantitas Tidur).

a. Variabel Independen

Distribusi hasil data responden berdasarkan pernyataan tentang intensitas penggunaan internet siswa kelas IX di SMPN 2 Makale di Makale Utara kabupaten Tana Toraja dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Intensitas Penggunaan Internet
Siswa kelas IX SMPN 2 Makale Kabupaten Tana Toraja
Tahun 2021

Penggunaan Internet	Frekuensi	(%)
Tinggi	179	89.5 %
Rendah	21	10.5%

(Sumber: Data Primer, 2021)

b. Variabel Dependen

Distribusi hasil data responden berdasarkan kuantitas tidur siswa kelas IX SMPN 2 Makale Kabupaten Tana Toraja.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kuantitas Tidur
Siswa kelas IX SMPN 2 Makale Kabupaten Tana Toraja
Tahun 2021

Kuantitas Tidur	Frekuensi	(%)
Kurang	151	75.5 %
Baik	49	24.5%

(Sumber: Data Primer, 2021)

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kuantitas kurang sebanyak 151 orang (75.5%), dan 49 responden (24.5%) memiliki kuantitas tidur baik.

3. Analisa Variabel Bivariat

Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan kuantitas Tidur siswa kelas IX SMPN 2 Makale tahun 2021.

Tabel 3
Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kuantitas Tidur
Siswa kelas IX SMPN 2 Makale Kabupaten Tana Toraja
Tahun 2021

Insentitas penggunaan internet	Kuantitas Tidur				Jumlah		<i>p value</i>
	Kurang		Baik		Total	%	
	n	(%)	n	(%)			
Tinggi	145	72.5	34	17.0	179	89.5	0012
Rendah	5	2.5	16	8.0	21	10.5	
Total	150	75	50	25.0	200	100,0	

(Sumber: Data Primer, 2021.)

Tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswa yang intensitas penggunaan internet yang tinggi sebanyak 179 responden (89,5%), di antaranya kuantitas tidur yang kurang sebanyak 145 responden (72,5%), dan kuantitas tidur yang baik sebanyak 34 responden (17,0%). Sedangkan responden yang intensiitas yang rendah sebanyak 21 responden (10,6%), diantaranya kuantitas tidur yang kurrang sebanyak 5 responden (2,5%), dan kuantitas tidur yang baik sebanyak 16 responden (8.0%).

Berdasarkan hasil analisa data dan uji chi- square test dengan melihat nilai fisher's Exact test di peroleh nilai $p=0,012$ ($\alpha < 0,005$) yang menunjukkan H_a di terima yang arti ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kuantitas tidur.

Dari analisa yang di peroleh *Odds Ratio* 17.000 dengan tinggat kepercayaan 95% yang berarti siswa dengan intensitas penggunaan internet yang tinggi memiliki peluang 17.000 kali lipat yang mempengaruhi kuantitas tidur yang baik.

A. Pembahasan Variabel Univariat dan Bivariat

1. Intensitas Penggunaan Internet

Intensitas menggunakan internet berdasarkan kualitas merupakan bentuk perhatian dan keterkaitan yang dilakukan seseorang dalam menggunakan internet serta perasaan emosional dimana didalamnya terlibat minat dan penghayatan yang timbul ketika mengakses internet. Sedangkan berdasarkan kuantitas banyaknya kegiatan yang dilakukan seseorang berdasarkan frekuensinya.

Bersadarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa responden yang intensitas penggunaan internet tinggi yaitu 179 orang (89.5%). Hal ini dikarenakan responden menyatakan bahwa internet merupakan hal penting. Internet dapat mempermudah siswa dalam memperoleh informasi, mendownload game, bermain game online dan berkomunikasi dengan orang lain. Mereka bermain game tanpa batasan sampai larut malam, sehingga responden keasyikan online sampai lupa waktu. Hal ini sesuai dengan teori menurut (Mustakim, 2020), pengguna berat, pengguna internet menghabiskan waktu lebih dari 40 jam kerja per bulan. Jenis pengguna internet ini adalah salah satu ciri-ciri pengguna internet yang addicted, pengguna sedang, pengguna internet yang menghabiskan waktu antara 10 sampai 40 jam per bulan (Saiful haq, 2016).

Menurut Buhdi, (2016), Frekuensi berarti keseringan, jadi frekuensi disini adalah seberapa sering seseorang melakukan aktifitas menggunakan internet (dalam bentuk

frekuensi seperti sekali, dua kali, tiga kali dan seterusnya dalam rentang waktu yang ditentukan). Selain itu lama waktu yang digunakan tiap kali mengakses internet, semakin banyak waktu yang digunakan dalam menggunakan internet maka akan menunjukkan lama seseorang beraktifitas *online*.

Dan hanya sebagian kecil yang intensitas penggunaan internet rendah 21 orang (10.5%). Berdasarkan hasil wawancara responden yang intensitas penggunaan rendah mengatakan bahwa hanya mengakses internet ketika ada perlu seperti mengerjakan tugas sekolah serta sekedar hanya ingin memastikan informasi atau berita dari media sosial dan hanya membutuhkan waktu kurang dari 10 jam perbulan.

Menurut Saiful Haq, (2016) pengguna ringan, pengguna internet yang menghabiskan waktu kurang dari 10 jam per bulan. Pengguna dapat mengakses dan mendapatkan berbagai informasi terkait dengan modul, artikel, jurnal, pengetahuan umum, dan lain sebagainya. Sehingga, setiap individu dapat menemukan berbagai hal melalui mesin pencari yang terhubung dengan jaringan internet yang stabil dan baik.

2. Kuantitas Tidur

Kuantitas tidur merupakan jumlah faktor jam tidur yang dibutuhkan untuk kecukupan kebutuhan tidur. Sebagian orang merupakan penidur panjang (*long sleeper*) yaitu orang yang tidur lebih dari 9 jam setiap malam sehingga dapat berfungsi dengan adekuat.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kuantitas kurang sebanyak 151 orang (75.5%), Hal ini dikarenakan responden hanya tidur kurang dari 7-8 jam, di antaranya perubahan gaya hidup dan aktivitas sehari - hari yang cukup padat, perubahan kebiasaan responden menggunakan internet pada malam hari untuk, *chatting*, dan *bermain game online* inilah yang bisa mengurangi waktu tidur sehingga menyebabkan kelelahan dan gangguan pola tidur.

Dan 49 responden (24.5%) memiliki kuantitas tidur cukup. Hal ini di buktikan dengan kuantitas tidur responden tidur lebih dari 7-8 jam. Berdasarkan hasil wawancara responden yang kuantitas tidur cukup, mengatakan bahwa dikarenakan pola istirahat yang teratur, Aktivitas yang teratur, gaya hidup yang baik, merupakan faktor penting untuk dapat meningkatkan pola tidur yang cukup dan faktor lingkungan yang baik.

Menurut Potter dan Perry (dalam Fandiani, Wantiyah, & Juliningrum, 2017), tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang berpengaruh dalam kualitas dan keseimbangan hidup. Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental, dimana semua keluhan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

3. Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan Kuantitas Tidur

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa siswa yang intensitas penggunaan internet yang tinggi sebanyak 179 responden (89,5%), di antaranya kuantitas tidur yang kurang sebanyak 145 responden (72,5%). Menurut asumsi peneliti bahwa hal ini di sebabkan karena secara tidak sadar sebagian siswa menganggap bahwa internet sebagai kebutuhan primer bagi hidupnya, sehingga lebih memilih untuk menghabiskan waktu di internet untuk mencari kesenangan seperti menonton video dan bermain game online

pada malam hari, para siswa yang intensitas penggunaannya internet tinggi mengalami gangguan tidur karena terlalu banyak menghabiskan waktu online di dunia internet pada malam hari, sehingga mengalami pengurangan jam tidur, dan mengganggu proses tidur.

Kekurangan tidur dapat menimbulkan sindrom yang mencakup penampilan lemah, meningkatnya asupan makanan, turunnya suhu tubuh, berat badan turun, lesi kulit, meningkatnya pemakaian energi, dan kematian. Terjadi perubahan terhadap neuroendokrin berupa penurunan terhadap kadar tiroksin plasma dan peningkatan terhadap norepinefrin plasma. (Gaultney, 2015).

Sedangkan responden yang memiliki kuantitas tidur yang baik sebanyak 34 orang (17.0%). Hal ini menyebabkan responden yang menggunakan intensitas penggunaan internet yang tinggi dan memiliki kuantitas tidur yang baik dikarenakan mahasiswa telah mampu memanfaatkan waktu dengan baik, mereka menyadari bahwa mereka juga butuh istirahat secara normal setiap hari sehingga tidak mengganggu aktivitas dan sebagai siswa memiliki tanggung jawab untuk belajar.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 21 orang (10.5%) dengan intensitas internet yang rendah, di mana 5 orang (2.5%) yang memiliki kuantitas tidur yang kurang. Menurut asumsi peneliti responden yang memiliki intensitas penggunaan internet yang rendah dimana 5 orang yang memiliki kuantitas tidur yang baik hal tersebut dikarenakan responden mampu mengontrol dan mengatur waktu untuk kapan menggunakan internet, tetapi memiliki kuantitas tidur yang rendah kondisi ini sebabkan adanya faktor-faktor lain bahwa faktor lingkungan dapat mempengaruhi pola tidur. Lingkungan dengan iklim yang berbeda-beda pada setiap daerah dapat menjadikan individu merasa tidak nyaman, terutama pada iklim panas ke iklim dingin. Individu yang kedinginan akan sering terbangun sehingga merasakan tidurnya terganggu. Selain itu, kondisi lingkungan yang bising akan mengganggu tidur seseorang seperti ingin tidur tapi tidak bisa memejamkan mata.

Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tidur dan tetap tertidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran kekerasan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur dan suara juga mempengaruhi tidur. Suara yang rendah lebih sering membangunkan seseorang dari tidur tahap 1, sementara suara yang keras membangunkan orang pada tahap tidur 3 atau 4 (Potter & Perry, 2005).

Kebisingan merupakan suara atau bunyi yang mengganggu tidur. Bising dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti gangguan fisiologis dan gangguan psikologis. Pada umumnya bising bernada tinggi sangat mengganggu, apalagi bila terputus-putus atau datangnya tiba-tiba. Bising dengan intensitas yang tinggi dapat menyebabkan pusing sakit kepala. Hal ini disebabkan bising dapat merangsang situasi reseptor vestibular dalam telinga yang akan menimbulkan efek pusing/vertigo, perasaan mual, susah tidur, dan sesak nafas. Hal ini karena adanya rangsangan bising terhadap sistem saraf, keseimbangan organ, kelenjar endokrin, tekanan darah, sistem pencernaan dan keseimbangan elektrolit (Frizzy, 2009).

Sedangkan responden yang memiliki kuantitas tidur yang baik sebanyak 16 orang (8.0%). Menurut asumsi peneliti, responden dengan intensitas penggunaan internet yang

rendah tetapi memiliki kuantitas tidur yang baik hal tersebut dikarenakan mereka menggunakan internet dengan bijak jika mereka mendapatkan tugas dari dosen atau jika memiliki waktu luang untuk menggunakan internet. Dengan begitu mereka tidak akan mengalami gangguan tidur dan akan memiliki kondisi tubuh yang sehat.

Menurut Septiawan Santana Kurnia internet adalah sebuah medium terbaru yang mengkonvergensi seluruh karakteristik media dari bentuk-bentuk yang terdahulu. Apa yang membuat bentuk-bentuk komunikasi berbeda satu sama lain bukanlah penerapan aktualnya, namun perubahan dalam proses komunikasi seperti kecepatan komunikasi, harga komunikasi, persepsi pihak-pihak yang berkomunikasi, kapasitas storage dan fasilitas mengakses informasi, densitas (kepekatan atau kepadatan) dan kekayaan arus- arus informasi, jumlah fungsionalitas atau intelijen yang dapat ditransfer. Jadi menurut Santana, titik esensinya adalah bahwa keunikan internet terletak pada esensinya sebagai sebuah medium (Suparno, 2012).

Perkembangan internet dapat kita lihat dengan bertambahnya pengguna yang semakin hari semakin bertambah banyak. Dunia maya ini memang sangat menarik untuk dipelajari karena menyediakan berbagai kemudahan. Salah satu contoh dalam mendapatkan berbagai informasi dengan panduan mesin google dengan situs hasil pencarian yang berisi informasi tersebut. Dibandingkan buku dan perpustakaan, internet melambangkan penyebaran pengetahuan informasi dan data secara cepat. Perkembangan internet terus meningkat secara merata disegala bidang yang didukung dengan ditemukan teknologi-teknologi baru seperti internet yang semakin canggih (Sherlyanita, 2016).

Berdasarkan hasil analisa data dan uji chi- square test dengan melihat nilai fisher's Exact test di peroleh nilai $p=0,012$ ($\alpha \leq 0,05$) yang menunjukkan H_a di terima yang arti ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kuantitas tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuningsi, 2016). Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang melibatkan 84 orang siswa SMK bintang persada. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner kemudian data di analisis secara deskriptif dengan bantuan Program SPSS for windows 17,0 version . Dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengguna internet memiliki hubungan yang bermakna terhadap gangguan pola tidur dengan nilai $p < 0,001$. Kesimpulan pengguna internet yang sangat significant terhadap gangguan pola tidur.

Dari analisa yang di peroleh Odds Ratio 17.000 dengan tingkat kepercayaan 95% yang berarti siswa dengan intensitas penggunaan internet yang tinggi memiliki peluang 17.000 kali yang mempengaruhi kuantitas tidur yang baik.

Internet menawarkan akses yang mudah untuk mendapatkan informasi dan mekanisme kemudahan untuk berkomunikasi, hal ini yang bisa menyebabkan mengapa orang-orang di seluruh dunia bisa menjadi kecanduan internet. Manfaat yang diberikan oleh penggunaan Internet dalam kehidupan sehari-hari tidak perlu diragukan lagi. Namun, ada kekhawatiran tentang efek negatif yang berkembang seiring dengan pertumbuhan internet, seperti kurangnya kontrol atas sumber informasi, kebocoran keamanan dan privasi penggunaannya, sampai menjadi kecanduan akan internet. Efek negatif dari penggunaan Internet saat ini menjadi perhatian banyak pihak dan

bagaimana pengaruhnya terhadap masyarakat, terlebih pengaruhnya bagi anak-anak remaja. Berikut ini beberapa efek negatif dari penggunaan internet yang harus kamu ketahui berikut ini. (Adiel, 2020).

4. Keterbatasan Penelitian

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian banyak keterbatasan peneliti yaitu:

1. Dalam penelitian ini hanya menggunakan pendekatan cross sectional yaitu penelitian dan pengambilan data hanya satu hari saja, peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini waktu untuk meneliti sangat singkat sehingga data yang diperoleh tidak begitu akurat.
2. Keterbatasan dana, sarana, serta kemampuan peneliti sehingga mempengaruhi perumusan, penyusunan dan pengolahan data.

Instrumen dalam penelitian berupa kuesioner, sehingga terdapat kemungkinan responden akan menjawab tidak berdasarkan apa yang terjadi sesungguhnya, karena responden akan merasa takut dengan apa yang mereka isi di ketahui oleh pihak lain. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti sudah melakukan antisipasi dengan cara dalam setiap kuesioner peneliti melampirkan permohonan kesediaan menjadi responden, dengan pernyataan bahwa peneliti memberikan jaminan kerahasiaan atas data yang diberikan oleh responden.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan di SMPN 2 Makale Tana Toraja Kabupaten Tana Toraja tahun 2021, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Mayoritas intensitas penggunaan internet di masa pandemi sebanyak 179 responden (89.5 %).
2. Mayoritas kuantitas tidur kurang di masa pandemi sebanyak 151 responden (75,5%).
3. Ada hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kuantitas tidur di masa pandemi covid-19 pada siswa kelas IX SMPN 2 Makale dengan menggunakan uji *chi square* dan melihat nilai $p \text{ value} = .012 < \alpha = 0.05$.

BIBLIOGRAFI

- Adiel, N. (2020). 10 Dampak Negatif Internet yang Biasanya Gak Kamu Sadari. Retrieved from <https://www.idntimes.com/tech/trend/nathan-adiel/10-dampak-negatif-internet-yang-biasanya-gak-kamu-sadari-c1c2/10>. [Google Scholar](#)
- Adani, M. R. (2020). Pengertian Internet, Sejarah, Perkembangan, dan Manfaatnya. <https://www.sekawanmedia.co.id/pengertian-internet/>.
- Asmadi. (2012). Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Keperawatan Dasar Manusia. Jakarta: Salemba Medika.
- Badan Pusat Statistik Indonesia . (2021). Proposi individu yang menggunakan internet menurut provinsi 2017-2019. Jakarta: BPS, survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS).
- Budhi, F. H. (2016). hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain game online pada pemain game online di game center x semarang. Semarang: Jurnal Empati.
- Charles A. Czeisler, PhD, MD. (2015). Durasi, waktu, dan kualitas tidur masing-masing penting untuk kesehatan, . Jurnal National Sleep Foundation.
- Chrisnatalia, S. G. (2020). Komunikasi Digital Pada Pembelajaran Secara Daring Di masa Pandemi Covid-19. Jababeka: Jurnal Bonanza: Manajemen dan Bisnis.
- Dr. Dedy Nur Hidayat. (2015). “Pengantar Komunikasi Massa”,. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dewi, Ari Pristiana. (2015). *Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa*. Riau University. [Google Scholar](#)
- Fenny, Fenny, & Supriatmo, Supriatmo. (2016). Hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140–147. [Google Scholar](#)
- Gaultney, J. F. (2015). Prevalensi Gangguan Tidur pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Perguruan Tinggi Amerika*. [Google Scholar](#)
- Ganong, W. (2015). Buku ajar fisiologi kedokteran. Edisi 24. Jakarta.
- Guyton. (2013). Textbook of medical physiology. Buku ajar fisiologi kedokteran.
- Hasibuan, E. (2019). hubungan antara intensitas pengguna media sosial dengan interaksi sosial pada mahasiswa psikologi universitas medan area stambuk. Medan: Skripsi.
- Iin, K. I., & MKM. (2017). Buku Ajar Dasar-Dasar Riset Keperawatan dan Pengolahan Data Statistik. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Hubungan Intensitas Pemanfaatan Internet dan Kuantitas Tidur di Masa Pandemi
Covid-19 pada Siswa Kelas IX SMPN 2 Makale

- Kadir, A. (2014). pengenalan Sistem Informasi,. Yogyakarta .
- Kathryn Lovell, P. (2019). Ringkasan: Pola Tidur Normal dan Gangguan Tidur.
- Kemendes. (2018). Gambaran Kebutuhan Tidur sesuai Usia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lemma, S. (2012). Epidemiologi Kualitas Tidur, Pola Tidur, Konsumsi. Volume 2012, ID Artikel 583510, 11 halaman.
- Lowry, M. (2010). Kaitan Antara Kuantitas Tidur dan Kinerja . Departemen Psikologi, Universitas Minnesota, Minneapolis, Minnesota.
- Mappaware, N. A. (2016). Etika Penelitian. Bandung: Jurnal, fk, umi.
- Marlina, N. (2011). faktor – faktor yang mempengaruhi tidur pada lanjut usia di desa meunasah balek. Semarang: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.
- Mascoms, A. d. (2010). Mengenggam Dunia dengan Internet. Bandung.
- Morissan. (2013). “Teori Kelompok(Individu Hingga Massa)”. Jakarta : Kharisma Putra Utama.
- Muna, Khoirul. (2016). Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap perilaku penggunaan internet pada siswa kelas XI DI SMKN 2 di. Yogyakarta.
- Notoatmodjo. (2018). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). Metodologi Penenlitin Ilmu Keperawatan.
- Hidayat, Wicak. (2017). *Kemertian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia*. Indonesia, Badan Pusat Statistik. (2019). *Badan pusat statistik Indonesia*. [Google Scholar](#)
- Mustakim, Adang. (2020). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru*. UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU. [Google Scholar](#)
- Nursilvi, O. (2021). *Hubungan Antara Intesitas Pengguna Internet Dengan Kualitas Tidur Di Masa Pandemi Covid 19 pada Mahasiswa Falkutas Dakwah IAIN Purwokerto*. Purwokerto. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Atriani Maria Sappa, Mesta Limbong (2022)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

