

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ADIKSI INTERNET DAN
KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA
SISWA SMA NEGERI 1 SEMIN KABUPATEN GUNUNGKIDUL**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi
Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah
Surakarta**

Oleh :

RUBAUR RISKA

J500140010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWIA SMA
NEGERI 1 SEMIN KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

Rubaur Riska

J 500 140 010

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Erna Herawati, Sp. K.J.

NIK. 1046

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ADIKSI INTERNET DAN
KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA
SISWA SMA NEGERI 1 SEMIN KABUPATEN GUNUNGKIDUL

OLEH

RUBAUR RISKA

J 500 140 010

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

dan Pembimbing Utama Skripsi

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

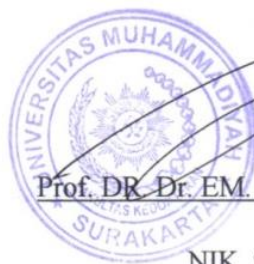
Pada hari Selasa, 30 Januari..... 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Dr. Burhanuddin Ichsan, M.Med.Ed., M.Kes. (.....)
(Ketua Dewan Penguji)
2. Dr. Yusuf Alam Romadhon, M.Kes. (.....)
(Anggota Dewan Penguji I)
3. Dr. Erna Herawati, Sp.K.J. (.....)
(Anggota II Dewan Penguji)

Dekan



Prof. DR. Dr. EM. Sutrisna, M.Kes

NIK. 919

PERNYATAAN

“Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan penulis tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, yang tertulis dalam naskah ini kecuali disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 30 Januari 2018



Rubaur Riska
(J500140010)

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ADIKSI INTERNET DAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA SMA NEGERI 1 SEMIN KABUPATEN GUNUNGKIDUL

ABSTRAK

Pengguna internet di dunia mencapai 2.267.233.742 orang. Di Indonesia merupakan urutan ke-4 sebagai negara dengan pengguna internet terbanyak di Asia setelah China, India dan Jepang yang mencapai 55.000.000 pengguna internet. Pengguna internet dapat mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur buruk dan kecemasan tinggi dapat berpengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan kualitas hidup. Tingkat adiksi internet tinggi dan kualitas tidur buruk terdapat gangguan psikiatri dengan salah satunya adalah kecemasan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat adiksi internet dan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada siswa pengguna internet. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *observasional* analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Semin pada bulan Desember 2017 dengan responden yang berjumlah 60 siswa diambil dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian menggunakan metode Pearson dan regresi linier dengan program SPSS versi 24,0 *for windows*. Berdasarkan uji regresi linier diperoleh nilai korelasi (r) 0,101 dan nilai p 0,044 < 0,05 antara tingkat adiksi dengan tingkat kecemasan siswa pengguna internet di SMA Negeri 1 Semin. Serta nilai korelasi (r) 0,903 dan nilai p 0,000 < 0,05 antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan siswa pengguna internet di SMA Negeri 1 Semin. Terdapat hubungan korelasi positif lemah yang signifikan antara tingkat adiksi internet dengan tingkat kecemasan siswa pengguna internet di SMA Negeri 1 Semin. Dan hubungan korelasi positif sangat kuat yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada siswa pengguna internet di SMA Negeri 1 Semin.

Kata Kunci: Adiksi internet, kualitas tidur, tingkat kecemasan, IAT, PSQI, TMAS

RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADEQUISITION AND QUALITY SLEEP WITH LEVEL OF ANXIETY ON STUDENTS STATE 1 SEMIN DISTRICT GUNUNGKIDUL

ABSTRAC

Internet users in the world reached 2,267,233,742 people. In Indonesia is ranked 4th as a country with the largest Internet users in Asia after China, India and Japan which reached 55 million internet users. Internet users can experience sleep disturbance. Poor sleep quality and high anxiety can affect physical, cognitive ability and quality of life. High levels of internet addiction and poor sleep quality have psychiatric disorders with one of them anxiety. This study was conducted with the aim to determine the relationship between the level of internet addiction and sleep quality with anxiety levels in the students of internet users. This research use analytic *observational* research design with *cross sectional* approach. The research was conducted in SMA Negeri 1 Semin in December 2017 with 60 respondents taken by *purposive sampling* technique. The study used Pearson

method and linear regression with SPSS version 24.0 *for windows*. Based on linear regression test obtained correlation value (r) 0,101 and p value 0,044 <0,05 between level of addiction with anxiety level of student of internet user in SMA Negeri 1 Semin. And the value of correlation (r) 0.903 and p value 0.000 <0.05 between the quality of sleep with the anxiety level of students internet users in SMA Negeri 1 Semin. There is a significant positive correlation relationship between the level of internet addiction level with the anxiety level of students of internet users in SMA Negeri 1 Semin. And a strong positive correlation relationship is very significant between the quality of sleep and the level of anxiety in the students of internet users in SMA Negeri 1 Semin.

Keywords: Internet addiction, sleep quality, anxiety level, IAT, PSQI, TMAS

1. PENDAHULUAN

Tingkat adiksi internet yang tinggi menyebabkan pola istirahat dan kualitas tidur berkurang. Dengan perkembangan zaman. Kebutuhan internet tidak dapat dipungkiri lagi. Internet semakin dibutuhkan dan digunakan sebagian besar dalam masyarakat. Para pengguna internet yang mengalami gangguan tidur karena terlalu banyak menghabiskan waktu, kurang istirahat dan kesehatan fisik yang menurun (Musfirotun & Muhith, 2014).

Penelitian yang berjudul “Sleep Quality And Elevated Blood Pressure In Adolescents” oleh Javaheri dari Case Western Reseach School of Medicine yang dilakukan pada 238 orang remaja mengenai penurunan kualitas tidur menunjukkan menurunnya jam tidur lebih dari 1 jam dalam 20-30 tahun terakhir yang diakibatkan oleh salah satu faktor penggunaan internet (Brand *et al.*, 2014).

Semakin berkembangnya dunia internet saat ini semakin banyak seseorang menggunakan teknologi internet, pengguna internet di dunia sekarang sudah mencapai 2.267.233.742 pengguna. Indonesia berada urutan ke-4 sebagai negara dengan pengguna internet terbanyak di Asia setelah China, India dan Jepang yang mencapai 55.000.000 pengguna (Musfirotun & Muhith, 2014).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah

kemampuan setiap orang untuk mempertahankan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM (Hastuti *et al.*, 2016).

Menurut Amir (2013), dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, prevalensi kualitas tidur yang buruk ditandai dengan gangguan tidur di Indonesia yang pernah diteliti, sekitar 238.452.952 orang, terdapat 28.053.287 yang menderita insomnia (Musfirotun & Muhith, 2014; Rudimin *et al.*, 2017).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik (Hastuti *et al.*, 2016). Kecemasan dapat menyebabkan kesulitan tidur serta dapat meningkatkan risiko-risiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun. Kekurangan tidur pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup (Hastuti *et al.*, 2016; Syamsuudin *et al.*, 2015).

Gangguan kecemasan merupakan masalah kejiwaan yang paling sering ditemukan. Menurut National Comorbidity Study, satu di antara empat orang memenuhi kriteria untuk sedikitnya satu gangguan ansietas, dan prevalensinya sebesar 17,7 persen setiap 12 bulan (Sadock & Sadock, 2010). Kecemasan merupakan gangguan mental terbesar. Diperkirakan 20% dari populasi dunia menderita kecemasan dan sebanyak 47,7% remaja sering merasa cemas (Mamuaya *et al.*, 2016). Kecemasan dapat mempengaruhi pikiran, persepsi, dan pembelajaran. Kecemasan cenderung memicu timbulnya kebingungan dan distorsi persepsi yang dapat menurunkan konsentrasi dan mengurangi daya ingat (Sadock & Sadock, 2010).

2. METODE

Jenis penelitian adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2017 di SMA Negeri 1 Semin dengan populasi aktual adalah siswi SMA Negeri 1 Semin kelas XI yang menggunakan internet. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 60 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*.

Kriteria inklusi adalah siswa SMA Negeri 1 Semin kelas XI jurusan IPA, bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi siswa yang memiliki riwayat dan kontrol berobat dengan psikiater, skor LMMPI > 10, tidak mengisi penuh kuesioner. Prosedur pengambilan data adalah dengan mengisi kuesioner. Sedangkan instrumen dalam penelitian ini adalah lembar persetujuan, formulir data diri, kuesioner LMMPI (*Lie Minnesota Multiphasic Personality Inverntor*), kuesioner Young's IAT (*Internet Addiction Test*), Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), Kuesioner TMAS (*Taylor Minnesota Anxiety Scale*). Analisis data dilakukan dengan *software computer SPSS 24.0 for windows*. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji statistik bivariat dengan uji pearson dan dilanjutkan uji multivariat regresi linier.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

penelitian mengenai hubungan antara tingkat adiksi internet dan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan telah dilaksanakan pada bulan Desember 2017, dilakukan di SMA Negeri 1 Semin, dengan responden yang diikutsertakan adalah siswa-siswi kelas XI IPA 1, IPA 2, dan XI IPA 3. Jumlah total responden adalah 60. Dari penelitian yang telah dilaksanakan didapatkan hasilnya seperti berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Tingkat	Jumlah responden	presentase
Adiksi Internet	Normal	22	36,7%
	Ringan	32	53,3%
	Sedang	6	10,0%
	Tinggi	0	0,0%
Kualitas Tidur	Baik	17	28,3%
	Buruk	43	71,1%
Kecemasan	Ringan	2	3,3%
	Sedang	19	31,7%
	Berat	39	65,0%

Berdasarkan karakteristik responden menunjukkan bahwa presentase ringan yaitu dengan skor adiksi internet 31-49 dengan presentase 53,3%, diikuti dengan kategori normal (tidak mengalami adiksi internet) dengan skor 0-30 sebanyak 36,7%, dan terakhir adalah adiksi internet sedang dengan skor 50-79 sebanyak 10%, tidak terdapat responden yang mengalami adiksi internet berat. Sedangkan presentase tertinggi pada responden berdasarkan kualitas tidur adalah pada tingkat baik yaitu dengan skor <5 kualitas tidur 17 responden dengan persentase 28,3% diikuti dengan kualitas tidur buruk yaitu dengan skor >5 kualitas tidur 43 responden sebanyak 71,7%. Serta persentasi tertinggi pada responden berdasarkan tingkat kecemasan adalah pada tingkat berat yaitu dengan skor kecemasan lebih dari 20 dengan persentase 65,0%, diikuti dengan kecemasan tingkat sedang yaitu dengan skor kecemasan 10-20 sebanyak 31,7%, dan terakhir adalah kecemasan tingkat ringan yaitu dengan skor kecemasan 0-9 sebanyak 3,3%.

Uji normalitas data menggunakan uji Shairo-Wlk Test dengan taraf signifikansi (α) 0,05. Hasil uji normalitas dapat dilihat dalam tabel di bawah ini :

Tabel 2. Uji normalitas data

	Adiksi internet	Kualitas Tidur	Kecemasan
<i>Kolmogorov-smirnov</i>	0,200*	0,053	0,200*

Berdasarkan hasil uji pada tabeel 2,, baik skor adiksi internet, kualitas tidur dan kecemasan mempunyai nilai signifikansi (p) >0,05. Oleh karena nilai signifikansi (p) >0,05, ketiga kelompok data mempunyai distribusi data yang normal.

Semua variabel memiliki distribusi data normal, maka analisis bivariat menggunakan uji product moment Pearson. Hasil uji bivariat dapat dilihat dalam tabel dibawah ini :

Tabel 3. Hubungan antara Tingkat Adiksi dan Tingkat Kecemasan, Serta Kualitas Tidur dan Tingkat Kecemasan dengan Menggunakan Uji Pearson.

		Adiksi Internet	Kualitas Tidur	Kecemasan
Adiksi Internet	Pearson Correlation	1	,263*	,338**
	Sig. (2-tailed)		,042	,008
	N	60	60	60
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	,263*	1	,929**
	Sig. (2-tailed)	,042	60	,000
	N	60	60	60
Kecemasan	Pearson Correlation	,338**	,929**	1
	Sig. (2-tailed)	,008	,000	
	N	60	60	60

Pada tabel 3, diperoleh nilai korelasi (r) adiksi internet dengan tingkat kecemasan 0,338 menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi lemah, kemudian diperoleh juga nilai sig 0,008 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan tingkat kecemasan. Sedangkan nilai korelasi (r) kualitas tidur dengan tingkat kecemasan sebesar 0,929 menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi sangat kuat, kemudian diperoleh juga nilai sig 0,000 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan.

Korelasi dari seluruh variabel bebas dengan tingkat kecemasan mempunyai nilai $p < 0,25$, sehingga semua variabel memenuhi syarat untuk dimasukkan ke dalam analisis multivariat regresi linier. Hasil uji multivariat dapat dilihat di bawah ini :

Tabel 4. Variabel entered/removed

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kualitas Tidur, Adiksi Internet ^b	-	Enter

Tabel 4 menggunakan metode backward yang memberikan informasi jumlah model yang dibuat, variabel yang masuk model, dan variabel yang dikeluarkan dari model. Pada tabel hanya terdapat satu model karena proses berhenti pada model yang dianggap sebagai model yang paling baik. Model ini terdiri dari variabel adiksi internet dan kualitas tidur. Sehingga tidak ada variabel yang tidak bermakna dikeluarkan secara bertahap berdasarkan nilai p yang paling besar.

Tabel 5. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,934 ^a	,873	,869	2,26600	1,510

a. Predictors: (Constant), Kualitas Tidur, Adiksi Internet

b. Dependent Variable: Kecemasan

Tabel 5 untuk memperoleh informasi seberapa besar variabel-variabel bebas dapat menjelaskan variabel terikat (Adjusted R Square) dan pengujian asumsi independen (Durbin-Watson). Nilai Adjusted R Square adalah 0,869. Artinya peranan variabel adiksi internet dan kualitas tidur dapat menjelaskan tingkat kecemasan sebesar 86,9% dan sisanya 13,1% dipengaruhi variabel lain di luar penelitian. Sedangkan pada kolom Durbin-Watson (DW) tertulis 1,510. Karena nilai DW berada di sekitar angka 2, asumsi independen terpenuhi.

Tabel 6. Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta		Tolerance	VIF
1	(Constant)	4,929	1,096		4,499	,000	
	Adiksi Internet	,050	,024	,101	2,061	,044	,931 1,074
	Kualitas Tidur	2,577	,140	,903	18,450	,000	,931 1,074

a. Dependent Variable: Kecemasan

Tabel 6 dapat melihat kemaknaan (sig), koefisien tidak standar (unstandardized coefficients), koefisien standar (standardized coefficients), dan pengujian asumsi multikolineariti (Collinearity Statistic). Kemaknaan memberikan informasi slope setiap variabel bebas. Koefisien tidak standar memberikan informasi konstanta dan nilai slope untuk setiap variabel bebas. Koefisien standar untuk informasi koefisien korelasi dari setiap variabel bebas.

Pada kemaknaan (sig), nilai p dari variabel adiksi internet dan variabel kualitas tidur lebih kecil dari 0,05 yang artinya adiksi internet dan kualitas tidur bermakna sebagai variabel bebas. Pada koefisien tidak

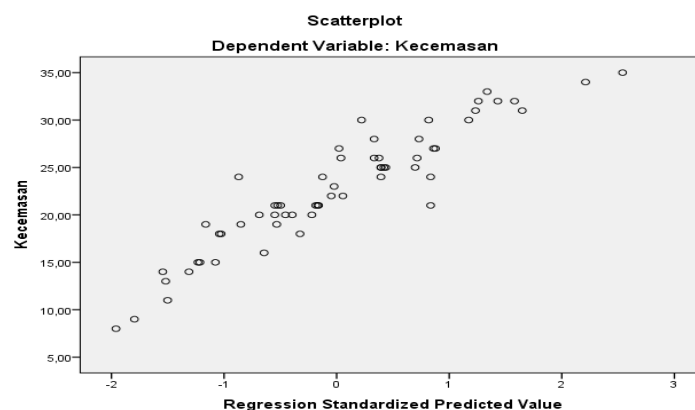
standar, nilai konstanta adalah 4,929, nilai slope adiksi internet adalah 0,050, dan nilai slope kualitas tidur adalah 2,577. Maka dapat dibuat persamaan regresi kecemasan = 4,929 + 0,050*adiksi internet + 2,577*kualitas tidur.

Pada koefisien standar mendapatkan koefisien korelasi adiksi internet dengan kecemasan sebesar (positif) 0,101 dan koefisien korelasi kualitas tidur dengan kecemasan sebesar (positif) 0,903. Pada kolineariti statistik memperoleh nilai toleransi lebih dari 0,4 yaitu 0,931. Dengan demikian, asumsi tidak ada kolineariti terpenuhi.

Tabel 7. Residual Statistics

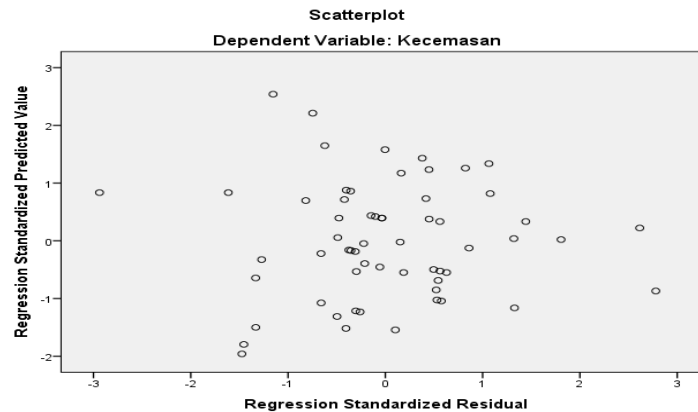
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	11,3405	37,6143	22,7833	5,83894	60
Residual	-6,65809	6,29813	,00000	2,22726	60
Std. Predicted Value	-1,960	2,540	,000	1,000	60
Std. Residual	-2,938	2,779	,000	,983	60

Tabel 7 memberikan informasi asumsi residu nol dan tidak ada outlier. Mean pada residu sebesar 0,00000, sehingga asumsi residu nol terpenuhi. Sedangkan nilai minimum dan maksimum residu standar masih-masing adalah -2,938 dan 2,779. Rentang nilai minimum dan maksimum berada di antara -3 sampai dengan +3 simpang baku. Dengan demikian, syarat tidak ada outlier terpenuhi.



Gambar 1. Scatterplot antara tingkat kecemasan dengan Regression Stanndardized Predictive Value (variabel bebas)

Gambar 1 digunakan untuk menguji asumsi linearitas. Dari grafik, tampak adanya kesan linearitas yang positif antara variabel bebas dengan kecemasan. Maka, syarat linearitas terpenuhi.



Gambar 2. Scatterplot antara Regression Stanndardized (ZRESID) dengan Regression Stanndardized Predictive Value (ZPRED)

Pada gambar 2, tampak bahwa residu menyebar secara konstan berdasarkan nilai predicted value dan sebaran residu tidak membentuk pola tertentu. Dengan demikian, syarat homoskedisitas atau asumsi konstan terpenuhi.

Setelah melakukan analisis bivariat, semua variabel (adiksi internet dan kualitas tidur) memenuhi kriteria untuk diikutsertakan ke dalam analisis multivariat. Setelah dilakukan analisis multivariat regresi linier metode backward, diperoleh persamaan regresi tingkat kecemasan = $4,929 + 0,050 \cdot \text{adiksi internet} + 2,577 \cdot \text{kualitas tidur}$ ($R^2=86,9\%$). Sedangkan koefisien korelasi adiksi internet dengan tingkat kecemasan sebesar (positif) 0,101 dan koefisien korelasi kualitas tidur dengan tingkat kecemasan sebesar (positif) 0,903. Semua asumsi regresi linier (linieritas, normalitas, residu nol, residu tidak ada outlier, independen, tidak ada kolineariti, konstan dan homoskedisiti) terpenuhi.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Hubungan Adiksi Internet dengan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan perhitungan korelasi pada tabel analisis Pearson yang telah dilakukan untuk hubungan adiksi internet dan

tingkat kecemasan diperoleh $p = 0,008 < 0,05$ dalam taraf signifikansi 5%. Maka hasil penelitian ini sesuai dengan dasar teori yaitu terdapat hubungan positif yang bermakna antara skor adiksi internet dan skor tingkat kecemasan pada siswa pengguna internet di SMA Negeri 1 Semin.

Menurut Pranata (2016) adiksi internet merupakan layanan berbasis web yang menyediakan saran bagi seseorang untuk berinteraksi dan berkomunikasi. Hal tersebut memiliki pengaruh terhadap prestasi akademis, fungsi keluarga, kepercayaan diri, kualitas hidup dan kesehatan psikologis seperti kecemasan (Pranata *et al.*, 2016)

Tabel 1 menunjukkan bahwa persentase terbesar subjek penelitian pada tingkat adiksi internet pada tingkat rendah yaitu dengan skor adiksi internet 31-49 dengan persentasi 53,3%, disusul dengan kategori normal (tidak mengalami adiksi internet) dengan skor 0-30 sebanyak 36,7%, dan terakhir adalah adiksi internet sedang dengan skor 50-79 sebanyak 10%, tidak terdapat responden yang mengalami adiksi internet berat.

Hasil analisa hubungan adiksi internet dengan tingkat kecemasan siswa-siswi pengguna internet di SMA Negeri 1 Semin diperoleh nilai korelasi $r = 0,338$ menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang lemah.

3.2.2 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan perhitungan korelasi pada tabel analisa Pearson yang telah dilakukan untuk hubungan kualitas tidur dan tingkat kecemasan diperoleh $p = 0,000 < 0,5$ dalam taraf signifikansi 5%. Maka hasil penelitian ini sesuai dengan dasar teori yaitu terdapat hubungan positif yang bermakna antara skor kualitas tidur dan skor tingkat kecemasan pada siswa pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Semin.

Tabel 2 menunjukkan bahwa persentase tertinggi pada responden berdasarkan kualitas tidur adalah pada tingkat baik yaitu dengan skor <5 kualitas tidur 17 responden dengan persentase 28,3% diikuti dengan kualitas tidur buruk yaitu dengan skor >5 kualitas tidur 43 responden sebanyak 71,7%. Bagi individu yang memiliki skor kualitas tidur buruk akan mengakibatkan gangguan pola tidur yaitu dimana kondisi yang jika tidak diobati secara umum akan menyebabkan gangguan tidur pada malam hari yang mengakibatkan munculnya salah satu masalah seperti insomnia dan rasa mengantuk yang berlebihan di siang hari. Sedangkan individu dengan kualitas tidur baik apabila tidak menunjukkan seperti kelelahan di siang hari, area di sekitar mata gelap, sakit kepala, konsentrasi berkurang, pegal-pegal atau mudah kelelahan, yang paling umum orang tersebut akan sering menguap.

Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu penyebab kecemasan di mana kualitas tidur buruk dari segi psikologisnya sendiri dapat dilihat secara umum seperti lebih cuek, malas, dan lebih jelasnya ketika sedang berbicara, seseorang sulit untuk mengerti, dikarenakan juga kelelahan pada fisik tubuh yang kurang mendapat istirahat yang cukup, dapat diketahui bahwa tidurlah istirahat yang paling baik.

Hasil analisa hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan siswa pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Semin diperoleh nilai $r = 0,929$ yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang sangat kuat. Maka sesuai dengan penelitian Wiyono dan Widodo (2010) bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan erat dengan kejadian kecemasan, sedangkan kualitas tidur baik merupakan penahan untuk melawan terjadinya kecemasan.

3.2.3 Hubungan antara Tingkat Adiksi Internet dan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan perhitungan korelasi pada tabel analisa Pearson yang telah dilakukan untuk hubungan kualitas tidur dan tingkat kecemasan diperoleh $p = 0,000 < 0,5$ dalam taraf signifikansi 5%. Maka hasil penelitian ini sesuai dengan dasar teori yaitu terdapat hubungan positif yang bermakna antara skor kualitas tidur dan skor tingkat kecemasan pada siswa pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Semin.

Tabel 3 menunjukkan bahwa persentase tertinggi pada responden berdasarkan kualitas tidur adalah pada tingkat baik yaitu dengan skor <5 kualitas tidur 17 responden dengan persentase 28,3% diikuti dengan kualitas tidur buruk yaitu dengan skor >5 kualitas tidur 43 responden sebanyak 71,7%. Bagi individu yang memiliki skor kualitas tidur buruk akan mengakibatkan gangguan pola tidur yaitu dimana kondisi yang jika tidak diobati secara umum akan menyebabkan gangguan tidur pada malam hari yang mengakibatkan munculnya salah satu masalah seperti insomnia dan rasa mengantuk yang berlebihan di siang hari. Sedangkan individu dengan kualitas tidur baik apabila tidak menunjukkan seperti kelelahan di siang hari, area di sekitar mata gelap, sakit kepala, konsentrasi berkurang, pegal-pegal atau mudah kelelahan, yang paling umum orang tersebut akan sering menguap.

Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu penyebab kecemasan di mana kualitas tidur buruk dari segi psikologisnya sendiri dapat dilihat secara umum seperti lebih cuek, malas, dan lebih jelasnya ketika sedang berbicara, seseorang sulit untuk mengerti, dikarenakan juga kelelahan pada fisik tubuh yang kurang mendapat istirahat yang cukup, dapat diketahui bahwa tidurlah istirahat yang paling baik.

Hasil analisa hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan siswa pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Semin diperoleh nilai $r = 0,929$ yang menunjukkan bahwa terdapat

korelasi yang sangat kuat. Maka sesuai dengan penelitian Wiyono dan Widodo (2010) bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan erat dengan kejadian kecemasan, sedangkan kualitas tidur baik merupakan penahan untuk melawan terjadinya kecemasan.

4. PENUTUP

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yaitu semakin meningkat tingkat adiksi maka semakin meningkat kecemasan siswa pengguna internet dan sebaliknya, serta semakin meningkat kualitas tidur maka semakin meningkat kecemasan siswa pengguna internet dan sebaliknya. Sedangkan analisis statistik terdapat hubungan positif lemah yang signifikan antara adiksi internet dengan tingkat kecemasan dan hubungan positif sangat kuat yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan. Sehingga kualitas tidur lebih dominan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan pada siswa di SMA Negeri 1 Semin.

KESANTUNAN

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tulus kepada Prof. DR. Dr. E.M. Sutrisna, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dr. Erna Herawati, Sp.K.J., Dr. Burhanuddi Ichsan, M.Med.Ed., M.Kes dan Dr. Yusuf Alam Romadhon, M.Kes. yang telah membimbing, memberikan kritik dan saran dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dapat bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. & Iskender, M., 2010. Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), pp.138-48.
- Boyd, D.M & Ellison, N.B, 2007. Social Network Sites : Definition. History, and Scholarship. University of Michigan.
- Brand, M., Young, K.S. & Laier, C., 2014. Prefrontal Control and Internet Addiction: A Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8(375), pp.1-13.

- Harini, N., 2013. Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), pp.291-303.
- Hastuti, R.Y., Sukandar, A. & Nurhayati, T., 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Motorik*, 11(2), pp.10-21.
- Hawari, D., 2008. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kaplan., H.L., Sadock, M.D.B.J. & Grebb, M.D.J.A., 2010. Sinopsis Psikiatri Jilid Dua Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Kardefelt-Winther, D., 2013. A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards A Model of Compensatory Internet Use. *Article History*, (31), pp.351-54.
- Kuss, D.J. & Griffiths, M.D., 2011. Online Social Networking and Addiction- A review of the Psychological Literature. *International journal of environmental reseach and public health*, 8(10), pp.1660-4601.
- kwon, j.h., 2011. "Toward the Prevention of Adolescent Internet Addiction", dalam *Internet Addiction : A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Canada : Wiley University: Kimberly S. Young & Cristiano Nabuco de Abreu. pp.223-43.
- Mamuaya, M.H., Elim, C. & Kandou, L.F.J., 2016. Gambaran Tingkat Kecemasan dengan Pengukuran TMAS dan Prestasi Belajar Siswa Perempuan dan Laki-laki Kelas 1 SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal e-Clinic*, 4(2), pp.1-5.
- Montag, C., Bey, K., Sha, P., Lim., Chen, Y.F., Liu, W.Y., Zhu, Y.K., Li, C.B., Markett, S., Keiper, J., Reuter, M., 2015. Is It Meaningful to Distinguish Between Generalized and Specific Internet Addiction? Evidence from A Cross-cultural Study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia-Pacific Psychiatry*, 7, pp.20-6.
- Musfirotun, A. & Muhith, A.D., 2014. *Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VI di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto*. Mojokerto: STIKES Majapahit STIKES Majapahit.
- Pontes, H.M., Kuss, D.J. & Griffiths, M.D., 2015. Clinical Psychology of Internet Addiction: A Review of it's Conceptualization, Prevalence, Neuronal Processes, and Implications for Treatment. *Neuroscience and Neuroeconomic*, 4(10), pp.11-23.
- Pranata, Y.H., Wardani, N.D. & Jusup, I., 2016. Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), pp.1903-10.

- Rahmawati, F. & Kuntarti, 2013. *Kualitas Tidur dan Minat Belajar Mahasiswa Program Studi Sarjana Kelas Ekstensi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Depok, Jawa Barat: Fitri Rahmawati Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Roshifanni, S., 2016. Risiko Hipertensi pada Orang dengan Pola Tidur Buruk (Studi Puskesmas Tanah Kalikendinding Surabaya"). *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(3), pp.409-19.
- Rudimin, Harianto, T. & Rahayu, W., 2017. Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*, 2(1), pp.119-27.
- Sadock, K., 2014. *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. 2nd ed. Buku Kedokteran.
- Sadock, B.J. & Sadock, V.A., 2010. *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis*. 2nd ed. Jakarta: EGC.
- Sastroasmoro, S., Aminullah, A., Rukman, Y. & Munasir, Z., 2014. Variabel dan Hubungan antar Variabel. In S. Sastroasmoro & S. Ismael, eds. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto. pp.301-27.
- Sastroasmoro, S. & Ismael, S., 2011. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Smyth, C., 2012. *The Pittsburgh Sleep Quality Index. The Harford Institute for Geriatric Nursing*. New York University: Carole Smyth.
- Syamsedin, W.K.P., Bidjuni, H. & Wowiling, F., 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *e-journal keperawatan*, 3(1), pp.1-10.
- Widiana, H.S., Retnowati, S. & Hidayat, R., 2004. Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas : Indonesia Psychological Journal*, 1(1), pp.6-16.
- Wiyono, W. & Widodo, A., 2010. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kecenderungan Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Berita Ilmu Keperawatan ISSN*, 2(2), pp.87-92.
- Young, K.S., 2007. "Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts : Treatment Outcomes and Implication". *Cyber Psychology & Behavior*, 10(5), pp.671-79.
- Young, K.S., 2011. Clinical Assessment of Internet-Addicted Clients. In K.S. Young & C.N.d. Abreu, eds. *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc. pp.19-34.