

**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN INTERNET DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA UMS PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
ANGKATAN 2020**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi

Oleh

Hanif Kemal Prasetyo

J120170056

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN INTERNET DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UMSPROGRAM
STUDI FISIOTERAPI ANGKATAN 2020**

Proposal Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program

Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh:

Hanif Kemal Prasetyo

J120170056

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UMSPROGRAM STUDI FISIOTERAPI ANGKATAN 2020

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Surakarta

Disusun oleh,

Hanif Kemal Prasetyo

J120 170 056

Telah Disetujui Oleh



Wahyuni, S.Fis, Ftr., M.Kes, AIFO

NIK/NIDN : 808/0616077302

HALAMAN PENGESAHAN

Berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN INTERNET DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA UMS PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
ANGKATAN 2020**

Oleh:

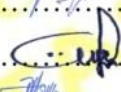
**Hanif Kemal Prasetyo
J120 170 056**

**Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Fisioterapi
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Pada tanggal: 21 April 2021
Pembimbing,

Wahyuni, S.Fis, Ftr., M.Kes
NIK/NIDN : 808/0616077302

Nama Penguji

1. Wahyuni, S.Fis, Ftr., M.Kes (.....)
2. Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.K.M (.....)
3. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc (.....)

Mengesahkan,
Kaprodik Fisioterapi



**Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
NIK. 748**

Mengetahui, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta




**Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med
NIK/NIDN: 753/0618057001**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Hanif Kemal Prasetyo

NIM : J120170056

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Fisioterapi S1

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UMS PROGRAM STUDI FISIOTERAPI ANGKATAN 2020” merupakan hasil karya orisinal saya sendiri dan tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar di suatu perguruan tinggi atau pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil publikasi maupun yang belum atau tidak dipublikasi, telah dijelaskan sumbernya dalam penulisan dan daftar pustaka.

Apabila tidak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 17 April 2021

Penulis

Hanif Kemal Prasetyo

MOTTO

**”Seorang pembohong terbaik tidak bisa
membohongi dirinya sendiri”**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, atas rahmat dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UMS Program Studi Fisioterapi Angkatan 2020**” dengan begitu banyak kemudahan yang membersamai. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah mengantarkan dunia ini dari gelapnya kebodohan menuju terangnya Islam.

Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pada kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ayah, Ibu yang saya sayangi, yang selalu mendoakan serta menguatkan.
2. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. IbuIrdawati, S.Kep., Ns.,M.Si.Med., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc., selaku Kepala Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

5. Ibu Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes., AIFO, selaku Dosen Pembimbing 1 yang senantiasa meluangkan waktu dengan penuh kesabaran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis M.KM dan Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc, selaku Dosen Pembimbing 2 dan 3 yang senantiasa meluangkan waktu dengan penuh kesabaran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S1 Fisioterapi, staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas didikan dan bimbingannya selama ini.
8. Segenap responden yang sudah berkenan untuk menjadi sampel penelitian, skripsi ini tak kan selesai tanpa bantuan kalian.
9. Mbak Azza, yang tak kenal lelah membantu penulis, dalam reducing stress terutama sehingga penulis dapat kembali menyusun skripsi dengan baik.
10. Teman-teman Program Studi S1 Fisioterapi Angkatan 2017, untuk segala tawa dan pengalaman, untuk hari-hari yang telah dilewati bersama, untuk tetap saling mendukung dan menyemangati.
11. Teman-teman study club Physio Adventure yang selalu membantu mencari inspirasi.
12. Teman-teman kontrakan yang selalu ada dan menghibur saat proses pengerjaan skripsi.

Penulis sangat menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan dalam skripsi ini, namun penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pendidikan dan kesehatan khususnya dalam lingkup fisioterapi.

Billahit taufiiq wal hidaayah

Surakarta, 18 April 2021

Hanif Kemal Prasetyo

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Tinjauan Pustaka	5
B. Tinjauan Teori.....	6
C. Kerangka Berpikir.....	13
D. Kerangka Konseptual.....	13
E. Hipotesis.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
A. Jenis Penelitian.....	15
B. Waktu dan Tempat Penelitian	15
C. Populasi dan Sampel	16
D. Variabel.....	17
E. Definisi Konseptual.....	17
F. Definisi Operasional.....	18
G. Analisis Data	19

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
A. Hasil Penelitian	21
B. Pembahasan.....	26
C. Keterbatasan Penelitian.....	28
BAB V PENUTUP.....	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berfikir	13
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual	13

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tinjauan Pustaka	5
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	15
Tabel 4.1 Hasil Distribusi Jenis Kelamin Responden	22
Tabel 4.2 Hasil Distribusi Umur Responden	22
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Kecanduan Internet	23
Tabel 4.4 Hasil Penilaian Kualitas Tidur	23
Tabel 4.5 Uji Normalitas	24
Tabel 4.6 Hasil Analisis Data Uji <i>Spearman</i>	25
Tabel 4.7 Hasil Analisis Data Uji <i>Chi Square</i>	26

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UMS PROGRAM STUDI FISIOTERAPI ANGKATAN 2020

Abstrak

Latar Belakang: Internet telah muncul sebagai pedang bermata dua yang di satu ujungnya adalah pedang bermanfaat dalam memberikan kesempatan yang lebih baik untuk komunikasi, informasi, pendidikan dan interaksi sosial sedangkan di sisi lain, penggunaan yang tidak disiplin secara berlebihan oleh individu, telah menyebabkan munculnya kecanduan internet (*Internet addicted/IA*). Kecanduan internet dicirikan oleh keasyikan yang berlebihan atau tidak terkontrol dengan baik, desakan atau perilaku terkait penggunaan komputer dan akses internet yang menyebabkan banyak gangguan. Gangguan yang utama adalah seorang dapat mengalami insomnia. Yang memicu dari insomnia adalah faktor perilaku, kognitif, emosional dan genetik. Apalagi mahasiswa yang sering mengerjakan tugas hingga larut malam dilanjut dengan kuliah di pagi hari sehingga mahasiswa kekurangan waktu tidur. Karena kurangnya waktu tidur mengakibatkan sering mengantuk di siang hari.

Metode Penelitian: Jenis penelitian disini adalah penelitian observasional analitik dan menggunakan metode yang bernama *crossectional*

Hasil: dari PSQI validitasnya adalah 0,42 dan reabilitasnya adalah 0,810. Sedangkan IAT validitasnya adalah 0,4 dan reabilitasnya adalah 0,895. Hasil dari uji korelasi dan didapatkan nilai 0,04 yang artinya maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya ada hubungan antara kecanduan internet dan kualitas tidur. Tingkat hubungan antara kecanduan internet dan kualitas tidur nilainya 0,243 yang artinya hubungan lemah.

Kesimpulan: Berdasarkan dari kajian data dan pembahasan yang telah dijelaskan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur di mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Fisioterapi angkatan 2020.

Kata Kunci: Kecanduan internet, kualitas tidur

**THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND SLEEP
QUALITY IN UMS STUDENTS MAJORING IN PHYSIOTHERAPY
CLASS OF 2020**

Abstract

Background: of the Internet has emerged as a double-edged sword which at one end is a useful sword in providing better opportunities for communication, information, education and social interaction while on the other hand, the excessive use of undisciplined by individuals, has led to the emergence of internet addicted (IA). Internet addiction is characterized by excessive or uncontrolled preoccupation, insistence or behavior related to computer use and internet access that causes a lot of disruption. The main disorder is that a person can experience insomnia. The triggers of insomnia are behavioral, cognitive, emotional and genetic factors. Moreover, students who often do tasks until late at night are continued with lectures in the morning so that students lack sleep time. Due to lack of sleep resulting in frequent drowsiness during the day.

Methods: The type of research here is analytical observational research and uses a method called crosssectional

Result: of psqi validity is 0.42 and the reliability is 0.810. While the validity of IAT is 0.4 and the reliability is 0.895. The result of the correlation test and obtained a value of 0.04 which means that H_0 was accepted and H_a was rejected. That means there is a link between internet addiction and sleep quality. The rate of link between internet addiction and sleep quality was 0.243 which means the relationship is weak.

Conclusion: Based on the study of data and discussion that has been explained, it can be concluded that there is a relationship between internet addiction and sleep quality in students of Muhammadiyah University of Surakarta Faculty of Health Sciences Department of Physiotherapy class of 2020.

Keywords: Internet Addiction, sleep quality.