

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN
INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR DI MASA
PANDEMI COVID -19 PADA MAHASISWA FAKULTAS
DAKWAH IAIN PURWOKERTO**



IAIN PURWOKERTO

SKRIPSI

**Di Ajukan Pada Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto Untuk Memenuhi
Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos)**

IAIN PURWOKERTO

Oleh:

Oksana Nursilvi Febriani Purwanto

1617101036

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO

2021

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH IAIN PURWOKERTO

Oksana Nursilvi Febriani P.

NIM: 1617101036

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Negeri Purwokerto

ABSTRAK

Internet salah satu pusat informasi yang dapat diakses tanpa dibatasi dimanapun dan kapan saja. Internet disebut sebagai pusat informasi tanpa hambatan karena dapat menghubungkan satu situs informasi ke situs informasi lainnya dalam waktu singkat. Dari keadaan tersebut individu dalam menggunakan internet diharapkan mampu menyeimbangkan atau mengontrol diri dalam penggunaan internet, sehingga kuantitas dan kualitas tidur menjadi lebih baik dan cukup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan intensitas penggunaan internet di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi menggunakan rumus *product moment* dari Pearson. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampel (*simple random sampling*). Sampel pada penelitian ini 40 mahasiswa fakultas dakwah semester 5 yang terdiri dari 4 jurusan yaitu BKI, KPI, MD dan PMI. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini observasi, angket, dan dokumentasi.

Berdasarkan pada uji hipotesis, maka hasil penelitiannya adalah pada taraf 5% ataupun dengan 1% nilai r_{xy} sebesar -0,219 lebih kecil dari r tabel. Hal ini menunjukkan tidak ada signifikan antara variabel X (intensitas penggunaan internet) dengan variabel Y (kualitas tidur), itu berarti kedua variabel tersebut tidak ada hubungan atau tidak saling terkait. Dengan demikian hipotesis (H_a) ditolak kebenarannya dan “tidak terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur intensitas penggunaan internet pada mahasiswa semester 5 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto”. Berdasarkan hasil tersebut, maka dikonsultasikan dengan ukuran kuat atau lemahnya hubungan, nilai $r_{xy} = -0,219$ yaitu berada diantara 0,20 -0,399 pada tabel interval koefisien korelasi. Maka ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan dalam artian lemah atau rendah.

Kata Kunci : *Intensitas Penggunaan Internet, Kualitas Tidur.*

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, Alhamdulillahirobbil'alamin dengan rasa syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia dan kasih sayang-Nya, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Peneliti mempersembahkan karya penelitian ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta (Bapak Edi Purwanto dan Ibu Aminah Hidayani) yang selalu mendoakan, memberikan dukungannya kepada putra dan putrinya, serta selalu mendampingi dari nol hingga saat ini, yang tak henti-hentinya mengucapkan terimakasih. Semoga karya sederhana ini menjadi langkah awal untuk membuat ibu dan bapa bahagia.
2. Untuk kakaku tercinta Kenang Canggur Jati Purwanto, terimakasih atas doa, semangat dan dukungannya selama ini.
3. Segenap keluarga dan saudara-saudaraku yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih selalu mendukung dan mendoakan.
4. Kemudian teruntuk teman-teman dekatku Endang Oktavia, Yani Anggreani, Destia, Lareza Nesy Merinda, Indah Triningsih, teman mainku masa kecil, keluarga BKI A angkatan 2016, kelompok PPL semuanya, serta seluruh teman-teman yang penulis sayangi yang tidak dapat di sebutkan satu persatu.

IAIN PURWOKERTO

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Operasional.....	9
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	12
E. Kajian Pustaka.....	13
F. Kerangka Berfikir.....	16
G. Sistematika Pembahasan	17
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kualitas Tidur.....	19
1. Definisi Tidur.....	19
2. Fisiologi Tidur.....	19
3. Tahapan tidur	20
4. Siklus tidur	22
5. Fungsi tidur	22
6. Kualitas tidur.....	23

7. Pengukuran Kualitas Tidur	24
8. Dimensi Kualitas Tidur	25
9. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	27
B. Intensitas Penggunaan Internet	28
1. Definisi Intensitas	28
2. Dimensi Intensitas	29
3. Penggunaan Internet	30
C. Hubungan Kualitas Tidur dengan Intensitas Penggunaan Internet	31
D. Hipotesis	34

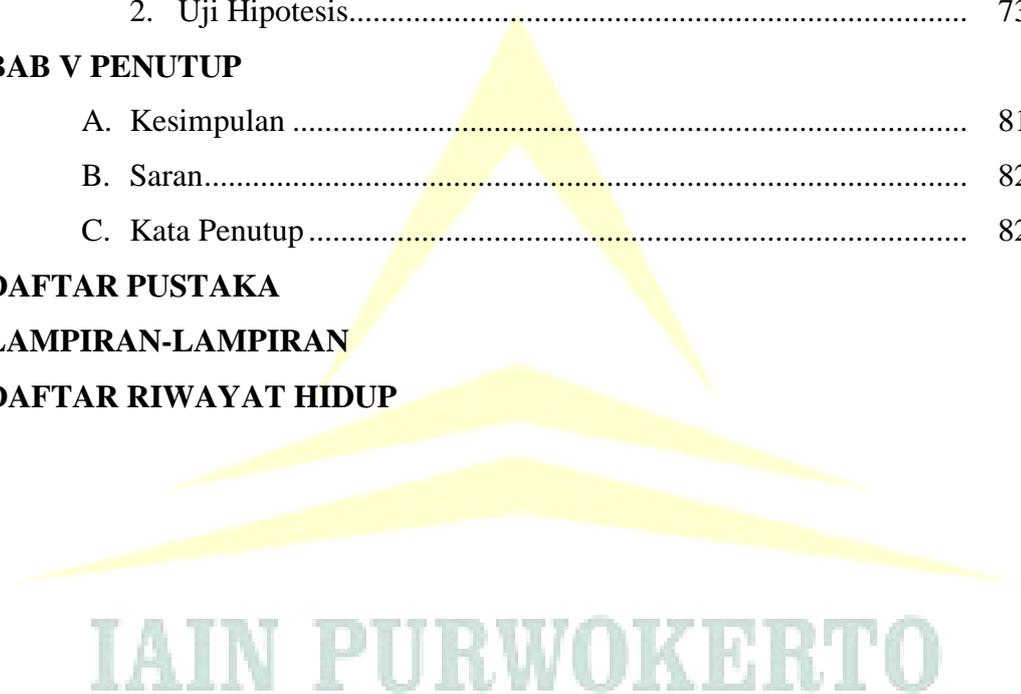
BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
1. Populasi penelitian	37
2. Sampel penelitian	37
D. Variabel Penelitian	40
E. Metode Pengumpulan Data	41
1. Kuesioner	41
2. Observasi	46
3. Dokumentasi	46
F. Teknik Analisis Data	47
1. Uji Validitas	47
2. Reliabilitas	48
3. Analisis Tiap Indikator	49
4. Analisis Uji Hipotesis	49
5. Uji Korelasi	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto	51
1. Sejarah Singkat IAIN Purwokerto	51
2. Visi dan Misi IAIN Purwokerto	54

3. Alamat Kampus.....	54
4. Gambaran Umum Mahasiswa Fakultas Dakwah Semester 5 IAIN Purwokerto.....	54
5. Pelaksanaan Penelitian.....	55
B. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	55
1. Hasil Uji Validitas.....	55
2. Hasil Uji Reliabilitas.....	57
C. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	60
1. Deskripsi Tiap Variabel dan Indikator.....	60
2. Uji Hipotesis.....	73
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	82
C. Kata Penutup.....	82
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



IAIN PURWOKERTO

DAFTAR TABEL

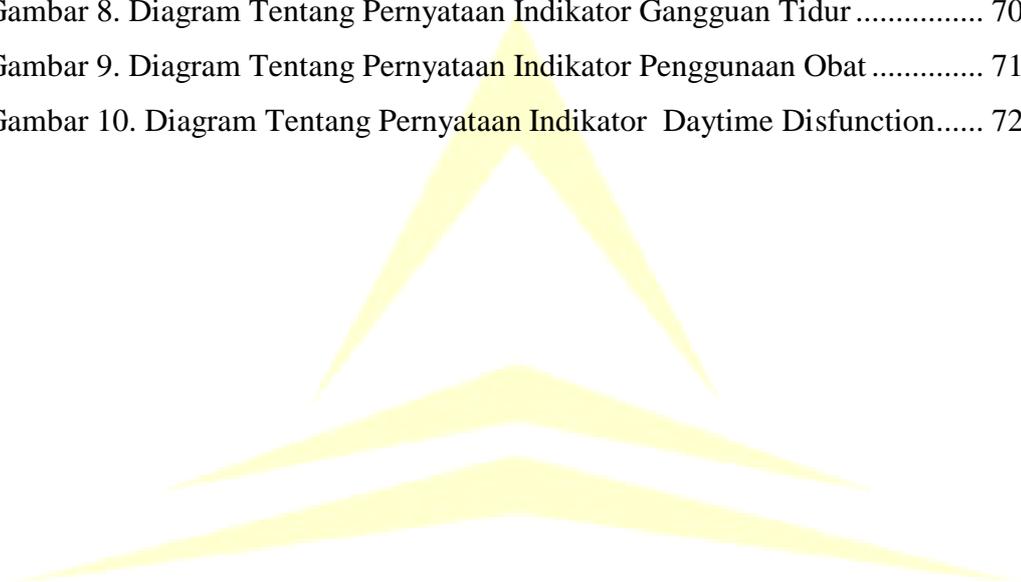
Tabel 1. Skala likert Intensitas Penggunaan Internet.....	41
Tabel 2. Skala Likert Kualitas Tidur.....	42
Tabel 3. Kisi-Kisi Angket	43
Tabel 4.Interval Koefisien Korelasi	50
Tabel 5.Data Validitas Instrumen Penelitian Intensitas Penggunaan Internet ...	56
Tabel 6. Data Validitas Instrumen Penelitian Kualitas Tidur	57
Tabel 7. Reliabilitas Kuesioner Intensitas Penggunaan Internet.....	58
Tabel 8. Reliabilitas Statistik Intensitas Penggunaan Internet.....	58
Tabel 9. Reliabilitas Kuesioner Kualitas Tidur.....	59
Tabel 10. Reliabilitas Statistik Kulitas Tidur.....	59
Tabel 11. Deskripsi Variabel Indikator Intensitas Penggunaan Internet (X) Pada Indikator Durasi	60
Tabel 12. Deskripsi Variabel Indikator Intensitas Penggunaan Internet (X) Pada Indikator Frekuensi.....	61
Tabel 13. Variabel Indikator Intensitas Penggunaan Internet (X) Pada Indikator Motivasi	63
Tabel 14. Deskripsi Variabel dan Indikator Kualitas Tidur (Y) Pada Indikator Kualitas Tidur Subjektif	64
Tabel 15. Deskripsi Variabel dan Indikator Kualitas Tidur (Y) Pada Indikator Latensi Tidur.....	65
Tabel 16. Deskripsi Variabel dan Indikator Kualitas Tidur (Y) Pada indikator Lamanya Tidur	66
Tabel 17. Deskripsi Variabel dan Indikator Kualitas Tidur (Y) Pada indikator Efisiensi Tidur	68
Tabel 18. Deskripsi Variabel dan Indikator Kualitas Tidur (Y) Pada Indikator Gangguan Tidur.....	69
Tabel 19. Deskripsi Variabel dan Indikator Kualitas Tidur (Y) Pada Indikator Penggunaan Obat.....	70

Tabel 20. Deskripsi Variabel dan Indikator Kualitas Tidur (Y) Pada Indikator Day Time Disfunction.....	72
Tabel 21 Nilai Variabel Intensitas Penggunaan Internet (X) Dan Variabel Kualitas Tidur (Y)	74
Tabel 22 Koefisien Korelasi.....	76
Tabel 23 Korelasi Product Moment	78



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Tentang Pernyataan Indikator Durasi.....	61
Gambar 2. Diagram Tentang Pernyataan Indikator Frekuensi.....	62
Gambar 3. Diagram Tentang Pernyataan Indikator Motivasi	63
Gambar 4. Diagram Tentang Pernyataan Indikator Kualitas Tidur Subjektif ...	64
Gambar 5. Diagram Tentang Pernyataan Indikator Latensi Tidur.....	66
Gambar 6. Diagram Tentang Pernyataan Indikator Lamanya Tidur.....	67
Gambar 7. Diagram Tentang Pernyataan Indikator Efisiensi Tidur	68
Gambar 8. Diagram Tentang Pernyataan Indikator Gangguan Tidur	70
Gambar 9. Diagram Tentang Pernyataan Indikator Penggunaan Obat	71
Gambar 10. Diagram Tentang Pernyataan Indikator Daytime Disfunction.....	72



IAIN PURWOKERTO

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Angket Uji Coba Intensitas Penggunaan Internet
- Lampiran 2 Angket Uji Coba Kualitas Tidur
- Lampiran 3 Angket Penelitian Intensitas Penggunaan Internet
- Lampiran 4 Angket Penelitian Kualitas Tidur
- Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Intensitas Penggunaan Internet
- Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Kualitas Tidur
- Lampiran 7 Data Responden
- Lampiran 8 Dokumentasi
- Lampiran 9 Riwayat Hidup



IAIN PURWOKERTO

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Internet adalah pusat informasi yang dapat jumpai tanpa dibatasi oleh ruang, waktu dan tempat. Internet disebut sebagai pusat informasi bebas hambatan karena dapat menghubungkan dari satu tempat informasi ke tempat informasi lainnya dalam waktu yang singkat.¹ Beragam akses pada informasi dan hiburan online apapun di seluruh dunia dapat dilakukan melalui fasilitas internet. Internet dapat memberikan penggunanya mengakses internet dengan mudah tanpa batas, waktu, serta dapat diakses dimanapun dan kapanpun.

Secara umum, hasil survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yaitu tahun 2017 ini menyebutkan, penetrasi penggunaan internet di Indonesia sekitar 8% menjadi 143,26 juta jiwa. Setara dengan 54,68 % dari populasi 262 juta orang.² Sedangkan bersumber hasil dari laporan terbaru *We Are Social* pada tahun 2020 meningkat, di tuturkan yaitu terdapat 175,4 juta penggunaan internet di Indonesia. Berdasarkan populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 272,1 juta jiwa, maka bisa dikatakan 64% penduduk RI telah merasakan mengakses internet atau melakukan aktivitas online. Bila di bandingkan dengan tahun 2019, ada penambahan sekitar 17% atau 25 juta dalam melakukan aktivitas online di Indonesia.³

Pada tanggal 11 Maret 2020 organisasi kesehatan dunia atau WHO (World Health Organization) menerangkan bahwa wabah penyakit di

¹Lik novianto “Perilaku Penggunaan Internet Di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Tentang Perilaku Penggunaan Internet Dikalangan Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (FISIP UNAIR) Dengan Perguruan Tinggi Swasta (FISIP UPN) Untuk Memenuhi Kebutuhan Informasinya)”, *Jurnal Unair*, Volume 2 Nomor 1 2013, hlm. 3

²TIM Apjii, “Potret Zaman Now Pengguna Dan Perilaku Internet Indonesia”, *Buletin APJII*, Edisi 23 April 2018, hlm. 1

³<https://inet.detik.com/cyberlife/d-4907674/riset-ada-1752-juta-pengguna-internet-di-indonesia> Di Akses Pada Tanggal 20 Februari 2020 Pukul 20.30 WIB

sebabkan virus covid-19 termasuk pandemi yang mendunia (global). Dalam pertumbuhannya, pandemi covid-19 yang pertama kali terjadi di kota Wuhan, China pada bulan desember tahun 2019, hingga bulan april 2020 telah meluas hingga 210 negara.⁴ Pandemi Covid-19 membuat pola kehidupan di masyarakat menjadi berubah. Termasuk salah satunya kebutuhan kepada teknologi. Dengan hal ini kegiatan masyarakat yang terjadi di luar ruangan semuanya di batasi. kebijakan tersebut membuat semua kegiatan dilakukan menggunakan internet atau online. Sehingga penggunaan internet di Indonesia melonjak, pendidikan sekolah dari SD sampe Perguruan Tinggi sudah berubah sistem menjadi online.

Dalam rencana pencegahan pada meluasnya penularan covid-19 seluruh penduduk sekolah khususnya dan masyarakat luas dan sekitarnya, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menerbitkan beberapa surat edaran yang menyangkut pencegahan dan pengendalian intinya resolusi dalam penanganan covid-19. *Pertama*, pada Nomor 2 Tahun 2020 tentang Pencegahan dan Penanganan Covid-19 di Lingkungan Kemendikbud. *Kedua*, Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 berisi Pencegahan Covid-19 pada Satuan Pendidikan. *Ketiga*, Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 yaitu terkait Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) yang antara lain memuat bimbingan tentang prosedur belajar dari rumah.⁵

Pencegahan penyebaran Covid-19, *World Health Organization* (WHO) memberikan peringatan untuk menghentikan adanya *event* (acara-acara) yang dapat mengundang massa berkerumun. Maka dari itu, pembelajaran bertatap muka yang mengumpulkan banyak massa terkhusus mahasiswa di dalam kelas dapat dikaji ulang pelaksanaannya. Perkuliahan harus diselenggarakan dengan perencanaan yang mencegah

⁴Anggia Valerisha dan Marshell Adi Putra, "Pandemi Global Covid-19 Dan Problematika Negara Bangsa: Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio-Digital?", *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, Volume 1 Nomor 1 2020

⁵Fieka Nurul Arifa, "Tantangan Pelaksanaa Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19", *Bidang Kesejahteraan Sosial Info Singkat*, Volume XII Nomor 7 April 2020, hlm. 13

berhubungan kontak fisik secara langsung antara mahasiswa dan dosennya maupun mahasiswa dengan mahasiswa.⁶ Sebagai usaha untuk mengurangi penyebaran Covid-19 di lingkungan kampus, membuat kebijakan untuk melaksanakan pembelajaran dari rumah. Pembelajaran ini dilakukan menggunakan internet sehingga memungkinkan dosen dan mahasiswa dalam keadaan berbeda atau tempat yang berbeda selama proses pembelajaran, dosen dapat membuat materi ajar yang dapat diakses oleh mahasiswa secara online dari manapun dan kapan saja.⁷

Penerapan pembelajaran online memungkinkan mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan dari rumah masing-masing. Individu atau mahasiswa dapat mengakses bahan materi dan mengirimkan tugas yang diberikan oleh dosen tanpa harus datang ke kampus. Hal ini dapat mengurangi potensi munculnya kerumunan di kampus seperti yang mungkin terjadi jika pembelajaran secara tatap muka di dalam kelas tetap dilaksanakan. *World Health Organization* (WHO) mengemukakan bahwa membatasi perkumpulan massa dapat mengurangi potensi penyebaran Covid-19.⁸

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 .⁹ Sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa termasuk pengguna internet terbanyak pertama hingga ke dua di Indonesia. Hal ini dilihat dari rata-rata usia pelajar/mahasiswa dan di buktikan pada survei dari APJII, karena biasanya usia seorang pelajar/mahasiswa yaitu diatas 19 tahun.

⁶Ali Sadikin dan Afreni Hamidah, “Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19 (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic)”, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, Volume 6 Nomor 2 2020, hlm. 215

⁷Firman dan Sari Rahayu Rahman, “Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19”, *Journal of Educational Science*, Volume 02 Nomor 02 Maret 2020, hlm. 85

⁸Firman dan Sari Rahayu Rahman, “Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19”,.....,hlm. 86

⁹<https://techno.okezone.com/amp/2019/05/21/207/2058544/2018-pengguna-internet-indonesia-paling-banyak-di-usia-15-19>. Diakses Pada Tanggal 22 Mei 2019 Pukul 06.00 WIB.

Penggunaan internet dari kalangan mahasiswa cenderung melakukan aktivitas online seperti bermain media sosial (instagram, facebook, whatsapp, twiter, mengerjakan tugas online dan lain-lain), mahasiswa 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.

Kebutuhan dasar manusia harus dipenuhi setiap individu untuk menjaga kelanjutan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang paling penting dan esensial adalah tidur, dimana jika kebutuhan tidur tidak tercukupi maka kebutuhan berikutnya tidak akan mampu untuk dipenuhi. Tubuh bisa berjalan secara normal jika kebutuhan tidur tercukupi.¹⁰ Menurut Maslow bahwa individu melaksanakan aktivitas dalam mencapai tujuan hidup diperlukan terlebih dahulu pemenuhan kebutuhan dasar diantaranya adalah kebutuhan tidur.¹¹

Tidur adalah proses bermetamorfosis kesadaran ketika pemahaman dan reaksi individu mengenai lingkungan berkurang atau melemah. Tidur dikarakteristikan dengan aktivitas fisik yang paling tidak sekitar 8 jam, tingkat kesadaran yang tidak menentu, perubahan proses fisiologis pada tubuh, dan melemahnya respon pada stimulus eksternal.¹²

Menurut Hidayat kualitas tidur adalah kenyamanan individu terhadap tidur, sehingga individu tersebut tidak menunjukkan perasaan lelah, gampang terangsang dan cemas, bingung, lemas dan apatis. Kemudian Hidayat menyatakan bahwa kualitas tidur pada individu disebutkan baik

¹⁰Desi Tri Hastuti, dkk., "Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi", *Jurnal Bhamamada JTJK*, Volume 10 Nomor 1 April 2019, hlm. 73

¹¹Muhlis Ismail Kasim, dkk., Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Kota Makassar, *Prosiding Seminar Nasional*, Fakultas Psikologi Universitas Negri Semarang 2018, hlm. 83-84

¹²Cicik Sulistiyani, "Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa", *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 1 Nomor 2 2012, hlm. 280

manakala tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami problem dalam tidurnya.¹³

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 pening 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, demam dll.

Hasil riset yang digarap oleh Itra dkk, yang berjudul hubungan intensitas pemakaian internet terhadap pola tidur pada mahasiswa di asrama putra program studi ilmu keperawatan (PSIK) Universitas Tribhuwana Tungadewi (Unitri) Malang, hasil pengumpulan data dengan 50 responden, terdapat pada 6 orang responden pemakaian internet responden masuk kategori sering sehingga pola tidur pada responden menjadi sangat terganggu.¹⁴ Kemudian hasil dari penelitian oleh Anna Musfirotun yaitu hubungan intensitas penggunaan internet terhadap kualitas tidur pada mahasiswa semester VI di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto adalah Intensitas penggunaan internet yang tengah yaitu (10jam - 40jam/bulan) sebesar 18 responden yang mendapati kualitas tidur baik dan intensitas penggunaan internet dikatakan

¹³Dhimas Wahyu Wicaksono, dkk, "Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga", *Critical, Medical, And Surgical Nursing Jurnal*, Volume 1 Nomor 2 2013, hlm. 47

¹⁴Itra Hermawan, dkk., "Hubungan Intensitas Pemakaian Internet Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Di Asrama Putra Program Studi Ilmu Keperawatan (Psik) Universitas Tribhuwana Tungadewi (Unitri) Malang", *Jurnal Nursing News*, Volume 2 Nomor 1 2017, hlm. 526

(> 40 jam/bulan) sebesar 9 responden dengan kualitas tidur buruk.¹⁵ Hal ini, dapat di katakan bahwa intensitas pemakaian internet sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur individu. Jika intensitas pemakaian internet pada individu dalam keadaan sering, maka hal ini dapat mengakibatkan kualitas tidur berkurang. Intensitas pemakaian internet yang lama mengakibatkan kualitas tidur individu menjadi terganggu.

Penelitian Nigtyas menjelaskan bahwa penggunaan internet sedikitnya berdampak negativ terhadap pola tidur dan kesejahteraan.¹⁶ Menurut Musfirotn dan Muhith mengatakan bahwa tingkat penggunaan internet secara sering menyebabkan pola tidur kemudian kualitas tidur menjadi berkurang dengan perkembangan zaman. Penggunaan internet juga semakin dibutuhkan oleh sebagian besar dikalangan masyarakat.¹⁷ Menurut Santrock bahwa mahasiswa memiliki kedudukan yang cukup besar atas tanggung jawabnya pada perubahan pendidikan dan secara aktif mengembangkan kemampuannya. Mahasiswa yaitu termasuk individu yang berada pada golongan remaja akhir yang berusia sekitar 18 hingga 22 tahun.¹⁸

Mahasiswa cenderung memiliki aktivitas dalam kehidupan sehari-hari baik itu karena jadwal akademik maupun non akademik seperti berorganisasi atau kegiatan kampus lainnya, sehingga terkadang mahasiswa tidak memiliki cukup waktu untuk tidur. Selain kegiatan yang bermacam-macam, gaya hidup mahasiswa pada masa sekarang yang berlebihan dalam penggunaan sarana seperti internet apalagi sangat di dukung dalam memudahkan mengakses internet. Sehingga mahasiswa

¹⁵Ana musfirotn, "Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Vi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojoketro", *Jurnal Skripsi*, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto 2014, hlm. 3

¹⁶Emi Diarti, Ani Sutriningsih, Wahidyanti Rahayu, "Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang",....., hlm 154

¹⁷Rubaur Riska, Hubungan Antara Tingkat Adiksi Internet Dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Sma Negeri 1 Semin Kabupaten Gunungkidul, *Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, Februari 2018, hlm. 2

¹⁸Muhlis Ismail Kasim, dkk., Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Kota Makassar, *Prosiding Seminar Nasional*, Fakultas Psikologi Universitas Negri Semarang 2018, hlm. 83

cenderung ketagihan atau sulit mengontrol diri dalam melakukan aktivitas online bahkan rela berjam-jam sampai larut malam atau sampai pagi.

Beredarnya pandemi covid-19, aktivitas apapun dilakukan secara online, salah satunya pembelajaran online atau yang sering disebut dengan pembelajaran daring dengan menggunakan jaringan pada internet dengan keterkaitan, komunikasi, keefektifan, dan potensi untuk menunjukkan berbagai macam interaksi pembelajaran. Penggunaan internet semakin bertambah di Indonesia tidak terkecuali di kalangan mahasiswa. Tugas yang diberikan oleh dosen di kumpulkan secara online, dengan hal ini intensitas penggunaan internet semakin sering dan bertambah tidak heran jika mahasiswa banyak tidur larut malam untuk deadline mengumpulkan tugas maupun melakukan aktivitas online lainnya yang menyebabkan kualitas tidur berkurang.

Menurut Hidayat dan Mustikasari banyaknya jumlah waktu yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengakses internet kurang lebih 30 jam/minggu.¹⁹ Acap kali, dalam pemberian perawatan kesehatan bergerak untuk memberikan peringatan kepada klien untuk melaporkan tidur yang kurang dari delapan jam pada malam hari berdasarkan anggapan yang tidak terbukti adanya bahwasanya tidur delapan jam adalah jumlah waktu tidur yang optimal.²⁰ Menurut Syamsuudin, Bidjuni dan Wowiling,²¹ menyatakan bahwa:

“Sering kurang terpenuhi kualitas tidur remaja disebabkan pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya. Hal ini di akibatkan dari pada masa akhir pubertas, remaja mengalami sejumlah perubahan yang sering kali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur pada waktu yang sangat malam dan

¹⁹Rina Maulida dan Hasmila Sari, “Kaitan *Internet Addiction* Dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan”, *Jurnal Ilmiah*, Volume 2 Nomor 3 2017, hlm. 6

²⁰Ana musfirotun, “Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Vi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto”, *Jurnal Skripsi*, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto 2014, hlm. 4

²¹Umi Romayati, Novrita Syuhada dan Wahid Tri Wahyudi, “Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas tidur Pada Remaja”, *Jurnal Kesehatan*, Volume 13 Nomor 3 September 2019, hlm. 234

bangun lebih awal karena diharuskan untuk sekolah, sehingga remaja terkadang mengantuk secara berlebihan pada waktu siang hari yang akhirnya membuat remaja atau mahasiswa kehilangan waktu untuk istirahat yang cukup”.

Sama seperti kebutuhan makan, pentingnya tidur yang cukup sangat mempengaruhi kualitas konsentrasi dan berfikir pada seseorang. Maka Intensitas pemakaian internet yang cukup lama akan mengakibatkan pola tidur individu menjadi terganggu. Individu dalam melakukan keseharian menghadapi layar monitor gadget atau komputer, hanya browsing ke situs jejaring sosial. Inilah yang membuat kualitas tidur individu menjadi terganggu.²²

Berdasarkan latar belakang diatas di harapkan individu untuk lebih bijak lagi dalam penggunaan internet karena pada jam tidur normal dapat meningkatkan memori dalam pikiran. Untuk menghindari penggunaan internet atau aktivitas online secara berlebihan maka peran orang terdekat seperti keluarga perlu mengontrol dan menasehati remaja agar tidak melakukan penggunaan internet sampai larut malam, sedangkan bagi remaja yang jauh dari orang tua maka harus bisa mengontrol diri sendiri dalam penggunaan internet dan melakukan hidup sehat dengan tidur tidak larut malam.²³ Pada pernyataan diatas realitanya jika penggunaan internet di lakukan sampai larut malam tanpa jeda secara berangsur-angssur akan berdampak tidak baik bagi fisik maupun psikisnya.

Sejak merebaknya pandemi yang diakibatkan oleh penyakit atau virus covid-19, banyak kegiatan masyarakat mulai dilakukan secara online, ini berupaya menghindari kerumunan massa yang berpotensi besar terhadap penularan virus covid-19, termasuk juga dalam kegiatan sekolah. Tidak heran sekarang penggunaan internet semakin bertambah di

²²Itra Hermawan, dkk., “Hubungan Intensitas Pemakaian Internet Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Di Asrama Putra Program Studi Ilmu Keperawatan (Psik) Universitas Tribhuwana Tungadewi (Unitri) Malang”, *Jurnal Nursing News*, Volume 2 Nomor 1 2017, hlm. 531

²³Emi Diarti, Ani Sutriningsih, Wahidyanti Rahayu, “Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang”, *Jurnal Nursing News*, Volume 1 Nomor 2 2016, hlm 160

Indonesia. Adapun saat peneliti melakukan sedikit wawancara, yang menyebabkan kualitas tidur berkurang pada mahasiswa terdapat beberapa hal seperti, mengerjakan tugas online hingga larut malam atau terkadang deadline untuk besok di kerjakan mendadak, kemudian menonton film sepanjang hari hingga lupa waktu istirahat, bukan hanya itu saja mahasiswa juga melakukan aktivitas media online lainnya seperti whatsapp, instagram, tiktok dan lainnya sampai terlena hingga larut malam bahkan sampai pagi sekalipun. Tapi tidak sedikit juga yang mampu mengontrol diri dalam penggunaan internet hingga kualitas tidur baik dan waktu istirahat cukup.

Alasan peneliti mengambil tema tersebut yaitu untuk mengetahui Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur di Masa Pandemi Covid -19 Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto. Mahasiswa yang kurang bisa mengontrol diri dengan baik dalam penggunaan internet bisa saja menyebabkan dampak negatif bagi mahasiswa itu sendiri dan terutama kualitas tidur menjadi berkurang. Maka dari itu penulis tertarik meneliti hal ini dengan mengambil judul **“Hubungan Antara Intesitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur di Masa Pandemi Covid -19 Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto”**.

B. Definisi Operasional

Agar menghindari kesalahpahaman dalam mengartikan judul penelitian ini, maka tampaknya perlu diberikan uraian definisi untuk menerangkan istilah-istilah yang ada pada judul skripsi ini. Definisi tersebut antara lain:

1. Intensitas Penggunaan Internet

Intensitas dalam KBBI adalah tingkatan atau ukuran. Intensitas disini dalam arti adalah tingkat lamanya (durasi) dan seringnya (frekuensi) seseorang dalam melakukan kegiatan secara berulang-

ulang.²⁴ Menurut Muhammad Rustam internet adalah menyangkut komunikasi antarmanusia diseluruh dunia melalui jaringan teknologi yang menguatkan karena adanya akses pada jaringan teknologi seperti komputer.²⁵ Internet bisa dikatakan sebagai jaringan komputer tanpa batas, ruang dan meluas hingga mendunia, yang dapat menghubungkan pada pengguna komputer di satu negara ke negara yang lainnya bahkan di seluruh dunia, terdapat pula berbagai macam sumber informasi yang dapat diakses kapanpun dan secara dinamis dan interkatif.²⁶

Jadi dapat di pahami, intensitas penggunaan dapat diartikan pada penelitian ini adalah seberapa sering dan seberapa lama frekuensi mahasiswa fakultas dakwah yang berada di IAIN Purwokerto dalam menggunakan internet. Jika penggunaan internet dilakukan secara berulang-ulang dan sering hingga larut malam, ini dapat berdampak terhadap pengurangan intensitas waktu tidur yang sinkron dengan kepentingan waktu tidur (lamanya waktu tidur) yang di butuhkan.

2. Kualitas Tidur

Menurut KBBI arti tidur merupakan dimana kesadaran badan seseorang berhenti (biasanya dengan memejamkan mata).²⁷ Menurut Puri K bahwa, kurang tidur dalam waktu yang lama menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, kemunduran performa umum, mudah terpengaruh dan terjadi halusinasi.²⁸ Menurut Hidayat bahwa kualitas tidur ialah kenyamanan individu ketika tidur, sehingga individu tersebut tidak menunjukkan perasaan lelah, mudah dan cemas, bingung

²⁴Wisnu Ginanjar, “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Perilaku Sosial Siswa Jurusan Multimedia SMK Saraswati Salatiga Tahun 2015”, *Skripsi*, Institut Agama Islam Negeri 2016, hlm. 8

²⁵Muhammad Rustam, “ Internet Dan Penggunaanya (Survei Di Kalangan Masyarakat Kabupaten Takalar Provinsi Sulawesi Selatan)”, *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, Volume 21 Nomor 1 2017, hlm. 18

²⁶Birrul Walidaini, “Pemanfaatan Internet Untuk Belajar Pada Mahasiswa”, *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, Volume 3 Nomor 1 2018, hlm. 37

²⁷ KBBI online, di akses pada tanggal 20 Juni 2020 jam 23.35

²⁸Anildhah Wahab, “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migrenpada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin”, *Skripsi*, Universitas Hasanudin 2017, hlm. 5

letih dan apatis, pening dan sering merasa mengantuk.²⁹ Secara fisiologis, kualitas tidur yang tidak tercukupi dapat mengakibatkan lemahnya pada tingkat kesehatan tubuh individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, kualitas tidur yang rendah dapat mendatangkan kegoyahan atau ketidak stabilan pada emosional, atau labil, kurang percaya diri (insecure), impulsif yang berlebihan dan kecerobohan.³⁰

Jadi, menurut penulis dapat disimpulkan kualitas tidur adalah waktu tidur yang cukup dan tidak mengalami kesulitan tidur, bebas dari gangguan tidur, serta tingkat kualitas tidur yang di alami individu seimbang terhadap fisiologis dan psikologisnya.

3. Mahasiswa

Menurut KBBI mahasiswa ialah seseorang yang menimba ilmu di perguruan tinggi.³¹ Mereka yang masuk di perguruan tinggi langsung bisa dikatakan atau di sebut dengan mahasiswa. Sebagai mahasiswa harus menjadi agen perubahan yang nantinya dapat berkontribusi atau terjun langsung dalam permasalahan yang akan terjadi di masyarakat hingga negaranya sekalipun.

Mahasiswa yang di maksudkan pada penelitian tersebut adalah mahasiswa semester 5 yang ada di fakultas dakwah yang berada di IAIN Purwokerto, terkait dengan penelitian ini juga mahasiswa nantinya diharapkan dapat menyeimbangkan kualitas tidur dengan intensitas pada aktivitas online atau pengguna internet atau dapat mengontrol diri dalam penggunaan internet sehingga kualitas tidur baik dan cukup.

²⁹Dhimas Wahyu Wicaksono, dkk, "Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga", *Critical, Medical, And Surgical Nursing Jurnal*, Volume 1 Nomor 2 2013, hlm. 47

³⁰Cicik Sulistiyani, "Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa", *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 1 Nomor 2 2012, hlm. 281

³¹KBBI online, di akses pada tanggal 25 September 2020 jam 22.26

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut yang telah dipaparkan diatas, maka penulis merumuskan permasalahan dalam hal ini adalah “Apakah ada Hubungan antara Intensitas Penggunaan Internet dengan Kualitas Tidur di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah yang berada di IAIN Purwokerto”?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Sebagaimana yang dinyatakan pada rumusan masalah diatas, maka peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur di masa pandemi covid -19 pada mahasiswa fakultas dakwah di IAIN Purwokerto semester 5 atau angkatan 2019.

2. Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

a. Teoritis

Adanya penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pemikiran bagi mahasiswa program Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) mengenai intensitas pengguna internet dengan kualitas tidur dan sebagai informasi yang bermanfaat untuk ilmu pengetahuan.

b. Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Melalui penelitian ini diharapkan mampu menggunakan dan memanfaatkan internet dengan lebih bijaksana lagi, untuk bisa menyeimbangkan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur.

2. Bagi kampus

Penelitian yang dilakukan oleh penulis diharapkan dapat memberikan informasi hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur di masa pandemi covid -19 pada mahasiswa fakultas dakwah IAIN Purwokerto.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan pengetahuan dalam penelitian khususnya mengetahui penelitian tentang hubungan intensitas pengguna internet dengan kualitas tidur. Agar dapat mengontrol penggunaan internet sehingga pola tidur atau kualitas tidur tercukupi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai gambaran dan acuan pada peneliti-peneliti yang akan datang.

E. Kajian Pustaka

Kajian mengenai hubungan gangguan pola tidur tentang intensitas penggunaan internet sebenarnya sudah ada beberapa diteliti dan bukanlah suatu hal yang baru. Namun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lain secara spesifik adalah meneliti hubungan antara intensitas penggunaan internet terhadap kualitas tidur di masa pandemi covid -19 pada mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto. Beberapa peneliti yang hampir mendekati kesamaan dengan penelitian ini yang sudah dilakukan diantaranya:

Skripsi yang di tulis oleh Nurniati Nafiah mahasiswa fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta pada tahun 2018 yang berjudul “*Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta*”. Penelitian ini merupakan kategori penelitian non eksperimen dengan model penelitian yang deskriptif tetapi kuantitatif korelatif dengan menggunakan metode pendekatan cross sectional. Instrumen seperti biasanya menggunakan angket dan kuesioner. Responden pada penelitian Nurniati yaitu berjumlah 139 siswa yang semuanya berada di kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta dan memakai teknik *purposive sampling*. Durasi pada pengguna media maya pada siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta termasuk kategori lama

sebanyak 42 siswa atau 30,2%. Kemudian kualitas tidur siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta kategori buruk yaitu 76 siswa (54,7%). Terdapat hubungan yang bisa dikatakan ada keterkaitan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Hasilnya didapatkan pada nilai *p value* untuk variabel durasi penggunaan media sosial dan variabel kualitas tidur sebesar 0,030 ($p < 0,05$), dan nilai $r = +0,254$ sehingga dapat dikatakan adanya keterkaitan antara dua variabel diatas pada siswa tersebut.³²

Kemudian jurnal yang di tulis oleh Bery, Barnabas dan Anita mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado pada tahun 2018 yang berjudul “*Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Kristen 1 Tomohon*”. Penelitian ini menggunakan penelitian yang bersifat analitik dengan (*cross sectional*). Sampel yang digunakan adalah siswa SMA Kristen 1 Tomohon yang dipilih secara acak dengan teknik *stratified random sampling*. Penelitian dilakukan pada 93 siswa dengan menggunakan kuesioner test internet addiction (IAT) untuk mengukur tingkat kecanduan internet dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur siswa SMA Kristen 1 Tomohon. Analisis Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi Spearman. Setelah dilakukan analisis data didapatkan hasil *pvalue* = 0,018 ($pvalue < 0,05$) dan $r = 0,245$ (korelasi lemah) sehingga bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan lemah antara kecanduan internet dengan pola atau kualitas pada tidur terhadap siswa SMA Kristen 1 Tomohon. Tingkat kecanduan internet terbanyak adalah tingkat sedang yaitu sebanyak 78,5%. Untuk kualitas tidur, sebanyak 62,4% responden kualitas tidur buruk. Jadi dalam penelitian tersebut terdapat hubungan positif dengan tingkat korelasi lemah antara kecanduan internet dengan variabel kualitas tidur siswa SMA Kristen 1 Tomohon. Sebagian besar

³²Nurniati Nafiah, Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII Di Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta, *Skripsi*, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta 2018

siswa memiliki kecanduan internet tingkat sedang dan sebagian besar pula siswa juga mempunyai kualitas tidur buruk.³³

Selanjutnya jurnal yang di tulis oleh Shahibatul Hablaini , Raja Fitriana Lestari, dan Sekani Niriyah mahasiswa Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru pada tahun 2020 yang berjudul “*Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas IV Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru*”. Penelitian Shahibatul dkk yaitu penelitian kuantitatif deskriptif korelasi dan pendekatan yang digunakan *cross sectional*. Pada 17 Mei sampai 17 Juni 2019 penelitian dilakukan yaitu di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru. Populasi keseluruhan siswa dan siswi kelas IV dan V, dengan jumlah sampel 150 orang secara acak, cara pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan pengolahan data menggunakan komputerisasi dan analisa dilakukan secara univariat dan bivariat. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa adanya hubungan yang signifikan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada siswa kelas IV dan V di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru, dengan $pvalue < 0,05 = 0,041$. POR 3,836 yang artinya responden menggunakan *gadget* buruk berisiko 3,836 kali memiliki kualitas tidur buruk jika dibandingkan dengan responden yang menggunakan *gadget* baik. Hasil menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan penggunaan *gadget* pada kuantitas tidur di anak sekolah (kelas IV dan V) ($Pvalue = 0,410 > 0,05$), dan terdapat atau adanya hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada siswa-siswi sekolah (kelas IV dan V) ($Pvalue = 0,041 < 0,05$). Maka dari itu kepada pihak sekolah memberikan peraturan agar anak-anak sekolah tidak terlalu sering menggunakan *gawai* pada saat jam sekolah, serta kepada pihak sekolah harus mengavaluasi bersama dengan orang tua dalam penggunaan gawai pada anak, agar anak-anak sekalian terhindar penggunaan gadget yang terlalu sering atau buruk dan bisa meningkatkan

³³Bery Barnabas dan Anita, “Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon”, *Jurnal Medik dan Rehabilitasi*, Volume 1, Nomor 2, Desember 2018

kuantitas dan kualitas tidur anak- anak sekalian dapat terkontrol dengan baik agar tidak mengantuk ketika jam sekolah berlangsung.³⁴

Dari beberapa penelitian diatas memfokuskan kajian pada penggunaan internet. Akan tetapi pada penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena penelitian ini memfokuskan pada “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Kualitas Tidur dan Kualitas Tidur di Masa Pandemi Covid -19 Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto”. Diambil pada semester 5 mahasiswa fakultas dakwah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur di masa pandemi covid -19 pada mahasiswa fakultas dakwah iain purwokerto. Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini , maka penulis menggunakan jenis penelitian analisis deskriptif model kuesioner dengan cara penyebaran menggunakan angket. Penarikan kesimpulan dapat dilakukan setelah data yang dibutuhkan tersusun secara sistematis.

F. Kerangka Berfikir

Kerangka beerfikir adalah argumentasi dalam merumuskan hipotesis yang merupakan jawaban dan bersifat sementara terhadap masalah yang diajukan.³⁵ Berdasarkan hasil studi pada penelitian ini, sebagaimana yang di uraikan pada latar belakang masalah dan rumusan masalah, serta memperhatikan teori dan konsep yang ada, maka pernyataan diatas kerangka berfikir penelitian yang menggambarkan hubungan atara variabel bebas (Intensitas Penggunaan Internet) dan variabel terikat (Kualitas Tidur) sebagai berikut:

a. Intensitas Penggunaan Internet

Berdasarkan penelitian tersebut intensitas diartikan dalam penelitian ini adalah tingkat lamanya (durasi) dan seringnya

³⁴Shahibatul, Raja, dan Sekani, “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru”, *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, Voumel 4 Nomor1, Juli 2020

³⁵Purwanto, *Metedologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi Dan Pendidikan*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2008), hlm.143

(frekuensi) seseorang dalam melakukan kegiatan secara berulang-ulang.³⁶ Jadi dapat diartikan, intensitas penggunaan internet yaitu melakukan kegiatan secara berulang-ulang atau seberapa sering dan seberapa lama seseorang menggunakan internet. Dengan ini dapat berdampak terhadap pengurangan intensitas waktu tidur yang setara dengan kebutuhan waktu tidur (lamanya waktu tidur) yang dibutuhkan. Intensitas penggunaan internet. Intensitas penggunaan internet terdapat tiga dimensi yaitu durasi, motivasi, frekuensi.

b. Kualitas Tidur

Dalam penelitian ini untuk membahas kualitas tidur menggunakan teori Asmadi sejalan dengan itu teori tersebut sebenarnya berasal dari pengukuran kualitas tidur PSQI (*Pittersbrug Sleep Quality Index*) yang sudah banyak di pake di Indonesia. Dimana dalam teori kualitas tidur terdapat tujuh komponen kualitas tidur yaitu, kualitas tidur subjektif, latensi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, gangguan tidur, durasi tidur, dan day time disfunction.³⁷ Kualitas tidur dalam penelitian ini seluruhnya mencakup dalam tujuh komponen diatas.

G. Sistematika Penulisan

Bedasarkan penulisan proposal ini supaya lebih sistematis, maka penulis menyusun sistematika pembahasan ke dalam pokok-pokok bahasan yang dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN. Menjelaskan meliputi latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, literatur review, dan sistematika penulisan.

³⁶Wisnu Ginanjar, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Perilaku Sosial Siswa Jurusan Multimedia SMK Saraswati Salatiga Tahun 2015", *Skripsi*, Institut Agama Islam Negeri 2016, hlm. 8

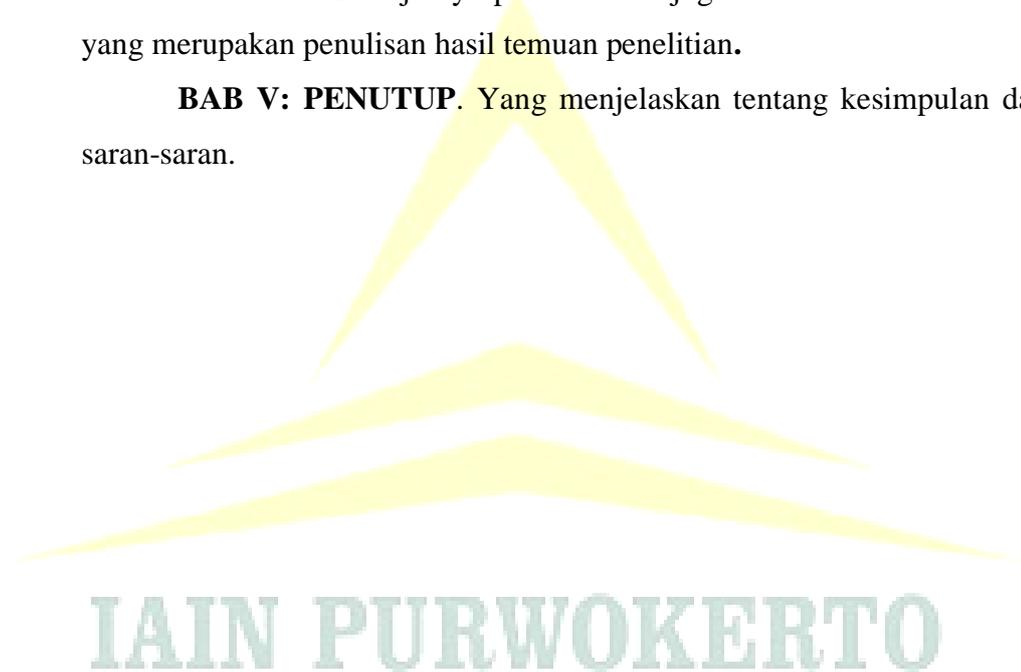
³⁷Candra Wahyu Nursiati, "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X-XI Di SMAN 1 Kwardungan Kabupaten Ngawi", *Skripsi*, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun 2018, hlm. 19

BAB II: LANDASAN TEORI. Menjelaskan secara rinci tentang landasan teori kualitas tidur dan intensitas penggunaan internet di masa pandemi covid -19.

BAB III: METODE PENELITIAN. Menjelaskan secara rinci tentang terdiri dari jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik pengumpulan data, sumber data, teknik analisis.

BAB IV: PENYAJIAN DATA DAN PEMBAHASAN PENELITIAN. Menjelaskan tentang gambaran umum mahasiswa Fakultas Dakwah. Selanjutnya pada bab ini juga terdiri dari analisa data yang merupakan penulisan hasil temuan penelitian.

BAB V: PENUTUP. Yang menjelaskan tentang kesimpulan dan saran-saran.



IAIN PURWOKERTO

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data dari hasil penelitian tentang hubungan kualitas tidur dan intensitas penggunaan internet pada mahasiswa fakultas dakwah semester 5 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto maka di peroleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Perhitungan pada variabel x (Intensitas Penggunaan Internet) dan variabel y (Kualitas Tidur) dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* (r_{xy}) dengan hasil perhitungan yang diperoleh sebesar -0,219. Hasil uji hipotesis tentang hubungan antara kualitas tidur dengan intensitas penggunaan internet, maka hasil yang di peroleh kemudian di konsultasikan dengan nilai r tabel dengan menggunakan taraf signifikan yakni 5% dan 1%. Dari hasil uji signifikansi 5% tersebut nilai r_{xy} lebih kecil dari pada nilai r tabel yakni $-0,219 < 0,312$. Begitupun dengan uji signifikansi 1%, nilai r_{xy} lebih kecil daripada nilai r tabel yakni $-0,219 < 0,403$, maka hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis (H_o) diterima. Dengan demikian hipotesis penulis yang berbunyi “ada hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas dakwah di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto” ditolak kebenarannya. Jika hal tersebut dikonsultasikan dengan ukuran kuat atau tidaknya (lemah) hubungan, dimana telah dijelaskan pada BAB III, nilai $r_{xy} = -0,219$ berada diantara 0,20 – 0,399 pada tabel 2. Dari hasil tersebut terdapat hubungan yang rendah atau lemah.
2. Hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas dakwah semester 5 tergolong rendah atau lemah dengan nilai r_{xy} 30%. Hal ini berarti masih terdapat 70% variabel lain yang dapat mempengaruhi intensitas penggunaan internet dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Dakwah semester 5. Maka

dapat dikatakan mahasiswa fakultas dakwah semester 5 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto dapat menyeimbangkan atau mengontrol diri dalam penggunaan internet di masa pandemi covid-19, sehingga kuantitas dan kualitas tidur menjadi lebih baik dan cukup. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa intensitas penggunaan internet pada mahasiswa fakultas dakwah semester 5 Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto dapat menggunakan internet dengan bijak dalam artian dapat menyeimbangkan dan mengontrol diri dalam penggunaan internet di masa pandemi covid-19, sehingga pola tidur atau kualitas tidur tercukupi.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa hasil yang peneliti lakukan masih banyak kekurangan, maka sebagai masukan dan saran terhadap penelitian yang serupa untuk kedepannya untuk menjadi lebih baik. Peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

- a. Penelitian ini bisa menjadi rujukan awal bagi peneliti lainnya yang tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur.
- b. Penelitian lanjutan yang membahas tentang intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur masih bisa dilanjutkan dengan menggunakan metode yang sama atau metode lain seperti kualitatif agar di dapatkan hasil yang baik sehingga memperbaiki dan melengkapi penelitian ini.
- c. Penelitian lanjutan bisa dilakukan yaitu membahas tentang intensitas penggunaan internet dengan variabel lainnya pada mahasiswa semester 5 Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.

C. Kata Penutup

Puji syukur alhamdulillah atas inayah dan hidayah-Nya melalui antara para hamba-Nya, penelitian “Hubungan antara Intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur di Masa Pandemi Covid-19

Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto” dapat penulis selesaikan.

Dengan penuh kerendahan hati, penulis mohon maaf atas segala kekurangan dan kesalahan. Penulis berharap kepada Allah SWT, semoga skripsi ini bermanfaat bagi diri penulis, pembaca dan pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Apjii, TIM. 2018. "Potret Zaman Now Pengguna Dan Perilaku Internet Indonesia". *Buletin APJII*. Edisi 23 April.
- Arifa, Fieka Nurul. 2020. "Tantangan Pelaksanaa Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19". *Bidang Kesejahteraan Sosial Info Singkat*. Volume XII Nomor 7 April.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnis, Amelia. 2018. " Hubungan Antara Kuantitas Dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta 1". *Jurnal Kesehatan*. Volume 9 Nomor 1 November.
- Barnabas, Bery dan Anita. 2018. "Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon". *Jurnal Medik dan Rehabilitasi*. Volume 1 Nomor 2 Desember.
- Diarti, Emi. dkk.. 2016. "Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang". *Jurnal Nursing News*. Volume 1 Nomor 2.
- Firman dan Sari Rahayu Rahman. 2020. "Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19". *Journal of Educational Science*. Volume 02 Nomor 02 Maret.
- Ginanjari, Wisnu. 2016. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Perilaku Sosial Siswa Jurusan Multimedia SMK Saraswati Salatiga Tahun 2015". *Skripsi*. Institut Agama Islam Negri.
- Haris, Abdul dan Jihad Asep. 2009. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Hastuti, Desi Tri dkk. 2019. "Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi". *Jurnal Bhamamada JTJK*, Volume 10 Nomor 1 April.
- Hatmoko, Jefri Hendri. 2015. "Survei Minat Dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes Di SMK Se-Kota Salatiga Tahun 2013". *Jurnal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations*. Volume 4 Nomor 4.
- Hermawan, Itra dkk. 2017. "Hubungan Intensitas Pemakaian Internet Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Di Asrama Putra Program Studi Ilmu

Keperawatan (Psik) Universitas Tribhuwana Tungadewi (Unitri) Malang”.
Jurnal Nursing News. Volume 2 Nomor 1.

Husain, Umar. 2017. *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis*. Jakarta: Rajawali Press.

Kasim, Muhlis Ismail. Kasim, dkk. 2018. Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Prosiding Seminar Nasional*. Fakultas Psikologi Universitas Negri Semarang.

Laksono , Bagus Dwi. 2018. “Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Kota Bangun”. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Matondang, Zulkifli. 2009. “Validitas Dan Relibilitas Suatu Instrumen Penelitian”. *Jurnal Tabularasa PPS Unimed*. Volume 06 Nomor 01 Juni.

Maulida, Rina dan Hasmila Sari. 2017. “Kaitan *Internet Addiction* Dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan”. *Jurnal Ilmiah*, Volume 2 Nomor 3.

Musfirotun, Ana. 2014. Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Vi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto. *Jurnal Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto.

Musianto, Lukas S. 2002. “Perbedaan Pendekatan Kuantitatif Dengan Pendekatan Kualitatif Dalam Metode Penelitian”. *Jurnal Manajemen Dan Kewirusahaan* . Volume 4 Nomor 2.

Mustakim, Adang. 2020. “ Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru”. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Nafiah, Nurniati. 2018. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Novianto, Lik. 2013. “Perilaku Penggunaan Internet Di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Tentang Perilaku Penggunaan Internet Dikalangan Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (FISIP UNAIR) Dengan Perguruan Tinggi Swasta (FISIP UPN) Untuk Memenuhi Kebutuhan Informasinya)”. *Jurnal Unair*. Volume 2 Nomor 1.

- Nurmalasari. 2014. “ Pengaruh Kualitas Pelayanan Dan Citra Terhadap Kepuasan Mahasiswa dan Akademi Kebidanan Aisiyiyah Pontianak”. *Jurnal Khatulistiwa Informatika* . Volume 2 Nomor 2.
- Nursiati, Candra Wahyu. 2018. “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X-XI Di SMAN 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi”. *Skripsi*. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Purwanto. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Qomari, Rohmad. 2009. “Teknik Penelusuran dan Analisis Data Kuantitatif dalam Penelitian Kependidikan”. *Jurnal Tarbiyah Stain Purwokerto*. Volume 14 Nomor 03 Desember.
- Reza, Rezita Rahma dkk. 2019. “ Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan”. *Jurnal Majority*. Volume 8 Nomor 2 Desember.
- Ridha , Nikmatur. 2017. “Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian”. *Jurnal Hikmah*. Volume 14 Nomor 1.
- Riska, Rubaur. 2018. Hubungan Antara Tingkat Adiksi Internet Dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswa SMA Negeri 1 Semin Kabupaten Gunungkidul. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Romayati, Umi. dkk. 2019. “ Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas tidur Pada Remaja”. *Jurnal Kesehatan*. Volume 13 Nomor 3 September.
- Rustam, Muhammad. 2017. “Internet Dan Penggunaannya (Survei Di Kalangan Masyarakat Kabupaten Takalar Provinsi Sulawesi Selatan)”. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*. Volume 21 Nomor 1.
- Sadikin, Ali dan Afreni Hamidah. 2020. “Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19 (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic)”. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*. Volume 6 Nomor 2.
- Sarwono, Jonathan. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Suluh Media.
- Shahibatul dkk. 2020. “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru”. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*. Voumel 4 Nomor 1 Juli.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabet.

- Sukmawati, Ni Made Hegard dan I Gede Sandi Widarta Putra. 2019. "Reliabilitas Kusisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia". *Jurnal Lingkungan Pembangunan*. Volume 3 Nomor 2.
- Sulistiyani, Cicik. 2012. "Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 1 Nomor 2.
- Supardi. 1993. "Populasi Dan Sampel Penelitian". *Jurnal UNISIA*. Volume XIII Nomor 17.
- Triana, Dessy dan Wahyu Oktri Widyarto. 2013. "Relevansi Kualifikasi Kontraktor Bidang Teknik Sipil Terhadap Kualitas Pekerjaan Proyek Kontruksi Di Provinsi Banten". *Jurnal Fondasi*. Volume 1 Nomor 1.
- Valerisha, Anggia dan Marshell Adi Putra. 2020. "Pandemi Global Covid-19 Dan Problematika Negara Bangsa: Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio Digital?". *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*. Volume 1 Nomor 1.
- Wahab, Anildhah. 2017. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migren Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin". *Skripsi*. Universitas Hasanudin.
- Walidaini, Birrul. 2018. "Pemanfaatan Internet Untuk Belajar Pada Mahasiswa", *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, Volume 3 Nomor 1.
- Wicaksono, Dhimas Wahyu dkk. 2013. "Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga". *Critical, Medical, And Surgical Nursing Jurnal*. Volume 1 Nomor 2
- Widhiyanti, K.A.Tri dkk. 2017. "Pemberian *Back Massage* Durasi 60 Menit Dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa VI A Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali Semester Genap Tahun 2016/2017". *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Volume 3 Nomor 1 Juni.
- Widi, Ristya. "Uji Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian Epiddemiologi Kedokteran Gigi". *Korespondensi Stomatognatic (J.K.G. Unej)*. Volume 08 Nomor 01.
- Widodo, Prasetyo Budi. 2006. "Reliabilitas dan Validitas Konstruk Skala Konsep Diri Untuk Mahasiswa Indonesia". *Jurnal Psikologi Universitas Di Ponegoro*. Volume 3 Nomor 1.

Untari, Pernita Hestin. 2019. “2018, Pengguna Internet Indonesia Paling Banyak Di Usia 15-19 Tahun”.
<https://techno.okezone.com/amp/2019/05/21/207/2058544/2018-pengguna-internet-indonesia-paling-banyak-di-usia-15-19>. Diakses pada 22 Mei 2019 pukul 06.00 WIB

Haryanto, Agus Tri. 2020. “Riset: Ada 175,2 Juta Pengguna Internet di Indonesia”.<https://inet.detik.com/cyberlife/d-4907674/riset-ada-1752-juta-pengguna-internet-di-indonesia>. Diakses pada 20 Februari 2020 pukul 20.30 WIB

<https://www.google.com/amp/s/kbbi.web.id>. Diakses pada 20 Juni 2020 pukul 23.35 WIB





IAIN PURWOKERTO