

**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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Oksana Nursilvi Febriani Purwanto
NIM : 1617101036
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Intensitas Penggunaan Internet di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto

Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi saya ini adalah asli hasil karya saya atau penelitian saya sendiri dan bukan dari karya orang lain, serta jika ada kutipan dalam skripsi ini ditulis sumber yang di dapat.

Purwokerto, 10 Januari 2021

Yang Menyatakan,



Oksana Nursilvi Febriani P.

NIM. 1617101036



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO**

Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40 A Purwokerto 53126
Telp : 0281-635624, 628250, Fax : 0281-636553, www.iainpurwokerto.ac.id

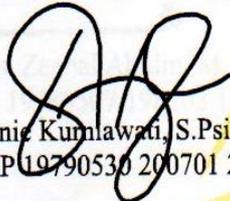
PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

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

yang disusun oleh Saudara: **Oksana Nursilvi Febriani Purwanto**, NIM. 1617101036, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Bimbingan dan Konseling**, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto, telah diujikan pada tanggal: **21 Januari 2021**, dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos.)** pada sidang Dewan Penguji Skripsi.

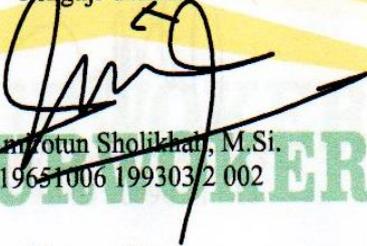
Ketua Sidang/Pembimbing,


Dr. Henie Kurniawati, S.Psi. M.A.Psi
NIP 19790530 200701 2 019

Sekretaris Sidang/Penguji II,


Wardo, S.Kom., M.Kom.
NIP 19811119 200604 1 004

Penguji Utama


Dra. Annotun Sholikhah, M.Si.
NIP 19651006 199303 2 002

Mengesahkan,

Tanggal Purwokerto, 15 Februari 2021

Dekan,


Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP 19691219 199803 1 001

Nota Dinas Pembimbing

Assalamu'alikum Wr.Wb.

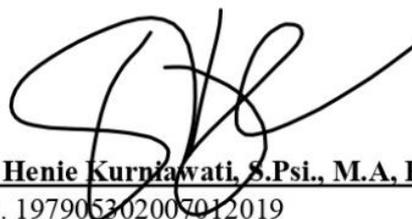
Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari :

Nama : Oksana Nursilvi Febriani Purwanto
NIM : 1617101036
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Institut Agama Islam Negri (IAIN) Purwokerto
Judul Skripsi : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet dengan Kualitas Tidur di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan dalam rangka memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos.). Demikian atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Purwokerto, 16 Januari 2021
Pembimbing,



Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A, Psi
NIP. 197905302007012019

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”
(Q.S Al-Insyirah: 6)



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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya kepada setiap pencipta-Nya, sehingga penulis dengan kemampuan dan segala kekurangannya mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tak lupa sholawat serta salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mendidik manusia dari jaman Jahiliyah menuju jaman Islamiyah.

Perjalanan yang panjang yang dilalui penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.**

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak untuk itu penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. H. Moh. Roqib, M.Ag, Rektor Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
2. Dr. Fauzi, M.Ag, Wakil Rektor I Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
3. Dr. Ridwan, M.Ag, Wakil Rektor II Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
4. Dr. Sul Khan Chakim, M.M, Wakil Rektor III Institut Agama Islam Negeri
5. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri
6. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag, Wakil Dekan I Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
7. Dr. Hj. Khusnul Khotimah, M.Ag, Wakil Dekan II Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
8. Dr. Musta'in M.Si, Wakil Dekan III Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
9. Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si, selaku ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
10. Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A, Psi senantiasa memberikan ilmu, nasehat dan selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan dan arahannya sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
11. Segenap Dosen dan staf administrasi Institut Agama Islam Negeri Purwokerto

12. Kedua orang tercinta, Bapak Edi Purwanto dan Ibu Aminah Hidayani, serta kakakku tercinta Kenang Cangggar Jati Purwanto.
13. Teman-temanku semua yang telah memberikan dukungan dan semangatnya.
14. Segenap kerabat dan orang-orang yang berpartisipasi dan memberikan bantuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Tak ada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk menyampaikan rasa terimakasih, melainkan doa semoga amal baik dan segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang lebih dari Allah SWT. Aminn. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan, demi karya yang lebih baik pada masa yang akan datang. Semoga karya ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca semuanya.

Purwokerto, 10 Januari 2021

Penulis



Oksana Nursilvi Febriani P.

NIM. 1617101036

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

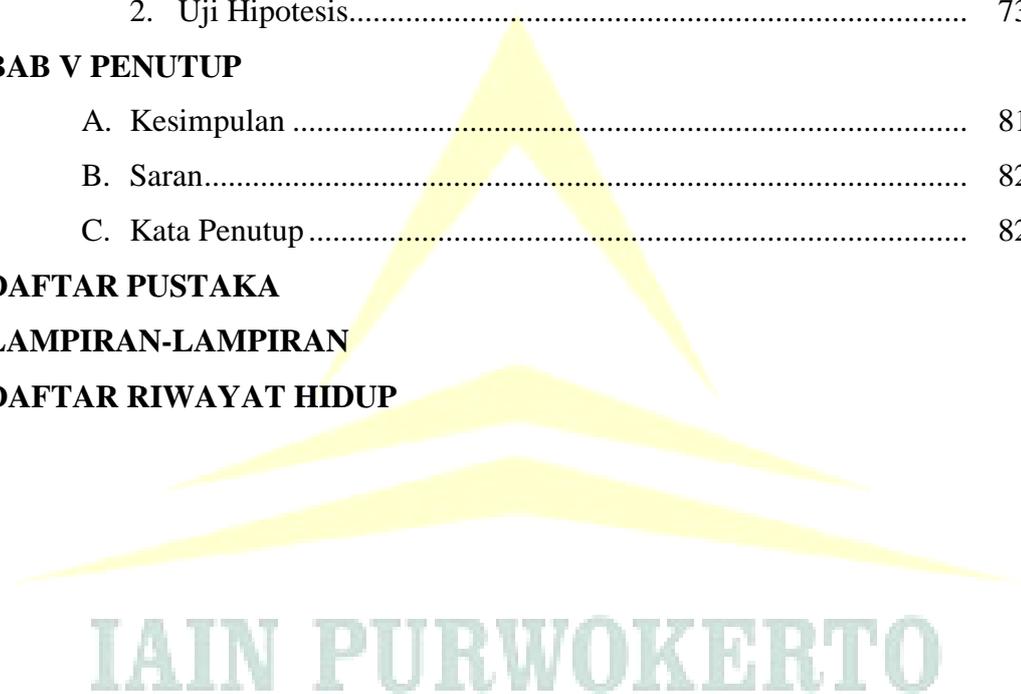
BAB III METODOLOGI PENELITIAN

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

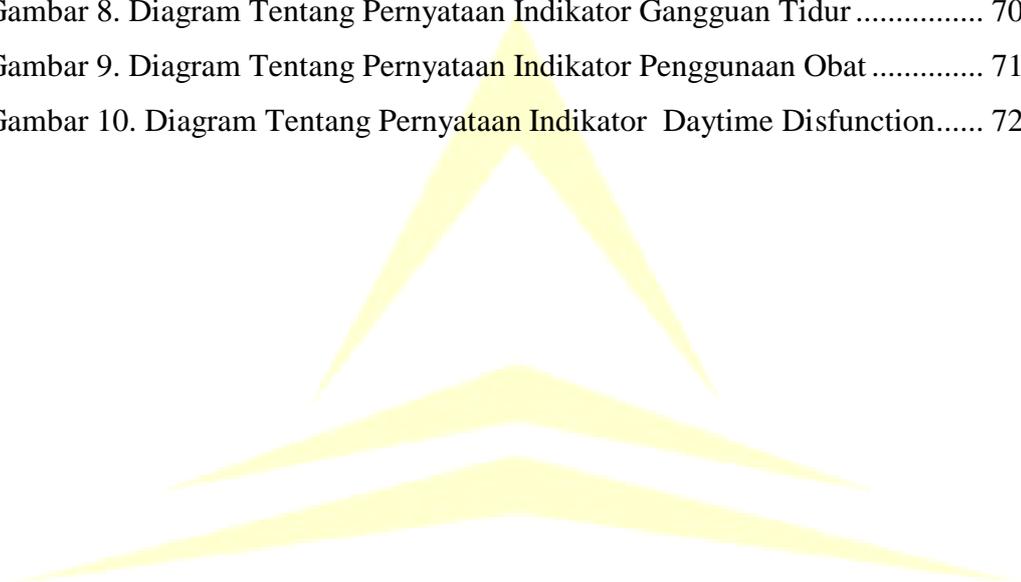
Tabel 1. Skala likert Intensitas Penggunaan Internet.....	41
Tabel 2. Skala Likert Kualitas Tidur.....	42
Tabel 3. Kisi-Kisi Angket	43
Tabel 4.Interval Koefisien Korelasi	50
Tabel 5.Data Validitas Instrumen Penelitian Intensitas Penggunaan Internet ...	56
Tabel 6. Data Validitas Instrumen Penelitian 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 Kualitas 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 Negeri 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 Intensitas 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 komputersasi 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 Abdurrah*, 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

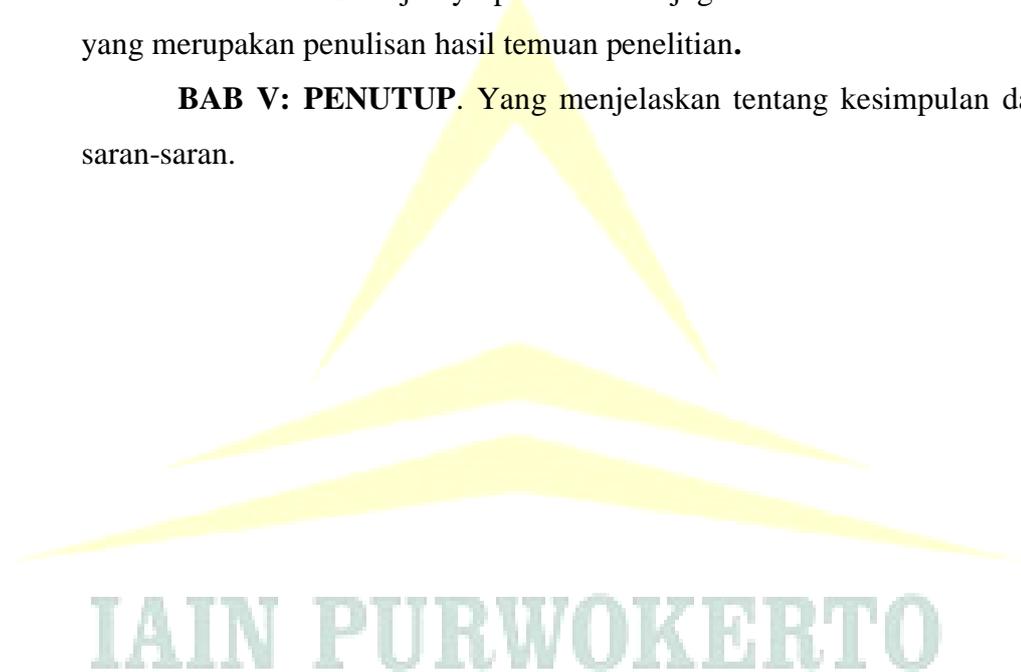
³⁷Candra Wahyu Nursiati, "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X-XI Di SMAN 1 Kwardungan Kabupaten Ngawi", *Skripsi*, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun 2018, hlm. 19

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 II

LANDASAN TEORI

A. KUALITAS TIDUR

1. Definisi Tidur

Menurut Sadock tidur adalah keadaan dimana dilakukan secara berulang, teratur, yang ditandai dengan tubuh tidak bergerak dan peningkatan pada tahap respon terhadap dorongan yang terjadi pada eksternalnya dibandingkan dengan keadaan tidur yang terjaga. Waktu tidurnya kurang dari 3 jam dalam 24 jam dapat menyebabkan seseorang mudah marah dan cakupan perhatiannya berkurang.³⁸ Menurut Hidayat tidur merupakan kondisi tidak sadar yakni individu dapat di bangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai, atau juga dapat disebutkan pada keadaan hilang kesadaran, tetapi lebih merupakan siklus yang dilakukan secara berulang, ditandai dengan aktivitas yang melemah, mudah terbangun, terjadinya perubahan pada fisiologis sehingga respon dan ransangan dari luar mengalami penurunan.³⁹

2. Fisiologi Tidur

Kegiatan tidur dapat dikontrol dengan 2 sistem, yaitu *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbar Synchronizing Region* (BSR). RAS berada di bagian atas otak yaitu yang mempunyai sistem khusus yang dapat melindungi dan kesadaran, memenuhi kemampuan mental. Kemampuan otak untuk mengingat mungkin masih optimum, tetapi kemampuan kreativitas untuk menghapal akan sedikit menurun.

³⁸Anildhah Wahab, "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migren pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin", *Skripsi*, Universitas Hasanudin 2017, hlm. 5

³⁹Candra 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. 9

Produktifitas pun juga akan ikut menurun. Keseimbangan pada kemampuan emosional pun terganggu.⁴⁰

3. Tahapan Tidur

Pada dasarnya tidur dapat di bagi menjadi 2 kategori yaitu yang *pertama*, gerakan bola mata cepat ketika tidur (*Rapid Eye Movement REM*) atau biasa diartikan dengan tidur paradoks, *kedua*, tidur tetapi gerakan bola amata melambat (*Non-Rapid Eye Movement NREM*) atau bisa dikatan dengan gelombang lambat, penjelasan secara terperinci berikut diantaranya:⁴¹

1. Tidur NREM

Tidur NREM adalah kepuasan tidur yang mendalam. Adanya proses tidur yang terjadi NREM termasuk dalam kategori gelombang otak lebih melambat ketika tidur dibandingkan dengan orang yang tidak tidur. Tanda tidur yang NREM seperti: tidak nyenyak, jarang terjadi mimpi, metabolisme turun, gerakan bola mata melambat, tekanan darah rendah atau menurun, kecepatan pernapasan turun. Tidur NREM dibagi menjadi 4 tahap anantara lain:

a. Tahap I

Tahap I yaitu merupakan tahap bisa dikatakan transisi dimana perubahan individu dari sadar berproses menjadi tidur. Tahap I ini, ditandai adanya individu lebih merasakan rileks, masih terangsang dengan lingkungan sekitar. Individu tidur pada tahap I ini, lebih mudah dibangunkan. Normalnya, tahap ini jika di presentase kan berlangsung dengan 5% dari beberapa menit dari keseluruhan total tidur.

⁴⁰K.A.Tri Widhiyanti, dkk, "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 2017, hlm. 10

⁴¹K.A.Tri Widhiyanti, dkk, "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",....., hlm. 11-12

b. Tahap II

Kemudian tahap II, seseorang mulai memasuki pada tahap tidur, tetapi masih sama seperti tahap I mudah terbangun. Otot pada tubuh mulai rileks. Normalnya, tahap II ini, terjadi selama 10-20 menit dengan presentase total tidur 50% - 55%.

c. Tahap III

Selanjutnya tahap ke III yaitu mulai merasakan tidur dengan nyaman dan nyeyak. Tidur jauh lebih mendalam, otot-otot pada tubuh mulai lemas atau rileks dan cenderung susah untuk dibangunkan. Pada tahap III ini, berjalan 15-30 menit dan keseluruhan total tidur 10%.

d. Tahap IV

Yang terakhir yaitu tahap ke IV, pada tahap ini individu sudah berada dalam tahap tidur yang sangat dalam atau disebut juga dengan tahap delta sleep. Individu disini benar-benar sulit dibangunkan sehingga di perlukannya stimulus untuk membangunkannya. Adanya perubahan pada fisiologis, seperti: gelombang pada otak mulai menurun, kecepatan pernafasan dan nadi juga mulai menurun, tekanan darah melemah, metabolisme pada tubuh juga melambat, kemudian temperatur atau suhu tubuh menurun juga.

2. Tidur REM

Pada tidur REM, yaitu dimana tidur mengalami kondisi yang aktif atau bisa disebut juga paradoksial. Tidur REM ini menurut Mubarak, ditandai dengan sulit atau susahnyanya individu di bangunkan daripada sekama tidur REM atau disebut juga gelombang lambat, tegangan otot pada saat tidur terlelap sangat tertekan, gelombang menurun, otot selama tidur nyenyak sangat tertekan, gelombang lambat, dapat mengatur fungsi kesadaran dengan cara merangsang yang dapat menerima rangsangan ke seluruh tubuh, frekuensi jantung dan pernapasan menjadi tidak

teratur, kemudian otot yang biasa terjadi kram (*perifer*) gerakannya tidak teratur, mata sering melakukan gerakan tertutup dan terbuka, gerakan nadi biasanya cepat, tekanan darah mulai meningkat. Sedangkan menurut Asmadi, di sebutkan gejala yang di tujukkan ketika kehilangan pada tidurnya atau tidur REM yaitu lebih cenderung sangat aktif atau hiper, rendahnya dalam mengendalikan diri atau mudah emosi, keinginan untuk makan bertambah, cemas dan mudah berprasangka (*curiga*).

4. Siklus Tidur

Menurut Mubarak bahwa selama tidur, individu melewati tahapan tidur NREM dan REM. Siklus tidur secara keseluruhan normalnya berlangsung selama 1,5 jam pada orang dewasa dan setiap individu terkadang mengawali 4 hingga 5 siklus selama 7-8 jam pada saat tidur. Siklus tidur diawali dari tahap seperti yang sudah dijelaskan diatas NREM kemudian di lanjut ke tahap REM. Pada tahap NREM I-III berjalan yaitu selama 30 menit, selanjutnya di sambung ketahap IV kurang lebih 20 menit lamanya. Setelah itu tahap I REM berada sesudahnya selama 10 menit berlangsung.⁴²

5. Fungsi Tidur

Pada dasarnya fungsi tidur masih belum ada kejelasan dan masih menjadi bahan pertanyaan, walaupun tidur adalah kebutuhan yang sangat penting dan kurangnya tidur yang diakibatkan oleh pola atau gaya hidup, yakni penggunaan obat atau gangguan tidur seperti insomnia, masalah kejiwaan atau depresi, psikologis, dan penyakit pada sistem saraf yang akan menimbulkan konsekuensi pada jangka panjang maupun pendek.⁴³ Berikut ini adalah beberapa fungsi tidur :⁴⁴

⁴²Bagus Dwi Laksono, "Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Kota Bangun", *Skripsi*, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur 2018, hlm. 16-17

⁴³Rezita Rahma Reza, dkk, " Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan", *Jurnal Majority*, Volume 8 Nomor 2 Desember 2019, hlm. 248

1. Memelihara Fungsi Jantung

Tidur yaitu waktu istirahat agar dapat beraktifitas di periode berikutnya. Menurut Potter & Perry bahwa pada saat tidur NREM, fungsi tubuh biologis. Detak denyut jantung mulai normal pada usia dewasa sehat biasanya sekitar 70 hingga 80 denyut permenit atau bahkan bisa lebih rendah, jika seseorang dalam kondisi fisik yang sehat dan sempurna.

2. Pembaruan Sel

Menurut Putra bahwa tidur di perlukan untuk memperbaiki proses biologis secara rutin. Selama tidur gelombang rendah dalam NREM dari tahap I sampai tahap IV bisa dikatakan tubuh pada individu akan melepaskan hormon untuk membenarkan dan merestart kembali yaitu sel epitel yang terdapat di otak.

3. Penyimpanan Energi

Menurut Potter & Perry, teori lain tentang kegunaan tidur adalah tubuh menyimpan tenaga pada saat tidur. Otot skelet berelaksi secara progresif dan tidak adanya kontraksi otot menyimpan energi kimia untuk proses seluler.

6. Kualitas Tidur

Menurut Hidayat kualitas tidur adalah kenyamanan atau kepuasan individu terhadap tidur, sehingga individu tidak dapat menunjukkan perasaan letih, cape, cemas, mudah emosi, apatis, pening, dan mudah sekali mengantuk.⁴⁵ Kualitas tidur yang tidak terjaga mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Secara fisiologis, kualitas tidur yang rendah dapat menimbulkan tingkat kesehatan menurun pada individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, menurunnya kualitas tidur dapat mengakibatkan emosi

⁴⁴Candra Wahyu Nursiati, "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X-XI Di SMAN 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi", *Skripsi*, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun 2018, hlm. 12

⁴⁵Dhimas 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

tidak stabil, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan.⁴⁶ Kualitas tidur memiliki aspek yaitu kuantitatif dan kualitatif pada tidur, yang dimaksudkan seperti lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan istirahat untuk dapat tertidur, keseringan terbangun dan kenyamanan, keputasan tidur sampai dalam. Selain itu, menurut Hidayat, kualitas tidur individu di sebutkan baik apabila tidak memperlihatkan berbagai tanda-tanda seperti kekurangan pada tidur dan tidak mendapatkan problem dalam tidurnya.⁴⁷

Pandangan menyangkut kualitas pada tidur sangat lah bervariasi dan seseorang yang mudah di pengaruhi waktu tidurnya cenderung lebih baik efisiensi tidurnya. Adapun penelitian yang menerangkan bahwa efisiensi pada tidur di usia dewasa muda adalah sekitar 80-90%. Disisi lain menurut penelitian yang dilakukan oleh Lai, menjelaskan kualitas tidur bisa di perkuat oleh bagaimana individu memperbaiki atau persiapan pada pola tidurnya dimalam hari seperti dalamnya tidur atau kenyamanan tidurnya dan juga kemudahan dalam tidur tanpa bantuan obat-obatan.⁴⁸ Kualitas tidur yang stabil atau baik dapat memenuhi perasaan yang tenang di pagi hari, perasaan semangat, dan tidak mengalami gangguan terutama pada tidurnya. Dengan ini, mempunyai kualitas tidur dikatakan baik adalah hal yang sangat penting bagi kesehatan tubuh dan vital bagi setiap orang.⁴⁹

7. Pengukuran Kualitas Tidur

Gangguan pola tidur akan diukur dengan menggunakan *Pittsburg Slee Quality Index* (PSQI). PSQI dikembangkan dengan beberapa tujuan : untuk memberikan gambaran yang valid dan standar ukuran

⁴⁶Cicik Sulistiyani, “Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 1 Nomor 2 2012, hlm. 281

⁴⁷Dhimas 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

⁴⁸Amelia Arnis, “ Hubungan Antara Kuantitas Dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta 1”, *Jurnal Kesehatan*, Volume 9 Nomor 1 November 2018, hlm. 1

⁴⁹Anildhah Wahab, “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migrenpada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin”, *Skripsi*, Universitas Hasanudin 2017, hlm. 6

kualitas tidur, untuk membedakan kualitas tidur yang “baik” dan tidur yang “buruk”, PSQI terdiri dari 9 pertanyaan *self-rated*. 9 item self rated menilai berbagai factor yang berkaitan dengan kualitas tidur, termasuk perkiraan durasi tidur, latensi dan frekuensi, dan tingkat keparahan masalah tidur yang dinilai secara spesifik.⁵⁰

Kusioner PSQI mengukur kualitas tidur dalam interval 1 bulan dan terdiri atas 9 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, lama tidur efektif di tempat tidur, gangguan pada tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan konsentrasi.⁵¹

Metode menggunakan PSQI banyak digunakan para peneliti, untuk mengetahui pengukuran pada kualitas tidur di berbagai kelompok di seluruh negara. Walaupun terkadang dan didigunakan dalam penelitiannya, uji realibilitas kusioner PSQI versi bahasa Indonesia belum ada kejelasan uji reliabilitasnya. Menurut Kazi dan Khalid umumnya, peneliti menganggap jika kusioner standar internasional sudah dikatakan valid dan reliabel. Sebenarnya adopsi instrumen untuk berbagai negara dan cara penggunaannya harus memerlukan yaitu uji validitas dan reliabilitas.⁵²

8. Dimensi Kualitas Tidur

Dimensi kualitas tidur diukur menggunakan (PSQI) *The Pittsburgh Sleep Quality Index* yang di kembangkan oleh Busye yang bertujuan untuk menyediakan indeks terstandard dan mudah di gunakan oleh

⁵⁰Bagus Dwi Laksono, “Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Kota Bangun”, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur 2018, hlm. 20

⁵¹Ni Made Hegard Sukmawati dan I Gede Sandi Widarta Putra, “Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia”, *Jurnal Lingkungan Pembangunan*, Volume 3 Nomor 2 Oktober 2019, hlm. 31

⁵²Ni Made Hegard Sukmawati dan I Gede Sandi Widarta Putra, “Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia”,....., hlm. 31

klinisi maupun pasien untuk mengukur kualitas tidur, antara lain yaitu:⁵³

a. Kualitas Tidur Subjektif

Ulasan pada kualitas tidur secara subjektif pada tidur individu terkait apakah tidurnya baik atau buruk(tercukupi atau tidak).

b. Latensi tidur

Latensi tidur dapat dikatakan durasi mulai dari awal tidur hingga tidur terlelap. Individu dengan kualitas tidur yang baik dapat menghabiskan waktu yaitu kurang dari 15 menit untuk dapat tertidur terlelap selanjutnya secara lengkap. Sebaliknya, lebih dari 20 menit yaitu menandakan individu mengalami kesulitan diawal tahap tidur selanjutnya atau biasa disebut insomnia.

c. Durasi Tidur

Durasi tidur pada individu dihitung ketika dari tidur kemudian terbangun pada tengah malam. Pada usia dewasa orang dapat tidur lebih dari 7 jam setiap malamnya dan disini individu dapat dikatakan baik dalam kualitas tidurnya.

d. Efisiensi Kebiasaan Tidur

Pada efisiensi tidur (kebiasaan tidur) adalah skala presentase yaitu antara jumlah total pada jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang telah dihabiskan di ranjang atau tempat tidur. Individu dikatakan mempunyai kualitas tidur yang baik ketika efisiensi atau kebiasaan tidur yaitu lebih dari 85%.

e. Gangguan Tidur

Gangguan tidur ialah dimana keadaan terputusnya tidur pada pola tidur sampai terbangunnya individu berubah menjadi pola kebiasaan, hal ini dikarenakan adanya penurunan baik kualitas maupun kuantitas pada tidur seseorang.

⁵³Adang Mustakim, “ Hubungan Antara Intensitas penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru”, *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau 2020, hlm. 11-12

f. Penggunaan Obat

Penggunaan obat-obatan yang mengandung zat sedatif (untuk merilekskan otot-otot di tubuh) berarti individu mempunyai problem dalam tidurnya. Obat-obatan sejatinya mempunyai efek dengan terganggunya tidur pada tahap REM. Oleh karena itu individu yang mengkonsumsi obat yang mengandung sedatif setelah itu akan merasakan pada kesulitan tidur disertai dengan sering terbangunnya pada tengah malam dan kesusahan ketika tidur kembali.

g. Daytime disfunction ialah terjadi gangguan konsentrasi pada kegiatan yang dilakukan sehari-hari seperti pada siang hari yang disebabkan pada perasaan mengantuk karena kurangnya tidur di malam hari.

9. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur dapat ditunjukkan dengan adanya potensi seseorang untuk tidur serta memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhan. Faktor yang bisa mempengaruhi kualitas tidur menurut Perry dan Potter (1997) adalah:⁵⁴

a. Gaya Hidup

Rutinitas yang dilakukan sehari-hari dapat mempengaruhi tidur seseorang. Misalnya seperti seorang mahasiswa yang sering belajar selama 2 minggu before ujian acapkali mengalami perubahan jadwal tidur. Kesulitan mempertahankan kesadaran pada saat belajar di ruang kuliah menyebabkan penurunan performa seseorang.

b. Lingkungan yang tidak nyaman

Lingkungan sekitar merupakan salah satu faktor yang paling urgent untuk individu dapat tertidur dengan nyenyak. Sedangkan lingkungan yang tidak mendukung seperti berisik, terlalu dingin,

⁵⁴Adang Mustakim, " Hubungan Antara Intensitas penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru",....., hlm. 12-13

suhu udara panas, justru akan mengurangi kenyamanan seseorang dalam tidurnya.

c. Emosi Yang Tidak Stabil

Ketidakstabilan atau istilahnya cemas, perasaan stres bimbang termasuk dapat mengganggu pola tidur seseorang. Contohnya mahasiswa yang mengambil jurusan kedokteran, yang memiliki banyak tugas disetiap mata kuliahnya. Hal ini sangat mudah sekali individu memunculkan perasaan stress yang dapat mengakibatkan pola tidur mahasiswa tersebut terganggu.

d. Latihan Fisik dan Kelelahan

Seseorang yang mengalami keletihan dalam tahap sedang, biasanya memiliki tidur yang baik. Namun individu yang terlalu letih dapat di picu terjadinya stres yang tinggi, akan menimbulkan kelelahan dan kesulitan untuk tertidur. Terkadang problem dalam tidur dikarenakan aktivitas fisik kemudian kelelahan menjadi salah satu faktor utama timbulnya stress pada individu (mahasiswa).

e. Asupan Makanan dan Kalori.

Asupan makanan sangat mempengaruhi kualitas tidur. Minuman yang mengandung cafein dan alkohol dimalam hari menjadi salah satu penyebab seseorang mengalami gangguan pada pola tidurnya.

Mayoritas orang membutuhkan waktu tidur sebanyak 7-8 jam perharinya. Dengan demikian durasi tidur dipengaruhi oleh masing-masing individu. Yang terpenting bukanlah kuantitas, namun kualitas dari tidur itu sendiri.

B. INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET

1. Definisi Intensitas

Intensitas dalam KBBI adalah tingkatan atau ukuran. Intensitas dalam artian penelitian ini adalah adalah tingkat lamanya (durasi) dan

seringnya (frekuensi) seseorang dalam melakukan kegiatan secara berulang-ulang.⁵⁵

Menurut Badan Pengembangan dan Pembinaan, Kementerian Pendidikan, bahwa intensitas merupakan suatu keadaan, tingkatan /ukuran. Kemudian Depertemen Pendidikan Nasional menyebutkan penggunaan adalah proses, bagaimana cara, perbuatan menggunakan sesuatu, pemakaian. Menurut Depdikbud dalam kamus besar dalam bahasa Indonesia, berkaitan dengan kegiatan secara berulang – ulang, maksudnya yaitu; tingkat durasi dan frekuensi dalam menggunakan internet dalam kesehariannya.⁵⁶

2. Dimensi Intensitas

Menurut Nuraini menyatakan bahwa intensitas memiliki beberapa dimensi yaitu sebagai berikut:⁵⁷

a. Motivasi

Motivasi ialah pada dasarnya keadaan di mana makhluk hidup secara internal memiliki keinginan mendorong untuk melakukan sesuatu. Motivasi berarti perbuatan atau daya untuk bertingkah laku secara tertuju atau terarah. Motivasi dengan ini menunjuk pada hubungan yang tertata karena adanya suatu tanggapan dengan keadaan dorongan tertentu. Motivasi secara psikologi adalah dorongan, hasrat, perbuatan untuk melakukan sesuatu yang berasal dari dirinya sendiri. Remaja pasti memiliki keinginan atau dorongan untuk mencari teman di dunia maya lewat jejaring sosial. Aktivitas di media sosial banyak dilakukan untuk menulis atau membuka akun sudah menjadi hal umum di kalangan remaja sekarang. Keinginan remaja untuk dapat mencari

⁵⁵Wisnu Ginanjar, “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Perilaku Sosial Siswa Jurusan Multimedia SMK Saraswati Salatiga Tahun 2015”, *Skripsi*, Institut Agama Islam Negri 2016, hlm. 8

⁵⁶Adang Mustakim, “ Hubungan Antara Intensitas penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru”, *Skripsi*, Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau 2020, hlm. 11-12

⁵⁷Adang Mustakim, “ Hubungan Antara Intensitas penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru”,....., hlm. 17-18

pertemanan, informasi, hiburan, memanfaatkan jaringan internet yaitu media sosial, adalah suatu hal yang mendorong individu atau mereka untuk melakukan aktivitas online secara bebas.

b. Durasi

Durasi ini yaitu kegiatan berapa lamanya mereka menggunakan atau melakukan kegiatan. Dari pernyataan ini dapat dipahami bahwa motivasi akan nyata terlihat ketika kemampuan individu dalam menggunakan waktunya untuk melakukan kegiatan.

c. Frekuensi

Frekuensi dapat diartikan dengan kejarangan atau kerenggangan. Frekuensi yang dimaksud ialah seringnya aktivitas atau kegiatan di lakukan dalam periode waktu yang tertentu.

3. Penggunaan Internet

Menurut Rusman internet ialah singkatan dari *interconnection* and *networking*, untuk dapat menggunakan internet dibutuhkan sebuah komputer yang bisa mengakses dan lengkap atau memadai, ada harddisk yang bagus, sambungan telepon, modem, dan program-program dalam komputer seperti windows, dan sedikit tahu tentang cara mengoperasikannya. Jaringan internet dapat disebut juga jaringan komputer yang meluas, mendunia yaitu dapat menghubungkan pengguna komputer untuk mengakses dari satu negara ke negara lainnya, yang didalamnya terdapat ribuan informasi mulai dari yang statis hingga yang dinamis serta interaktif.⁵⁸ Internet pada dasarnya adalah kumpulan informasi yang tersedia di komputer dan kependekan dari inter-network. Menurut Setiawan bahwa, secara

⁵⁸Birrul Walidaini, "Pemanfaatan Internet Untuk Belajar Pada Mahasiswa", *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, Volume 3 Nomor 1 2018, hlm. 37

harfiah ialah sebagai jaringan komputer yang bisa mengakses atau menghubungkan ke beberapa paralel (rangkaian).⁵⁹

Sejalan dalam era informasi internet, internet merupakan sebagai salah satu pusat informasi yang bisa dikatakan terlengkap tanpa di batasi ruang dan juga waktu. Internet juga di sebut pusat informasi bebas hambatan karena dapat menyambungkan satu situs bahan informasi ke situs informasi lainnya dalam kurun waktu singkat.⁶⁰ Pencarian dan penggunaan informasi internet sendiri merupakan kegiatan sudah menjadi hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari manusia. Pemakai internet dengan mudah dapat mencari informasi yang akurat, gampang, signifikan, tepat, cepat. Informasi yang dibutuhkan bagi setiap pengguna berbeda beda antara pengguna yang satu dengan pengguna yang lain.⁶¹

Jadi dari pengertian di atas penulis mengartikan bahwa 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 sesuai dengan kebutuhan waktu tidur (lamanya waktu tidur) yang di butuhkan.

C. HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET

Kualitas tidur merupakan suatu gambaran dari kondisi seseorang tentang kepuasan terhadap tidurnya yang di identifikasikan dengan

⁵⁹Wisnu Ginanjar, “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Perilaku Sosial Siswa Jurusan Multimedia SMK Saraswati Salatiga Tahun 2015”, *Skripsi*, Institut Agama Islam Negeri 2016, hlm. 17-18

⁶⁰Lik 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

⁶¹Lik 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”,....., hlm. 5

kenyenyakan, kebugaran kepuasan, dan bebas dari gangguan tidur, tingkat kualitas tidur yang di alami seseorang terhadap keseimbangan fisiologi dan psikologis.⁶² Menurut Hidayat kualitas tidur dikatakan buruk jika durasi tidur yang kurang dari kebutuhan menurut usia, tidur hingga larut malam, dan bangun terlalu cepat, tidur tidak nyaman dan sering terbangun tengah malam, sedangkan kualitas tidur dikatakan baik yaitu meliputi durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan dan dilihat pada usia juga, tidur nyaman tanpa ada gangguan sehingga tidak terbangun secara tiba-tiba pada tengah malam.⁶³

Maka dari itu kualitas tidur buruk akan berdampak pada beberapa faktor pertama yaitu, dapat mengganggu hormon pertumbuhan karena kadar tertinggi dalam pertumbuhan hormon mengeluarkan pada saat tidur sehingga jika individu kualitas tidurnya rendah otomatis akan mengganggu pengeluaran pada hormon pertumbuhan. Kedua, impactnya pada perkembangan karena jika kualitas tidur buruk, tubuh akan mudah terserang penyakit karena sistem imun mulai melemah. Ketiga, psikologi individu yang kualitas tidurnya rendah dapat mengakibatkan gangguan pada emosi, mudah marah, tersinggung, tempramen, bahkan sampai stress. Keempat, mudah mengantuk sehingga ketika melakukan aktifitas pekerjaan atau kurang konsentrasi. Kelima, kualitas tidur yang lumayan buruk dapat mengambat ritme tubuh dan menghambat juga kerja otak untuk mempelajari informasi yang baru sehingga agar terkadang tidak mudah mengingat atau lupa.⁶⁴

⁶²Adang Mustakim, “ Hubungan Antara Intensitas penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru”, *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau 2020, hlm. 9

⁶³Rubaur 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. 11

⁶⁴Nurniati Nafiah, Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta, *Skripsi*, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta 2018, hlm. 5

Internet merupakan media yang berfungsi sebagai alat untuk berkomunikasi dan mencari serta bertukar informasi dengan jangkauan yang sangat luas (*global*) dan bebas, karena di era serba teknologi seperti sekarang ini internet sudah menjadi bagian dari kebutuhan yang harus terpenuhi. Bebasnya seseorang mengakses internet karena tidak dibatasi oleh usia yaitu mulai dari anak-anak, remaja, dan orang dewasa hal ini dapat mempengaruhi perilaku seseorang, karena di dalam internet banyak hal-hal yang negatif dan positif.⁶⁵ Penelitian oleh Nigtyas menerangkan bahwa pengguna internet sedikitnya ber-impact negative pada pola tidur. Berkontribusi dalam aktivitas online dapat memberikan manfaat sosial maupun psikologis, bahwa orang usia muda yaitu tahu betul tentang menggunakan internet termasuk bentuk penting ia berinteraksi sosial.⁶⁶

Pada berkembangnya zaman, internet sangat dibutuhkan apalagi dimasa pandemi covid-19 sekarang. Pemakaian internet yang sering dapat mengalami gangguan tidur, sebab terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain internet, sehingga kurang istirahat dan kesehatan fisik menjadi menurun.⁶⁷ Penelitian yang berjudul “*Sleep Quality And Elevated Blood Pressure In Adolescents*” oleh Javaheri dari *Case Western Reseach School of Medicine* yang dilakukan pada 238 seseorang mengenai penurunan kualitas tidur menunjukkan menurunnya jam tidur lebih dari 1 jam dalam 20-30 tahun belakangan disebabkan oleh salah satu faktor yaitu penggunaan internet.⁶⁸ Menurut Amir pada penelitiannya, pada Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, budaya kualitas tidur yang rendah ditandai dengan adanya gangguan tidur di Indonesia banyak diteliti

⁶⁵Nurniati Nafiah, Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta,.....hlm.6

⁶⁶Emi Diarti, Ani Sutriningsih dan Wahidyanti Rahayu, “Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unirri Malang”, *Jurnal Nursing News*, Volume 1 Nomor 2 2016, hlm. 154

⁶⁷Rubaur 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

⁶⁸Rubaur Riska, Hubungan Antara Tingkat Adiksi Internet Dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Sma Negeri 1 Semin Kabupaten Gunungkidul,....., hlm. 2

menurut data yaitu sekitar 238.452.952 orang. Dan yang menderita insomnia sekitar 28.053.287 orang.⁶⁹

Jadi bahwa semakin sering seseorang mengakses internet setiap harinya khususnya pada malam hari, memungkinkan seseorang tersebut memiliki kualitas tidur buruk. Penggunaan internet akan sangat mempengaruhi kualitas tidur yang mana dampaknya akan mempengaruhi bagaimana kualitas tidur seseorang. Dalam hal ini dengan berbagai dampak negatif yang terjadi dalam penggunaan internet salah satunya kualitas tidur, maka di harapkan bagi remaja atau seseorang bisa mengontrol diri agar tidak terlalu intens dalam penggunaan internet.

D. HIPOTESIS

Dari arti katanya hipotesis berasal dari dua penggalan kata, yaitu “*hypo*” yang artinya “dibawah” dan “*thesa*” yang artinya “kebenaran”. Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara.⁷⁰ Hipotesis yang dipakai dalam penelitian ini adalah hipotesis kerja atau hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis kerja menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan Y, atau adanya perbedaan antara kelompok.

Berdasarkan rumusan masalah, penulis mempunyai dugaan sementara yaitu:

H_a : “Ada hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto”.

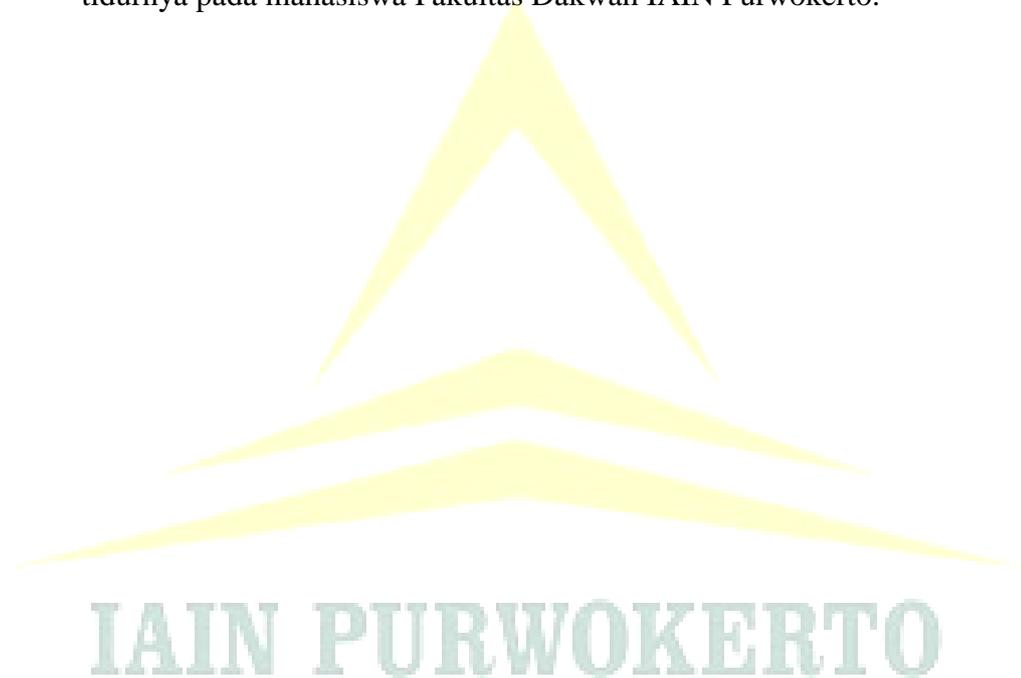
H_o : “Tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto”.

Dengan diajukannya hipotesis tersebut, maka konsekuensinya adalah jika hipotesis ternyata nihil terbukti, berarti hipotesis kerja yaitu

⁶⁹Rubaur Riska, Hubungan Antara Tingkat Adiksi Internet Dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Sma Negeri 1 Semin Kabupaten Gunungkidul,....., hlm. 3

⁷⁰Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hlm. 67

ditolak. Ini berarti tidak ada keterkaitan atau hubungan yang positif dan signifikan antara kualitas tidur dengan penggunaan internet pada mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto. Begitu juga sebaliknya, jika hipotesis nihil tidak terbukti, maka jawabanya hipotesis kerja diterima, berarti ada hubungan yang positif dan signifikan antara kualitas tidur dengan penggunaan internet pada mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto. Dalam arti kata semakin tinggi intensitas pengguna internet maka semakin buruk (rendah kualitas tidur mahasiswa). sebaliknya semakin rendah intensitas pengguna internet maka semakin baik kualitas tidurnya pada mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan sebuah paradigma dalam penelitian yang memandang kebenaran sebagai sesuatu yang tunggal, objektif, universal, dan dapat di verifikasi.⁷¹ Pendekatan kuantitatif ialah sebuah penelitian yang didalamnya terdapat usulan penelitian, proses, hipotesis, turun ke lapangan, menganalisis data dan menarik kesimpulan pada data sampai dengan penulisannya menggunakan aspek perhitungan, rumus, pengukuran, serta keabsahan data numerik.⁷²

Informasi yang di peroleh berasal dari responden yaitu mahasiswa semester 5 yang berada di IAIN Purwokerto dengan menggunakan kuesiner atau angket. Adapun koresponden akan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan baik berupa pertanyaan terbuka maupun pertanyaan tertutup. Penelitian ini memakai jenis korelasi. Penelitian korelasi adalah penelitian yang melibatkan hubungan satu atau lebih, variabel dengan satu atau lebih dengan variabel lainnya.⁷³ Penelitian korelasi yang dimaksudkan disini ialah untuk memahami apakah ada korelasi antara hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas dakwah semester 5 di IAIN Purwokerto.

⁷¹Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif (untuk psikologi dan pendidikan)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), hlm. 164

⁷²Lukas S. Musianto, "Perbedaan Pendekatan Kuantitatif Dengan Pendekatan Kualitatif Dalam Metode Penelitian", *Jurnal Manajemen Dan Kewirusahaan* , Volume 4 Nomor 2, 2002, hlm. 125

⁷³Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif (untuk psikologi dan pendidikan)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), hlm. 177

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang digunakan pada penelitian ini adalah di IAIN Purwokerto yang beralamat di jalan Ahmad Yani No.40-A Karanganjing Kelurahan Purwanegara Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Waktu penelitian ini dilaksanakan mulai pada bulan April tahun 2020 sampai dengan bulan September tahun 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin melakukan penelitian pada semua elemen yang berada di satu wilayah, maka penelitiannya ialah penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus.⁷⁴ Populasi bukan hanya orang, tetapi bisa juga obyek ataupun benda-benda alam lain. Populasi juga bukan hanya sekedar seberapa banyak pada obyek ataupun subjek yang dipelajarinya, tetapi meliputi keseluruhan karakteristik yang dimiliki pada subyek atau obyek.⁷⁵

Dalam sebuah penelitian seseorang harus menentukan dengan nyata dan jelas tentang populasi yang menjadi sasaran yang nantinya akan diteliti, atau sering disebut juga populasi sasaran, dimana populasi ini akan menjadi cakupan kesimpulan penelitian.⁷⁶ Kemudian adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 5 Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto yang berjumlah 319 mahasiswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki ciri yang sama dengan populasi. Menurut Soenarto sampel ialah bagian yang

⁷⁴Suharsimi Arikunto, *Produser Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta:PT Rineka Cipta, 2006), hlm. 130

⁷⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 117

⁷⁶Nurmalasari, “Pengaruh Kualitas Pelayanan Dan Citra Terhadap Kepuasan Mahasiswa dan Akademi Kebidanan Aisiyyah Pontianak”, *Jurnal Khatulistiwa Informatika*, Volume 2 Nomor 2, 2014, hlm. 189

dipilih dengan cara tertentu pada keseluruhan kelompok populasi untuk mewakili beberapa responden saja.⁷⁷ Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi dikatakan banyak, dan peneliti tidak mungkin mengkaji semua yang ada pada populasi, misalnya seperti keterbatasan tenaga, dana, waktu dan lain-lain, maka penulis dapat menggunakan sampel yang diambil dari beberapa populasi tersebut. kemudian sampel yang dipelajari itu, akan di berlakukan untuk populasi pada penelitian. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif (mewakili).⁷⁸

Pengertian sampel secara umum adalah sebagai wakil dari populasi yang diteliti oleh peneliti, maka jumlah populasi selalu lebih kecil daripada jumlah populasi.⁷⁹ Suharsini Arikunto menjelaskan bahwa apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik di ambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, tetapi jika jumlah subyeknya besar (lebih dari 100 orang) dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% lebih.⁸⁰ Adapun dalam penelitian ini akan menggunakan 15% dari jumlah populasi yang berjumlah 319 mahasiswa, maka mahasiswa yang akan di jadikan subjek penelitian adalah 47 mahasiswa yang didapat dari perhitungan rumus di bawah

ini:

$$n = \frac{x}{100} \times N$$

Keterangan:

X : Besaran persentase yang diambil

N : Jumlah populasi

⁷⁷Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif (untuk psikologi dan pendidikan)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), hlm. 242

⁷⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 118

⁷⁹Ahmad Tanzeh, *Pengantar metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras, 2009), hlm. 91

⁸⁰Jefri Hendri Hatmoko, "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 2015, hlm. 1731

n : Jumlah sampel yang didapat

Berdasarkan rumus yang telah dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto maka dapat dijabarkan serta perolehan jumlah sampel dengan menerapkan prinsip rumus diatas, yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{15}{100} \times 319$$

$$n = 0,15 \times 319$$

$$n = 47,85$$

$$n = 47$$

Teknik sampling adalah suatu cara atau teknik yang di pergunakan untuk menentukan sampel penelitian. Teknik sampling dalam penelitian dikategorikan menjadi dua yaitu:⁸¹

1. Probability Sampling

Probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang pada setiap anggota sama untuk dipilih menjadi anggota tau populasi sampel. Teknik ini merupakan teknik dimana peneliti memungkinkan memberikan penilaian untuk membuat generalisasi dari karakteristik sampel dan berubah menjadi karakteristik populas. Disini bahwa *probability sampling* dibagi menjadi empat karakteristik yaitu *simple random sampling*, *stratified random sampling*, *sistematic sampling* dan *cluster sampling*.

2. Non Probability Sampling

Nonprobability sampling adalah teknik pada pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang bagi setiap unsur atau populasi (anggota) yang di tunjuk (dipilih) menjadi sampel. Teknik pengambilan sampel ini antara lain yaitu *sampling incidental*, kemudian sampling bertujuan, sampling bola salju (*snowball sampling*) dan yang terakhir sampling kuota.

⁸¹Supardi, "Populasi Dan Sampel Penelitian", *Jurnal UNISIA*, Volume XIII Nomor 17 1993, hlm. 103-107

Dalam hal ini teknik pengambilan sampel pada penelitian ini, yaitu menggunakan teknik random sampling (*simple random sampling*) yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama kepada populasi untuk dipilih atau dijadikan sampel.⁸²

D. Variabel Penelitian

Variabel ialah fenomena atau gejala yang perlu diperhatikan. Gejala bersifat membeda-bedakan satu unsur populasi dengan unsur lainnya. Maka dari itu, variabel bersifat membedakan maka variabel harus memiliki nilai yang berbeda atau bervariasi.⁸³ Variabel penelitian yakni suatu atribut, karakteristik atau nilai dari objek, individu atau kegiatan yang mempunyai banyak macam tertentu antar yang satu dengan lainnya, yang telah di tentukan oleh peneliti untuk dikaji, dipelajari dan dicari informasinya serta dapat ditarik kesimpulannya.⁸⁴ Dalam sebuah penelitian terdapat dua macam variabel yaitu variabel bebas (*independen*) dan variabel tergantung (*dependen*).

1. Variabel bebas X atau *independent variable*

Independent variable merupakan yang menjadi sebab terjadinya/ terpengaruhnya variabel *dependent*.⁸⁵ Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan internet pada mahasiswa IAIN Purwokerto.

2. Variabel tergantung Y atau *dependent variable*

Variabel terikat adalah variabel yang di pengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁸⁶ *Variable dependent* merupakan

⁸²Suliyanto, *Metode Riset Bisnis*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2009), hal. 113

⁸³Puwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Celeban Timur 2008), hlm. 85

⁸⁴Nikmatur Ridha, "Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian", *Jurnal Hikmah*, Volume 14 Nomor 1 2017, hlm. 66

⁸⁵Husain Umar, *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis*, (Jakarta: Rajawali Press, 2011) hlm. 48

⁸⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Dan Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*, (Bandung: Alfabet 2015) hlm. 39

variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel *independent*.⁸⁷ Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kualitas tidur di Masa Pandemi Covid -19 pada mahasiswa fakultas dakwah IAIN Purwokerto.

E. Metode Pengumpulan Data

a. Kuesioner

Kuesioner yaitu daftar yang isinya pertanyaan tertulis kemudian ditunjukkan kepada responden. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bilamana peneliti mengetahui secara valid data-data atau informasi yang diperlukan dan bagaimana variabel yang menyatakan informasi yang dibutuhkan atau diperlukan tersebut diukur. Pernyataan yang diajukan dalam kuesioner harus nyata, jelas dan dapat dipahami untuk mengurangi kesalahan interpretasi responden dalam kuesioner.⁸⁸

Dalam metode pengumpulan data ini menggunakan skala sikap/*opinioner*. Skala tersebut yaitu teknik menggali informasi yang berusaha mengukur sikap atau perilaku keyakinan individu. penelitian ini digunakan poin-poin, yaitu berupa skala likert.

Tabel 1

Skala likert Intensitas Penggunaan Internet

Sangat setuju	4
Setuju	3
Tidak setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

⁸⁷Husain Umar, *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis*, (Jakarta: Rajawali Press, 2011) hlm. 48

⁸⁸Ristya Widi, "Uji Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian Epiddemiologi Kedokteran Gigi", *Korespondensi Stomatognatic (J.K.G. Unej)*, Volume 08 Nomor 01, hlm. 27

Tabel 2
Skala likert Kualitas Tidur

Sangat baik	0
Baik	1
Cukup Buruk	2
Sangat Buruk Sekali	3

Skala likert meminta responden sebagai individu untuk menjawab suatu pertanyaan dengan jawaban sangat baik (SB), baik (B), cukup buruk (CB), dan sangat buruk (SB). Masing-masing jawaban dikaitkan dengan angka atau nilai, misalnya SB=0 , B= 1, CS= 2, SBS= 3, bagi suatu pernyataan yang mendukung sikap positif dan apabila sikap negatif maka angkanya dibalik. Sedangkan skala pengukuran intensitas penggunaan internet untuk menjawab suatu pertanyaan dengan jawaban sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Masing-masing jawaban dikaitkan dengan angka nilai misal SS=4, S=3, TS=2, STS=1.

Adapun dalam penelitian yang di gunakan untuk mengukur kualitas tidur subjek penelitian adalah menggunakan PSQI.⁸⁹ Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari 7 kelompok dengan total 9 buah pertanyaan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut tentang kebiasaan tidur seseorang dalam beberapa hari terakhir. Sedangkan kuesioner intensitas penggunaan internet dibuat berdasarkan 3 dimensi yang dikemukakan oleh Nuraini yaitu motivasi, durasi dan frekuensi.⁹⁰ Untuk angket intensitas penggunaan internet pertanyaan dalam penelitian ini penulis membuat sendiri. Adapun kisi-kisi angket yaitu sebagai berikut:

⁸⁹Anildhah Wahab, “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migrenpada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin”, *Skripsi*, Universitas Hasanudin 2017, hlm. 23

⁹⁰Adang Mustakim, “ Hubungan Antara Intensitas penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru”, *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau 2020, hlm. 17

Tabel 3
Kisi-kisi Angket

Variabel	Definisi operasional	Sub variable	Alat Ukur	Hasil Ukur
1. Kualitas tidur	kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk	a. Kualitas tidur Subjektif	Sangat Baik	0
			Baik	1
			Cukup	2
			Buruk	
		b. Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	Sangat	3
			Buruk	
			Sekali	
		c. Latensi tidur	>7 jam	0
			6-7 jam	1
			5-6 jam	2
			<5 jam	3
			Sangat Baik	0
			Baik	1
		d. Efisiensi tidur	Cukup	2
			Buruk	
			Sangat Buruk	3
		e. Gangguan tidur	Sekali	
			Sangat Baik	0
			Baik	1
			Cukup	2
			Buruk	
			Sangat	3
		f. Penggunaan	Buruk	
			Sekali	
Sangat Baik	0			

		obat tidur	Baik	1
			Cukup	2
			Buruk	
			Sangat	3
			Buruk	
			Sekali	
			Tidak	0
		g. Disfungsi di	terjadi	
		siang hari	dalam	
			sebulan	
			terakhir	
			<1 kali	1
			seminggu	
			1-3 kali	2
			seminggu	
			>3 kali	3
			seminggu	
			Sangat Baik	0
			Baik	1
			Cukup	2
			Buruk	
			Sangat	3
			Buruk	
			Sekali	

Variabel	Sub variabel	Indikator
2. Intensitas penggunaan internet	a. Durasi (lama penggunaan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya mengakses internet lebih dari 2 jam dalam sehari 2. Saya rela menunda – nunda pekerjaan demi

		mengakses internet lebih dari 2 jam setiap hari
	b. Frekuensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya mengakses internet saat pulang sekolah 2. Saya sering menggunakan internet hingga larut malam 3. Saya merasa ada yang kurang ketika tidak menggunakan internet 4. Saya mengakses internet ketika ada tugas saja 5. Saya menggunakan internet berjam-jam setiap harinya
	c. Motivasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya menggunakan internet untuk sarana berkomunikasi sesama teman 2. Saya sangat terbantu dengan adanya internet untuk mengerjakan tugas 3. Dengan mengakses internet saya dengan mudah mendapatkan informasi dan hiburan

b. Observasi

Caranya dengan menyebar angket dan mengamati orang mengisi angket, memperhatikan ucapan mengenai berbagai ragam soal yang tertulis, mencatat gestur atau ekspresi tertentu dari responden.⁷² Observasi juga dapat dilakukan dengan melakukan pengamatan atas perilaku seseorang. Metode pengumpulan data dengan observasi dilakukan apabila penelitian Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan apabila berkaitan dengan tingkahlaku atau perilaku manusia, kemudian proses kerja, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala yang terjadi di alam dan bila responden yang diambil tidak terlalu besar.⁹¹

Observasi dalam penelitian ini adalah mengamati kepada mahasiswa semester 5 fakultas dakwah yang berada di IAIN Purwokerto dengan mengamati tingkah laku mahasiswa dan wawancara pada beberapa mahasiswa.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen bisa dalam bentuk seperti catatan harian, peraturan, kebijakan, biografi, sejarah kehidupannya. Dokumen dalam bentuk gambar misalnya, sketsa, gambar hidup, foto dan lain sebagainya. Sedangkan dokumen berbentuk karya contohnya yang dapat berupa gambar, lalu karya seni, patung, ada film, dan masih banyak lagi lainnya.⁹²

Dalam penelitian ini, akan dilakukan pengumpulan data dengan dokumentasi untuk mengumpulkan data-data yang berhubungan dengan keadaan mahasiswa seperti data pribadi, dan data tentang

⁹¹Sugiyono, *Metode Penelitian Dan Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*, (Bandung: Alfabet 2015) hlm. 203

⁹²Sugiyono, *Metode Penelitian Dan Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*,....., hlm. 329

kegiatan mahasiswa. Data terkait dengan kegiatan yang dilakukan di kampus tentang kualitas tidur dan intensitas penggunaan internet.

F. Teknik Analisis Data

Tahap analisis data merupakan tahap penting, di mana data yang dikumpulkan dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data yang diolah dan disajikan untuk membantu menjawab permasalahan yang diteliti.⁹³ Adapun untuk menganalisis data metode yang diambil adalah metode analisis statistik menggunakan aplikasi SPSS 20.0 for windows (*Statistical Product and Service Solution*) dengan menggunakan analisis Regresi Linear untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kualitas tidur dengan intensitas penggunaan internet mahasiswa semester 5 fakultas dakwah di IAIN Purwokerto menggunakan analisis statistik SPSS.

Dalam penelitian ini metode analisis data yaitu menggunakan analisis kuantitatif dengan teknik statistik. Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, maka peneliti melakukan beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Validitas berawal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukuran (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Tes yang dikatakan memiliki validitas tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya secara efisien, tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan apa yang dimaksud pada pelaksanaan pengukuran tersebut.⁹⁴ Teknik pengujian validitas akan menghasilkan indeks validitas. Angka indeks itu dimaknai menunjukkan kualitas instrumen valid atau tidak setelah dikonfirmasi dengan kriteria pembandingan.⁹⁵

⁹³Rohmad Qomari, "Teknik Penelusuran dan Analisis Data Kuantitatif dalam Penelitian Kependidikan", *Jurnal Tarbiyah Stain Purwokerto*, Vol. 14, No. 03, Desember 2009, hlm. 2

⁹⁴Zulkifli Matondang, "Validitas Dan Relibilitas Suatu Instrumen Penelitian", *Jurnal Tabularasa PPS Unimed*, Vol. 06, No. 01, Juni 2009, hlm. 89

⁹⁵Puwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Celeban Timur 2008), hlm. 197

Untuk memahami atau mengetahui validitas item dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Pearson yang dibantu dengan program SPSS 20 *for windows*. Adapun rumus korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien relasi antara variabel X dan variabel Y

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara variabel X dan variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah dari kuadrat nilai X

$\sum Y^2$ = Jumlah dari kuadrat nilai Y

$(\sum Y)^2$ = Jumlah nilai Y kemudian di kuadratkan

$(\sum X)^2$ = Jumlah nilai X kemudian di kuadratkan

2. Reliabilitas

Reliabilitas sendiri berasal dari kata *reliability* berarti sejauh mana hasil dari suatu pengukuran dapat dipercaya. Suatu hasil pengukuran dapat dipercaya jika melakukan pengukuran beberapa kali terhadap kelompok subjek yang sama, kemudian memperoleh hasil pengukuran yang relatif sama juga, maka dari itu selama aspek yang diukur dalam kelompok subjek tersebut memang belum berubah.⁹⁶

Reliabilitas mengarah kepada keakuratan dan ketepatan dari suatu alat ukur dalam suatu prosedur pengukuran. Koefisien reliabilitas memperlihatkan adanya kestabilan skor yang didapatkan individu, yang merefleksikan adanya proses reproduksi skor.⁹⁷ Pengujian reliabilitas

⁹⁶Zulkifli Matondang, "Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian", *Jurnal Tabularasa PPS Unimed*, Volume 6 Nomor 1 2009, hlm. 93

⁹⁷Prasetyo Budi Widodo, "Reliabilitas dan Validitas Konstruk Skala Konsep Diri Untuk Mahasiswa Indonesia", *Jurnal Psikologi Universitas Di Ponegoro*, Volume 3 Nomor 1, 2006, hlm. 2

instrument ini dengan digunakannya rumus *Alpha Cronbach* dikarenakan instrument penelitian ini berbentuk angket dan Rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$\sigma = \frac{R}{R - 1} \left(1 - \frac{\sum \sigma i^2}{\sum \sigma t^2} \right)$$

Keterangan:

σ = Reliabilitas internal seluruh instrumen

R = Jumlah butir soal

σi^2 = Varians butir soal

σt^2 = Varians skor

3. Analisis Tiap Indikator

Penulis terlebih dahulu menganalisis data-data yang berhasil dikumpulkan, sehingga penulis dapat menganalisis hasil yang diperoleh dari tiap-tiap indikator dengan menggunakan rumus presentase sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n}$$

Keterangan :

p = Angka presentase

f = Frekuensi jawaban responden

n = Jumlah responden

4. Analisis Uji Hipotesis

Uji Hipotesis digunakan untuk melihat apakah H_a atau H_o dapat dilihat dengan besarnya nilai “ r ” observasi (r_o) dengan besarnya nilai “ r ” *product moment*. Hipotesis diterima jika nilai r hitung $> r$ tabel. Dengan menggunakan taraf signifikansi pada uji signifikansi 5% dan 1% yang dikonsultasikan dengan tabel *product moment*.

5. Uji korelasi

Uji korelasi dilakukan dalam penelitiannya yakni korelasi *Pearson Product Moment*, penelitian ini menggunakan korelasi sederhana yang aman korelasi antara variabel terikat dan variabel

bebas. Korelasi *Pearson Product Moment* merupakan teknik pengukuran tingkat hubungan antara dua variabel yang datanya berbasis interval.⁹⁸ Menurut Sugiono standard interpretasi koefisien relasi sebagai berikut:

Tabel 4
Interval koefisien korelasi

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,00 - 0,199	Sangat rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat kuat

Dari beberapa jenis uji korelasi yang di gunakan yang digunakan yaitu untuk mengetahui keterikatan hubungan antara dua variabel berbasis interval. Dalam penelitian ini yang menjadi pembahasan adalah untuk menentukan hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.

IAIN PURWOKERTO

⁹⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Dan Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*, (Bandung: Alfabet 2015) hlm. 184

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Institut Agama Islam Negri (IAIN) Purwokerto

1. Sejarah Singkat Institut Agama Islam Negri (IAIN) Purwokerto

Institut Agama Islam Negri atau IAIN Purwokerto merupakan salah satu perguruan tinggi Agama Islam Negri yang ada di Purwokerto. Kampus ini menjadi salah satu perguruan tinggi populer di Purwokerto membuat kampus ini banyak diminati untuk mendaftarkan dirinya ke IAIN Purwokerto. Selain karena fasilitasnya yang cukup lengkap, hampir semua jurusan yang ada di IAIN Purwokerto memperoleh akreditasi A dan B. Sudah banyak yang tahu bahwa kampus IAIN Purwokerto ini berada di bawah naungan koordinator Kementerian Agama Republik Indonesia. Bagi yang belum tahu lokasi kampus IAIN Purwokerto, ini berada di Jalan Ahmad Yani No 40A Purwokerto atau sekitar 2 km dari Alun-Alun Purwokerto.

Institut Agama Islam Negri Purwokerto merupakan pengembangan dan alih status dari Sekolah Tinggi Agama Islam Negri (STAIN) berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 139 tahun 2014 tentang Perubahan STAIN Purwokerto menjadi IAIN Purwokerto STAIN. IAIN Purwokerto di dirikan pada tanggal 21 Maret 1997 / 12 Dzulqaidah 1417 H. Pada saat ini Institut Agama Islam Negri Purwokerto di pimpin oleh Rektor bernama Dr. H. Moh, Roqib, M.Ag.

Secara historis, STAIN Purwokerto juga merupakan pengembangan alih status dari Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 1964-1994 dan Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang (1994- 1997) yang berdomisili di Purwokerto. Secara lahirnya IAIN Purwokerto yaitu terjadi adanya buah pikiran pidato dari Mentri Agama RI, Prof. K.H. Saefuddin Zuhri, saat peresmian Sekolah Persiapan (SP) IAIN (sekarang menjadi MAN 1) yang antara lain mengharapkan kepada pendiri SP IAIN Purwokerto

agar usaha pendidikan tidak berhenti sampai jenjang Aliyah (SLTA) saja tetapi harus ke jenjang yang lebih tinggi lagi seperti Perguruan Tinggi. Kemudian pada saat itu pendidikan formal tersebut dilanjutkan dengan usaha mendirikan fakultas-fakultas agama, yang dapat dimasukkan ke dalam Institut Agama Islam Negri Yogyakarta, sehingga bisa memberi kesempatan belajar lebih lanjut kepada lulusan SP IAIN.

Ajakan yang dilakukan Menteri Agama RI tersebut kemudian di sambut hangat oleh K.H. Muslich, yang ketika itu, selain sebagai ketua Yayasan Al-Hidayah, Pendiri SP IAIN, juga anggota DPRGR, serta anggota Dewan Perancang Nasional, dengan mengajak tokoh-tokoh muslim Banyumas lainnya, antara lain:

1. H.O.S. Noto Soewiryo (Kepala Pengawasan Urusan Agama Karesidenan Purwokerto)
2. Drs. Muzayyin Arifin (Ketua SP IAIN Purwokerto)
3. K.H. Muclis (Penghulu pada Kantor Urusan Agama di Purwokerto)
4. Muhammad Hadjid (seorang pengusaha di Purwokerto)

Pada empat tokoh diatas akhirnya mendirikan Badan Wakaf Al-Djami'ah Sunan Kalijaga. Dengan ini tugas yang paling utama badan wakaf ini adalah mendirikan lembaga pendidikan tinggi agama di Purwokerto dengan segera. Pada empat tokoh diatas akhirnya mendirikan Badan Wakaf Al-Djami'ah Sunan Kalijaga

Pada 10 November 1962, mendirikan Fakultas Tarbiyah Al-Djami'ah Sunan Kalijaga, kemudian pada 12 desember 1962 Badan Wakaf Al-Djami'ah Sunan Kalijaga secara resmi di tetapkan sebagai badan hukum yang mendirikan dan mengelola fakultas tersebut oleh notaris. Kurang lebih dua tahun, Fakultas Tarbiyah Al-Djami'ah Sunan Kalijaga Purwokerto berjalan, para tokoh pendiri beserta orang-orang yang didalamnya, melalui Rektor IAIN Al-Djami'ah Sunan Al-Hukumiyah Yogyakarta mengusulkan kepada Menteri Agama agar

Fakultas Tarbiyah Al- Djami'ah Sunan Kalijaga di negrikan. Akhirnya dengan keputusan Menteri Agama Nomor 68 Tahun 1964 Tanggal 9 September 1964, Fakultas tersebut dinegrikan dan menginduk pada IAIN Al-Djami'ah Yogyakarta , yang selanjutnya berubah menjadi IAIN Sunan Kalijaga.

Penegrian Fakultaas Tarbiyah Purwokerto sekaligus penggabungan dengan IAIN Sunan Kalijaga serah terimanya dilakukan pada tanggal 3 November 1964. Sejak saat itu Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta secara resmi berada di Purwokerto. Selanjutnya atas dasar pertimbangan berdasarkan keputusan Menteri Agama Nomor 385 Tahun 1993, Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta di Purwokerto di limpahkan dari IAIN Sunan Kalijaga kepada IAIN Walisongo Semarang dan baru bisa di resmikan pada 13 Desember 1994. Sejak saat itu, Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga Purwokerto berubah menjadi Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo di Purwokerto. Kemudian, dengan adanya keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 1997 tentang Pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negri pada 21 Maret 1997, maka Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo di Purwokerto berganti menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negri (STAIN) Purwokerto, sebagai perguruan yang mandiri.

Setelah itu, pada tahun 2012 STAIN Purwokerto membuka Pascasarjana Strata (S-2) yaitu Program Studi Hukum Ekonomi Syari'ah (HES) dan Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI). Berdasarkan keputusan direktur jendral pendidikan Islam Nomor 164 Tahun 2014 tentang Izin Penyelenggaraan Prodi, STAIN membuka program studi untuk Strata 1 (S-I) yaitu program studi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal (PGRA) dan Manajemen Dakwah (MD). Selanjutnya pada tahun 2014, status STAIN Purwokerto berubah menjadi Institut. Perubahan ini di tetapkan melalui Peraturan Presiden Nomor 139 Tahun 2014. Seiring dengan berjalannya waktu

dengan alih status menjadi IAIN, terjadi pula penambahan 10 (sepuluh) program studi strata satu (S-1) baru, dengan melihat berdasarkan Keputusan Direktur Jendral Pendidikan Islam Nomor 547 Tahun 2015 dan ada 4 program studi jenjang pascasarjana strata dua (S-2). Sampai saat ini IAIN Purwokerto mengelola 22 Prodi S-1 , 6 prodi S-2, dan 1 prodi Diploma III.

2. Visi dan Misi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto

Visi IAIN Purwokerto :

“ Unggul dan Islami dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Berkeadaban”

Misi IAIN Purwokerto :

- a. Melaksanakan pengajaran yang unggul.
- b. Mengembangkan studi islam yang inklusif, integratif; dan
- c. Mengembangkan nilai dan peradaban islam Indonesia.

3. Alamat Kampus

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto terletak di Jalan Ahmad Yani No. 40A, Karanganjing, Purwanegara, Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengan 53126.

4. Gambaran Umum Mahasiswa Fakultas Dakwah Semester 5 Institut Agama Islam Negeri IAIN Purwokerto

Mahasiswa Fakultas Dakwah semester 5 di IAIN Purwokerto berjumlah 319 mahasiswa yaitu terdiri dari 116 mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI), 119 mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI), 45 mahasiswa jurusan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), 39 mahasiswa jurusan Manajemen Dakwah. Dari data yang diperoleh, sebagian kecil dari mahasiswa Fakultas Dakwah di IAIN Purwokerto berdomisili di Pondok Pesantren karena terdapat beberapa Pondok Pesantren di lingkungan kampus yang bermitra dengan IAIN Purwokerto.

5. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober sampai dengan bulan Desember pada mahasiswa Fakultas Dakwah semester 5 IAIN Purwokerto. Sebelum angket dibagikan terlebih dahulu penulis menjelaskan tentang tujuan dari pemberian angket kualitas tidur dan intensitas penggunaan internet kemudian dilanjutkan dengan menerangkan prosedur atau tata cara pengisian kuesioner tersebut. Setelah intruksi diberikan maka angket dibagikan kepada subjek dan subjek dipersilahkan untuk mengisinya.

Pada operasionalnya untuk memudahkan pengisian kuesioner yaitu dengan menggunakan google form, dimana subjek hanya mengisi apa yang sudah tercantum di link yang dibuat oleh peneliti. Kuesioner tersebut terdiri dari: pertama, nama subjek, dan nim mahasiswa. Kedua, angket kualitas tidur terdiri dari 16 item yang nantinya diukur menggunakan metode kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sedangkan angket intensitas penggunaan internet 10 item. Adapun pada penyebaran angket yang mengisi atau menjawab angket hanya 40 responden saja.

B. Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

Menurut Sudjana Validitas berkenaan dengan ketepatan alat penilaian terhadap konsep yang dinilai sehingga betul-betul menilai apa yang seharusnya dinilai. Pengujian validitas tiap butir terhadap kuesioner pada program SPSS 20.0 *for windows* dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* antara skor tiap butir kuesioner dengan skor total. Instrumen dikatakan valid apabila nilai korelasi ($\text{sig. (2-tailed)} < \text{taraf signifikan (a) } 0,05$).⁹⁹ Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan menggunakan SPSS 20.0 *for windows* masing-masing variabel yaitu sebagai berikut:

⁹⁹Ristya Widi, "Uji Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi", *Korespondensi Stomatognatic (J.K.G. Unej)*, Volume 08 Nomor 01, hlm. 28

a. Intensitas Penggunaan Internet

Perhitungan hasil uji validitas dilakukan menggunakan r tabel 5% atau 0,05 yaitu 0,312. Dari 10 item yang dilakukan sebuah penelitian terdapat 1 item yang tidak memenuhi syarat atau dinyatakan tidak valid karena item tersebut memiliki nilai 0,219 yang mana nilai tersebut kurang dari acuan dasar perhitungan yaitu 0,312.

Tabel 5
Data Validitas Instrumen Penelitian Intensitas Penggunaan Internet

Nomor item (X)	Korelasi Skor item dengan skor total atau (r hitung)	Nilai r tabel $\alpha=5\%$ atau 0,05	Keterangan
1	0,526	0,312	Valid
2	0,698	0,312	Valid
3	0,342	0,312	Valid
4	0,609	0,312	Valid
5	0,219	0,312	Tidak Valid
6	0,660	0,312	Valid
7	0,654	0,312	Valid
8	0,654	0,312	Valid
9	0,617	0,312	Valid
10	0,659	0,312	Valid

Sumber: Hasil Olahan Komputer Microsoft Excel

Dari uji validitas yang dilakukan menjadikan item kematangan karir yang dijadikan bahan penelitian atau angket kuesioner sebesar 10 item.

b. Kualitas Tidur

Perhitungan hasil uji validitas dilakukan menggunakan r tabel 5% atau 0,05 yaitu 0,312. Dari 7 item yang dilakukan sebuah penelitian terdapat 2 item yang tidak memenuhi syarat atau dinyatakan tidak valid karena item tersebut memiliki nilai 0,257, 0,301 yang mana nilai tersebut kurang dari acuan dasar perhitungan yaitu 0,312.

Tabel 6

Data Validitas Instrumen Penelitian Kualitas Tidur

Nomor item (Y)	Korelasi Skor item dengan skor total atau (r hitung)	Nilai r tabel $\alpha=5\%$ atau 0,05	Keterangan
1	0,636	0,312	Valid
2	0,391	0,312	Valid
3	0,659	0,312	Valid
4	0,257	0,312	Tidak Valid
5	0,611	0,312	Valid
6	0,301	0,312	Tidak Valid
7	0,326	0,312	Valid

Sumber: Hasil Olahan Komputer Microsoft Excel

Item yang dinyatakan tidak valid atau nilai r kurang dari batas minimal pengambilan keputusan maka item tersebut tidak dijadikan bahan uji atau tidak disertakan dalam penyusunan angket skala kuesioner.

2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas dimaksudkan untuk menunjukkan apakah sebuah instrumen dapat mengukur sesuatu yang diukur secara konsisten dari waktu ke waktu atau tidak pengujian dilakukan dengan

menggunakan SPSS 20.0 *for windows* melalui teknik analisis dari *Alpha Cronbach*. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$\sigma = \frac{R}{R-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sum \sigma_t^2} \right)$$

Kriteria pengujian reliabilitas menyatakan apabila:

Nilai r hitung $>$ r tabel berarti pernyataan tersebut dinyatakan reliabel.

Nilai r hitung $<$ r tabel berarti pernyataan tersebut dinyatakan tidak reliabel.

Adapun hasil pengujian reliabilitas instrumen untuk masing-masing variabel yang diteliti dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 7
Reliabilitas Kuesioner Intensitas Penggunaan Internet

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	27,97	10,589	,442	,709
x2	28,97	8,743	,519	,693
x3	28,78	11,102	,098	,777
x4	28,55	9,844	,451	,704
x5	29,72	11,897	,056	,758
x6	28,38	9,728	,527	,692
x7	28,03	10,384	,560	,696
x8	28,03	10,384	,560	,696
x9	27,93	10,584	,521	,702
x10	27,83	10,610	,579	,698

Tabel 8
Reliabilitas Statistik Intensitas Penggunaan Internet

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,735	10

Atau

Variabel	Nilai r Hitung	Nilai r Tabel	Keterangan
		0,735	
Intensitas penggunaan Internet	0,735 > 0,312		Reliabel

Sumber: Hasil Olahan Komputer SPSS 20.0 For Windows

Tabel 9

Reliabilitas Kuesioner Kualitas Tidur

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y1	8,98	2,846	,369	,093
y2	8,90	3,528	-,094	,475
y3	8,90	2,451	,218	,182
y4	7,25	3,987	,183	,282
y5	9,08	3,251	,452	,133
y6	10,20	3,959	,228	,276
y7	8,05	3,690	-,007	,349

Tabel 10

Reliabilitas Statistik Kualitas Tidur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,298	7

Atau

Variabel	Nilai r Hitung	Nilai r Tabel	Keterangan
		0,298	
Kualitas Tidur	0,298 < 0,312		Tidak Reliabel

Sumber : Hasil Olahan Komputer SPSS 20.0 For Window

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Tiap Variabel dan Indikator

Untuk memperoleh data tentang kualitas tidur dan intensitas penggunaan internet di IAIN Purwokerto, penulis melakukan penyebaran angket kepada responden, yaitu mahasiswa fakultas dakwah semester 5 di IAIN Purwokerto berjumlah 47 mahasiswa, dan hanya terdapat 40 mahasiswa yang mengisi kuesioner tersebut.

Dari data angket tersebut penulis mengambil sampel pada tiap-tiap variabel dan indikator dan mengambil sampel dari tiap indikator secara acak. Untuk menganalisa hasil yang di peroleh dari tiap-tiap indikator dengan rumus prenetase sebagai berikut:

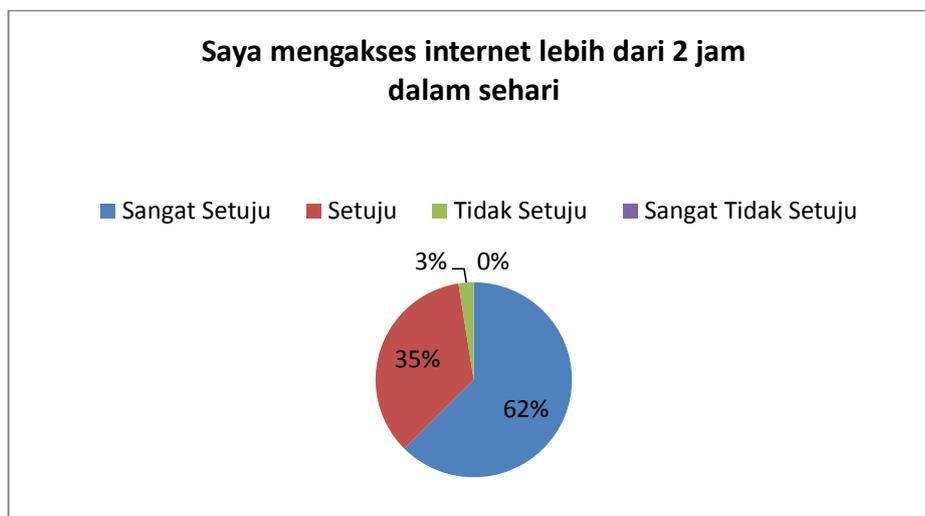
$$p = \frac{f}{n}$$

- a. Variabel Intensitas Penggunaan Internet
 1. Durasi

Tabel 11
Deskripsi Variabel dan Indikator Intensitas Penggunaan Internet (x) Pada Indikator Durasi

No. Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi
1	Sangat Setuju	25
	Setuju	14
	Tidak Setuju	1
	Sangat Tidak Setuju	0
	Total	40

Gambar 1
Diagram tentang pernyataan indikator durasi



Berdasarkan data diatas, dapat di deskripsikan bahwa jawaban responden menuai hasil sebagai berikut sebanyak 3% responden menjawab tidak setuju, 0% responden menjawab sangat tidak setuju, 35% responden menjawab setuju dan 62% responden menjawab sangat setuju. Dari data diatas bahwa perolehan presentase tertinggi yaitu 62% responden menjawab sangat setuju, dalam hal ini responden mengakses internet lebih dari 2 jam, dari hasil wawancara peneliti terhadap salah satu responden ia mengatakan bahwa dalam sehari ia bisa mengakses internet 8 jam bahkan lebih, hanya untuk bermain game, menggunakan media sosial, chatingan dan sebagainya.

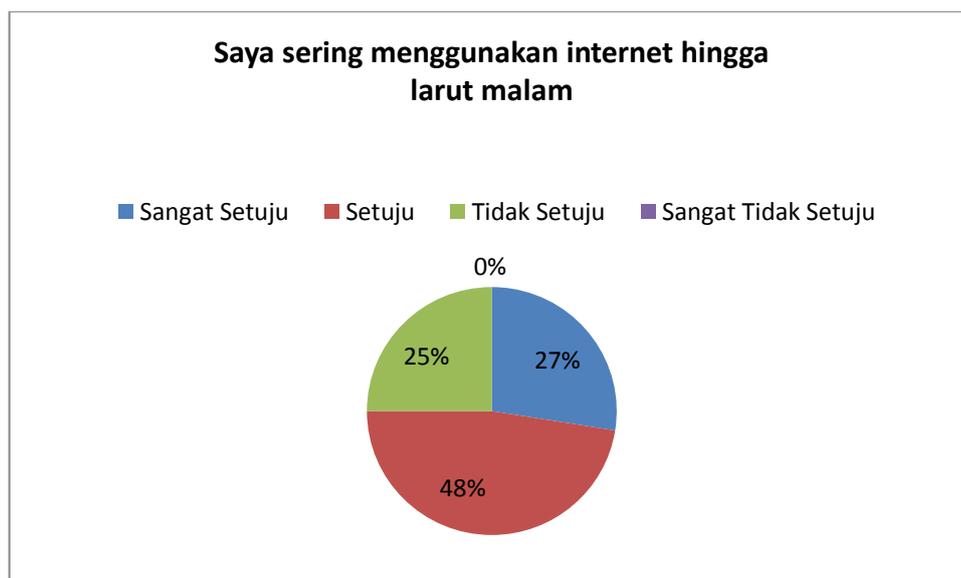
2. Frekuensi

Tabel 12
Deskripsi Variabel dan Indikator Intensitas Penggunaan Internet (x) Pada Indikator Frekuensi

No. Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi
4	Sangat Setuju	11
	Setuju	19

	Tidak Setuju	10
	Sangat Tidak Setuju	0
	Total	40

Gambar 2
Diagram tentang pernyataan indikator frekuensi



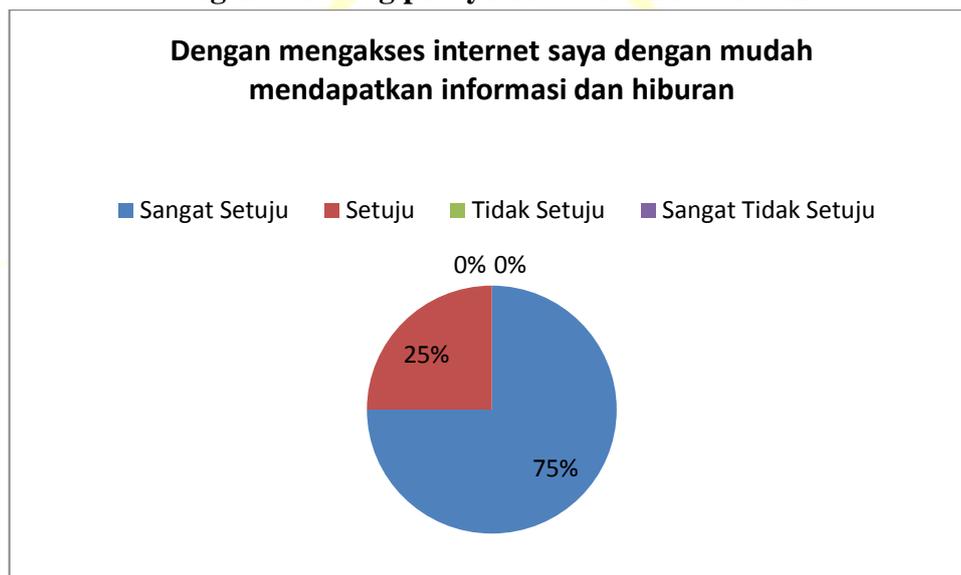
Berdasarkan data diatas, dapat diketahui hasil presentase jawaban responden yaitu sebesar 0% responden menjawab sangat tidak setuju, 25% responden menjawab tidak setuju, 48% responden menjawab setuju dan 27% responden menjawab sangat setuju. Mayoritas responden menjawab setuju dengan presentase 48%, bahwa dapat dikatakan banyak responden yang mengakses internet hingga malam hari, adapun hasil wawancara peneliti, ia mengaku sering sekali menggunakan internet hingga malam hari bahkan sampai pagi subuh.

3. Motivasi

Tabel 13
Deskripsi Variabel dan Indikator Intensitas Penggunaan Internet (x) Pada
Indikator Motivasi

No. Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi
10	Sangat Setuju	30
	Setuju	10
	Tidak Setuju	0
	Sangat Tidak Setuju	0
	Total	40

Gambar 3
Diagram tentang pernyataan indikator motivasi



Berdasarkan perolehan hasil di atas, di ketahui bahwa sebanyak 0% responden menjawab tidak setuju dan sangat tidak setuju, 25% responden menjawab setuju, dan 75% responden menjawab sangat setuju. Banyaknya responden yang menjawab sangat setuju yaitu ditunjukkan dengan presentase 75%. Motivasi

yang dimaksud dalam hal ini motivasi menunjuk pada hubungan sistematis antara suatu respon atau himpunan respon dengan keadaan dorongan tertentu. Motivasi psikologi adalah dorongan, keinginan, hasrat dan tenaga penggerak yang berasal dari dalam dirinya untuk melakukan sesuatu. Remaja mempunyai dorongan atau keinginan untuk mencari pertemanan lewat jejaring sosial. Kegiatan membuka atau menulis sesuatu di status akun menjadi ajang yang sudah umum dikalangan remaja. Keinginan untuk mencari pertemanan, informasi, memanfaatkan fasilitas jejaring sosial, atau suatu hal yang mendorong mereka untuk beraktivitas di jejaring sosial.¹⁰⁰

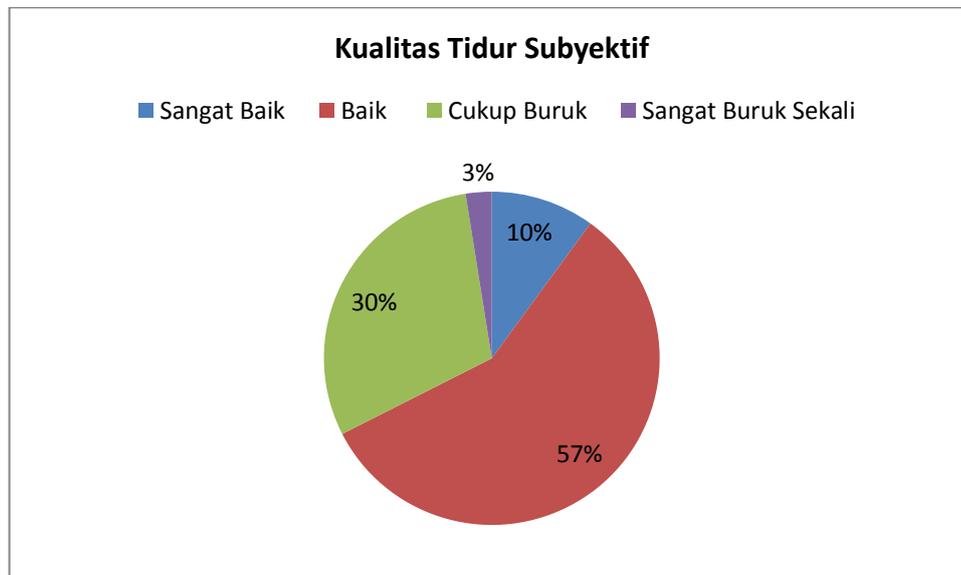
- b. Variabel Kualitas Tidur
1. Kualitas Tidur Subjektif

Tabel 14
Deskripsi Variabel dan Indikator Kualitas Tidur (y) Pada Indikator
Kualitas Tidur Subjektif

No. Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi
9	Sangat Baik	4
	Baik	23
	Cukup Buruk	12
	Sangat Buruk Sekali	1
	Total	40

¹⁰⁰Adang Mustakim, “ Hubungan Antara Intensitas penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru”,....., hlm. 17-18

Gambar 4
Diagram tentang pernyataan indikator kualitas tidur subyektif



Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa pernyataan pada indikator kualitas tidur subyektif di peroleh hasil 3% responden menjawab sangat buruk sekali, 10% responden menjawab sangat baik, 30% responden menjawab cukup buruk, 57% responden menjawab baik. Responden yang menjawab baik memiliki presentase yang lebih tinggi dari karena kepuasan kualitas tidur selama sebulan terakhir pada mahasiswa bisa dikatakan baik.

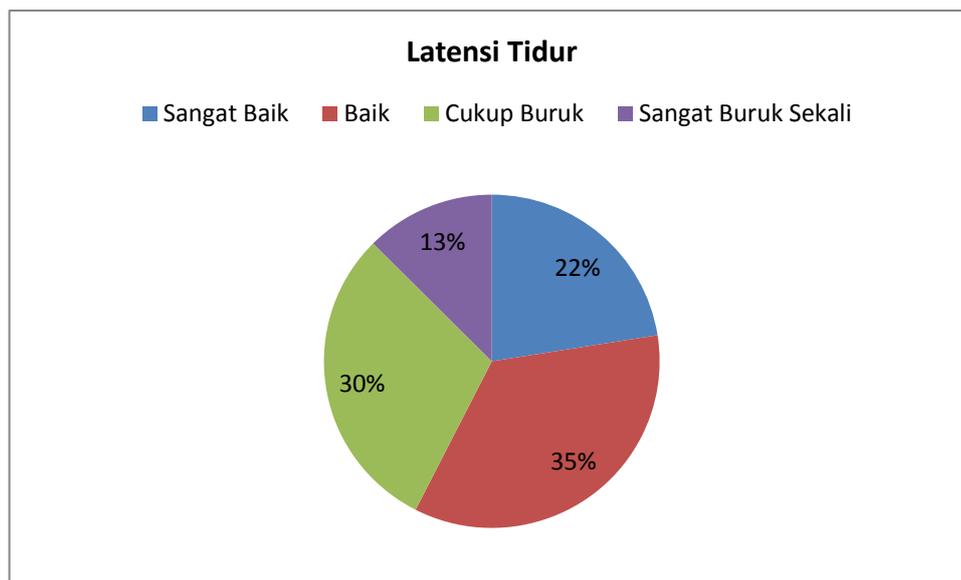
2. Latensi Tidur

Tabel 15
Deskripsi Variabel dan Indikator Kualitas Tidur (y) Pada Indikator Latensi Tidur

No. Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi
2 , 5a	Sangat Baik	9
	Baik	14
	Cukup Buruk	12

	Sangat Buruk Sekali	5
	Total	40

Gambar 5
Diagram tentang pernyataan indikator latensi tidur



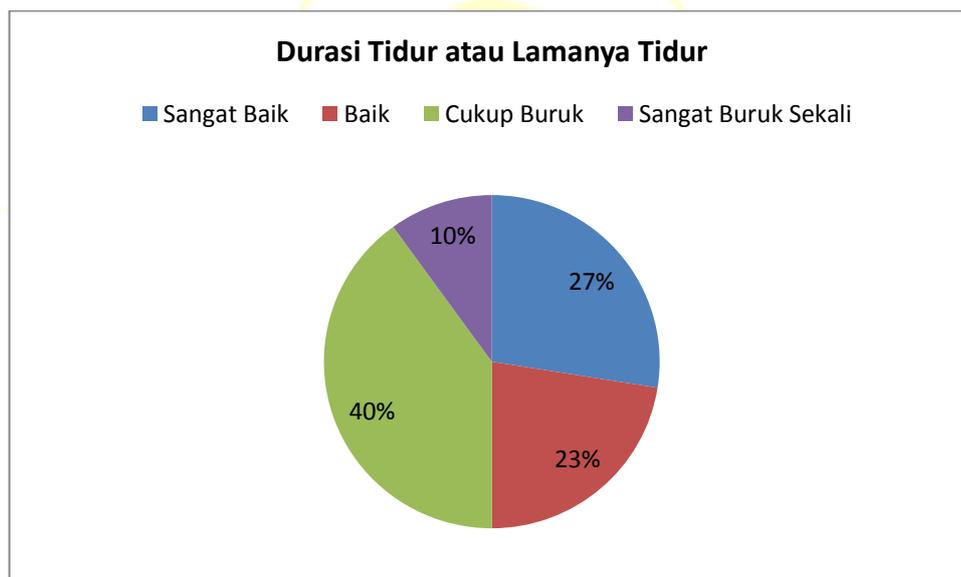
Berdasarkan data diatas, dapat di ketahui hasil presentase jawaban responden yaitu sebesar 13% responden menjawab sangat buruk sekali, 22% responden menjawab sangat baik, 30% responden menjawab cukup buruk, dan 35% responden menjawab baik. Pada pernyataan tersebut, memperoleh respon yang positif di buktikan dengan presentase sebesar 35% yang menjawab baik walaupun beda tipis dengan responden menjawab cukup buruk yaitu 30% dengan ini bahwasannya mahasiswa bisa tertidur pada malam hari dalam waktu 30 menit.

3. Durasi Tidur atau Lamanya Tidur

Tabel 16
Deskripsi Variabel dan Indikator Kualitas Tidur (y) Pada Indikator Durasi
Tidur atau Lamanya Tidur

No. Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi
4	Sangat Baik	11
	Baik	9
	Cukup Buruk	16
	Sangat Buruk Sekali	4
	Total	40

Gambar 6
Diagram tentang pernyataan indikator durasi tidur atau lamanya tidur



Berdasarkan data diatas, dapat diketahui juga bahwa hasil presentase jawaban responden yaitu 10% responden menjawab sangat buruk sekali, kemudian 23% responden menjawab baik, 27% responden menjawab sangat baik dan

40% responden menjawab cukup buruk. Pada pernyataan ini, memperoleh respon yang tertinggi yaitu dengan presentase 40% yang menjawab cukup buruk bahwasannya responden ketika tidur dimalam hari yaitu sekitar 5-6 jam. Padahal orang dewasa yang dapat tidur selama lebih dari 7 jam setiap malam dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik.¹⁰¹

4. Efisiensi Tidur

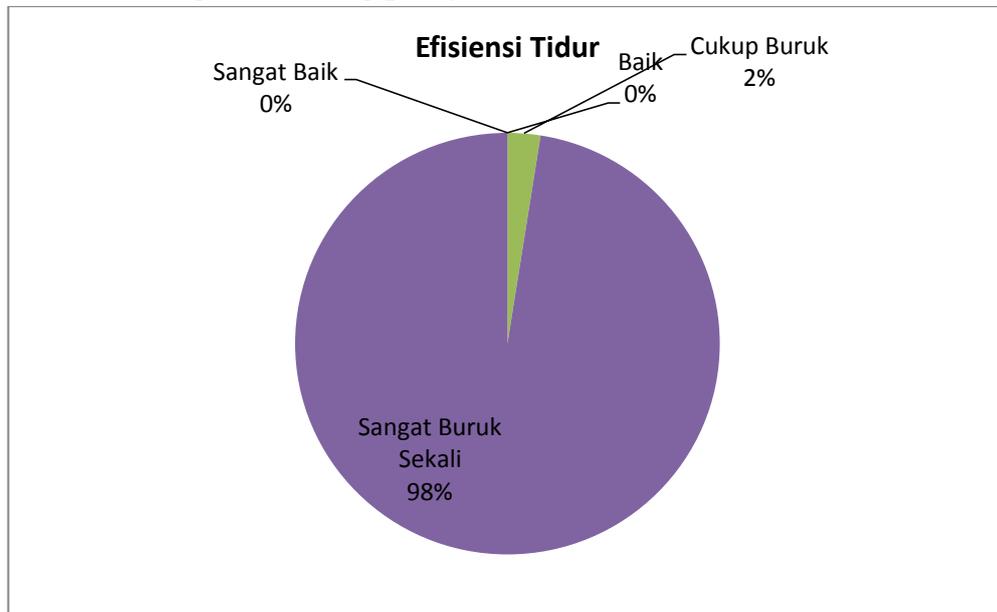
Tabel 17
Deskripsi Variabel dan Indikator Kualitas Tidur (y) Pada Indikator Efisiensi Tidur

No. Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi
1, 3, 4	Sangat Baik	0
	Baik	0
	Cukup Buruk	1
	Sangat Buruk Sekali	39
	Total	40

IAIN PURWOKERTO

¹⁰¹Adang Mustakim, “ Hubungan Antara Intensitas penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru”, *Skripsi*, Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau 2020, hlm. 11-12

Gambar 7
Diagram tentang pernyataan indikator efisiensi tidur



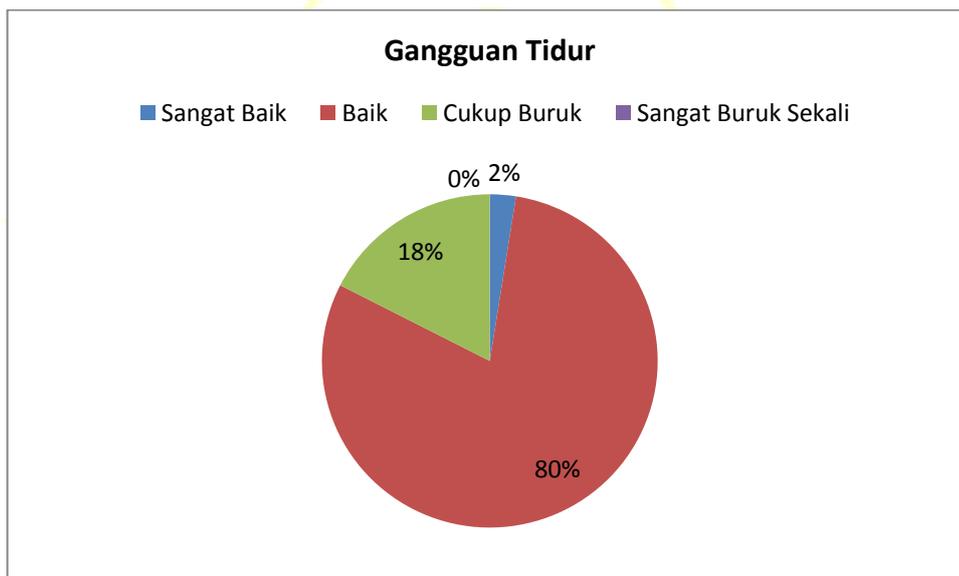
Berdasarkan perolehan hasil data diatas, diketahui sebanyak 0% responden menjawab sangat baik dan baik, 2% responden menjawab cukup buruk dan 98% responden menjawab sangat buruk sekali. Mayoritas responden menjawab sangat buruk sekali. Dengan ini pernyataan data diatas responden memiliki efisiensi atau kebiasaan tidur yang sangat buruk di buktikan pada presentase 98% bisa dikatakan sangat tinggi, dilihat juga dari kalkulasi dari biasanya responden mulai tidur malam, kebiasaan bangun pagi dan lamanya tidur atau lamanya menghabiskan di tempat tidur pada malam hari.

5. Gangguan Tidur

Tabel 18
Deskripsi Variabel dan Indikator Kualitas Tidur (y) Pada Indikator
Gangguan Tidur

No. Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi
5b sampai 5h	Sangat Baik	1
	Baik	32
	Cukup Buruk	7
	Sangat Buruk Sekali	0
	Total	40

Gambar 8
Diagram tentang pernyataan indikator gangguan tidur



Berdasarkan data diatas, di peroleh hasil 0% responden menjawab sangat buruk sekali, 2% responden menjawab sangat baik, 18% responden menjawab cukup buruk, dan 80% responden menjawab baik. Dari perolehan data diatas, pola

tidur responden bisa dikatakan tidak mengalami gangguan yang buruk, dibuktikan dengan hasil presentase tertinggi yaitu 80% responden menjawab baik. Gangguan tidur yang dimaksud yaitu kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur- bangun seseorang berubah dari pola kebiasaanya, hal ini menyebabkan penurunan baik kuantitas maupun kualitas tidur seseorang.¹⁰²

6. Penggunaan obat

Tabel 19
Deskripsi Variabel dan Indikator Kualitas Tidur (y) Pada Indikator
Penggunaan Obat

No. Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi
6	Sangat baik	39
	Baik	1
	Cukup Buruk	0
	Sangat Buruk Sekali	0
	Total	40

IAIN PURWOKERTO

¹⁰²Adang Mustakim, “ Hubungan Antara Intensitas penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru”,....., hlm. 11-12

Gambar 9
Diagram tentang pernyataan indikator penggunaan obat



Berdasarkan data diatas, di peroleh hasil 0% responden menjawab sangat buruk sekali dan cukup buruk, 3% responden menjawab baik dan 97% menjawab sangat baik. Dari pernyataan diatas, memiliki perolehan yang positif yaitu ditunjukkan dengan presentase tertinggi 97% responden menjawab sangat baik, bahwasannya mengonsumsi atau kebiasaan menggunakan obat-obatan sebelum tidur tidak baik bagi tubuh kita bisa menimbulkan efek samping jangka panjang. Salah satunya, penggunaan obat-obatan yang mengandung sedatif mengindikasikan adanya masalah tidur.¹⁰³ Sedatif yaitu golongan obat penenang yang digunakan untuk membantu memenangkan pikiran dan merilekskan otot-otot. Oleh karena itu setelah mengonsumsi obat yang mengandung sedatif, seseorang akan dihadapkan pada kesulitan untuk tidur yang disertai dengan frekuensi terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk kembali tertidur.¹⁰⁴

¹⁰³ Adang Mustakim, " Hubungan Antara Intensitas penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru",....., hlm. 11-12

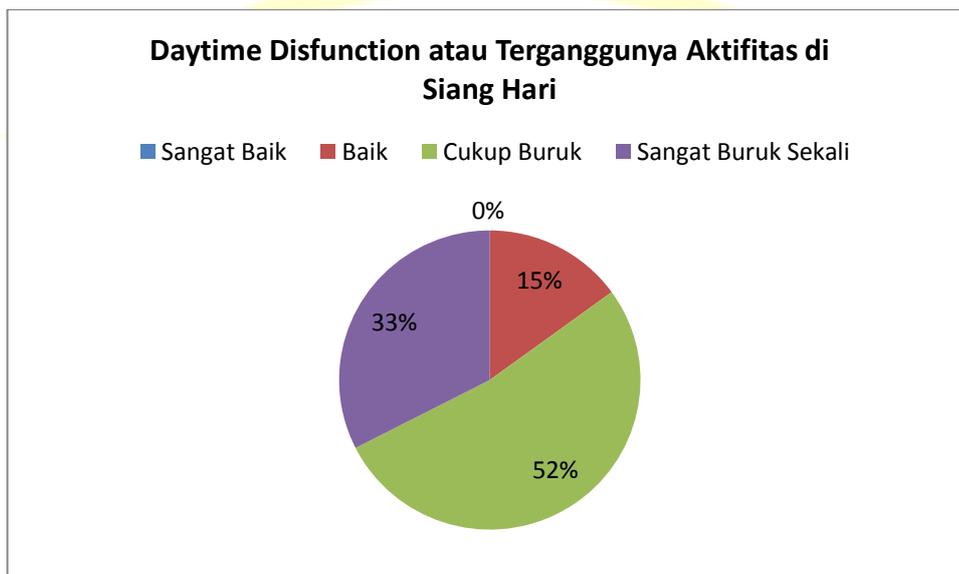
¹⁰⁴ Adang Mustakim, " Hubungan Antara Intensitas penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru",....., hlm. 11-12

7. Daytime Disfunction

Tabel 20
Deskripsi Variabel dan Indikator Kualitas Tidur (y) Pada Indikator
Daytime Disfunction

No. Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi
7, 8	Sangat Baik	0
	Baik	6
	Cukup Buruk	21
	Sangat Buruk Sekali	13
	Total	40

Gambar 10
Diagram tentang pernyataan indikator daytime disfunction atau
terganggunya
aktifitas di siang hari



Berdasarkan data diatas, diperoleh hasil 0% responden menjawab sangat baik, 15% responden menjawab baik, 33% responden menjawab sangat buruk sekali dan 52% responden menjawab cukup buruk. Banyak responden yang menjawab cukup buruk karena pada saat wawancara dengan salah satu responden, ia dalam sebulan terakhir mengalami masalah tidur seperti jam tidur yang berantakan sehingga pada kegiatan sehari-hari selalu merasakan ngantuk, apalagi pada pandemi covid sekarang kuliah dilaksanakan melalui virtual atau kelas online, ia mengaku bahwa jika ada kelas online pada siang hari ia sering merasa lelah, dan mudah mengantuk.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kualitas tidur dengan intensitas penggunaan internet pada mahasiswa Fakultas Dakwah semester 5 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto, maka terlebih dahulu penulis membuat tabulasi untuk menentukan nilai predikat bagi responden dan memberikan nilai pada jawaban setiap kuesioner (angket). Adapun nilai-nilai yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Variabel Intensitas Penggunaan Internet (x)
 - a. Jawaban SS (Sangat Setuju) mendapatkan nilai 4
 - b. Jawaban S (Setuju) mendapatkan nilai 3
 - c. Jawaban TS (Tidak Setuju) mendapatkan nilai 2
 - d. Jawaban STS (Sangat Tidak Setuju) mendapatkan nilai 1
2. Variabel Kualitas Tidur (y)
 - a. Jawaban SB (Sangat Baik) mendapatkan skor 0
 - b. Jawaban B (Baik) mendapatkan skor 1
 - c. Jawaban CB (Cukup Buruk) mendapatkan skor 2
 - d. Jawaban SBS (Sangat Buruk Sekali) mendapatkan skor 3

Jumlah item keseluruhan kuesioner 26 dengan 16 item menjadi 7 dengan perhitungan kuesioner PSQI pada variabel kualitas tidur dan 10 item pada variabel intensitas penggunaan

internet. Dari penelitian tersebut untuk membuktikan diterima atau tidaknya hipotesis yang penulis ajukan, penulis menggunakan rumus korelasi *product moment* yang bentuk rumusnya sebagai berikut:

Tabel 21
Nilai Variabel Intensitas Penggunaan Internet (X) dan Variabel Kualitas
Tidur (Y)

Nomor Responden	Nilai Variabel X	Nilai Variabel Y
1	32	9
2	37	10
3	32	12
4	29	8
5	33	12
6	33	8
7	30	8
8	35	11
9	24	14
10	38	7
11	26	12
12	34	12
13	31	11
14	32	9
15	36	10
16	29	8
17	32	11
18	31	9
19	24	8
20	34	7
21	28	14

22	37	8
23	30	10
24	32	10
25	34	11
26	29	10
27	31	11
28	31	9
29	30	11
30	31	15
31	31	12
32	28	11
33	35	10
34	30	11
35	38	13
36	30	7
37	29	13
38	34	9
39	37	8
40	26	10

Sumber: Data Responden Tahun 2020

Tabel 22
Koefisien Korelasi

Nomer Responden	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	32	9	1024	81	288
2	37	10	1369	100	370
3	32	12	1024	144	384
4	29	8	841	64	232
5	33	12	1089	144	396
6	33	8	1089	64	264
7	30	8	900	64	240
8	35	11	1225	121	385
9	24	14	576	196	336

10	38	7	1444	49	266
11	26	12	676	144	312
12	34	12	1156	144	408
13	31	11	961	121	341
14	32	9	1024	81	288
15	36	10	1296	100	360
16	29	8	841	64	232
17	32	11	1024	121	352
18	31	9	961	81	279
19	24	8	576	64	192
20	34	7	1156	49	238
21	28	14	784	196	392
22	37	8	1369	64	296
23	30	10	900	100	300
24	32	10	1024	100	320
25	34	11	1156	121	374
26	29	10	841	100	290
27	31	11	961	121	341
28	31	9	961	81	279
29	30	29	900	121	330
30	31	15	961	225	465
31	31	12	961	144	372
32	28	11	784	121	308
33	35	10	1225	100	350
34	30	11	900	121	330
35	38	13	1444	169	494
36	30	7	900	49	210
37	29	13	841	169	377
38	34	9	1156	81	306
39	37	8	1369	64	296
40	26	10	676	100	260
Jumlah	1263	409	40365	4343	12853

Sumber: Data Responden Tahun 2020

Berdasarkan tabel diatas langkah selanjutnya adalah menemukan hasil yang telah di peroleh dari hasil korelasi tersebut kedalam rumus analisis statistik korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Diketahui:

N : 40

$\sum X$: 1263

$\sum Y$: 409

$\sum X^2$: 40365

$\sum Y^2$: 4343

$\sum XY$: 12853

$$\begin{aligned} r_{xy} &= \frac{40(12853) - (409)(1263)}{\sqrt{\{(40)(4343) - (409)^2\} \{(40)(40365) - (1263)^2\}}} \\ &= \frac{(-2447)}{11185,54} \\ &= -0,21876 \\ &= -0,219 \end{aligned}$$

IAIN PURWOKERTO

Tabel 23

Korelasi *Product Moment*

Correlations

		Intensitas Penggunaan Internet	Kualitas Tidur
Intensitas Penggunaan Internet	Pearson Correlati on	1	-,219
	Sig. (2- tailed)		,175
	N	40	40
Kualitas Tidur	Pearson Correlati on	-,219	1
	Sig. (2- tailed)	,175	
	N	40	40

Sumber: Hasil Olahan Komputer SPSS 20.0 *For Windows*

Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan teknik product moment, di peroleh hasil $r_{xy} = -0,219$. Kemudian hasil tersebut di selaraskan dengan nilai r tabel yang terdapat dalam tabel *product moment*. Hasilnya menunjukkan bahwa $r_{xy} < r_t$, yang berarti bahwa hipotesis yang diajukan ditolak, yaitu H_a (di tolak) H_o (diterima). Hal tersebut dapat di ketahui setelah diuji dengan taraf signifikansi 5% dan 1%. Dengan hasil sebagai berikut:

1. Pada taraf signifikansi 5% hasilnya sebagai berikut:

$$r_{xy} = -0,219$$

$$r_t = 0,312$$

$$r_{xy} : r_t$$

$$-0,219 < 0,312$$

2. Pada taraf signifikansi 1% hasilnya sebagai berikut:

$$r_{xy} = -0,219$$

$$r_t = 0,403$$

$$r_{xy} : r_t$$

$$-0,219 < 0,403$$

Dapat disimpulkan bahwa dengan taraf signifikansi 5% maupun 1% nilai rxy lebih kecil daripada rt maka hipotesis alternatif Ha (ditolak) dan Ho (diterima). Sehingga tidak ada hubungan yang positif yang sangat signifikan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur. Semakin rendah intensitas penggunaan internet maka semakin tinggi kualitas tidur pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil tersebut, maka di konsultasikan dengan ukuran kuat atau lemahnya pengaruh yang telah di jelaskan di BAB III, dimana nilai rxy = -0,219 yaitu berada diantara 0,20 – 0,399 pada tabel. Maka ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang kuat atau rendah. Dengan demikian hipotesis yang penulis ajukan bahwa “ tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Dakwah semester 5 di Institut Agama Islam Negri (IAIN)” **di tolak kebenarannya**. Jadi kesimpulan adalah “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur di Institut Agama Islam Negri (IAIN) Purwokerto.

Berdasarkan pada uji t, yang mana uji t ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh masing-masing variabel independen secara individual (parsial) terhadap variabel dependen. Dengan pengambilan keputusan jika Probabilitas sig. < 0,05 dan t hitung > t tabel maka Ho diterima dan Ha ditolak. Perhitungannya sebagai berikut:

$$T \text{ tabel} = t (a/2 ; n - k - n)$$

Diketahui :

$$a = 0,05$$

$$n = 40$$

$$k = \text{jumlah variabel } x (1)$$

$$t \text{ tabel} = t (0,05/2 ; 40 - 1 - 1)$$

$$= t (0,025 ; 38)$$

$$= 2,024$$

Nilai signifikansi yang di peroleh dalam uji t yaitu $000 < 0,05$. Sedangkan nilai t hitung $(-1216) < t$ tabel $(2,024)$. Oleh karena itu maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dapat di simpulkan bahwa variabel kualitas tidur (X) tidak berpengaruh terhadap variabel intensitas penggunaan internet (Y).

Hubungan antara kualitas tidur dengan intensitas penggunaan internet tergolong rendah dengan nilai rxy sebesar 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 Negri (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 Negri (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.

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.





IAIN PURWOKERTO

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 Negri 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 Kusiner 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