

# **Hubungan antara *Problematic Internet Use* dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa**

**Muhammad Rizki Kurniawan**

**14518921**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas Gunadarma**

## **Abstrak**

*Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana individu menghasilkan kebugaran saat terbangun, saat kualitas tidur individu menurun maka dapat mempengaruhi kondisi individu tersebut. Problematic internet use adalah keadaan dimana individu menunjukkan intensitas yang sangat tinggi dalam menggunakan internet sehingga menyebabkan perilaku maladaptif dan berdampak buruk pada berbagai bidang yaitu bidang kesehatan serta bidang akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris apakah ada hubungan antara problematic internet use dan kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Untuk mengukur skala kualitas tidur, penelitian ini menggunakan skala Sleep Quality Scale (SQS) yang diadaptasi dari Yi, Shin, & Shin (2006) berjumlah 28 aitem dan untuk mengukur skala Problematic Internet Use menggunakan skala Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS 2) dari Caplan (2010) berjumlah 15 aitem. Sampel penelitian ini berjumlah 130 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini ialah purposive sampling. Pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa hipotesis diterima dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,210 dan nilai signifikan sebesar 0,008. Hal ini berarti terdapat hubungan yang positif antara problematic internet use dan kualitas tidur pada mahasiswa. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa semakin tinggi problematic internet use maka semakin buruk kualitas tidur, begitupun sebaliknya.*

**Kata kunci : Problematic internet use, kualitas tidur, mahasiswa**