

HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

Oleh

Gusti Ayu Audya Varygata Masta

NIM 2218011091

ABSTRAK

Pemanfaatan internet yang semakin meningkat pada mahasiswa kedokteran berpotensi menimbulkan perilaku adiktif yang berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis, termasuk gangguan tidur seperti insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat adiksi internet, tingkat insomnia, serta hubungan antara keduanya pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sebanyak 42 responden dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrument yang digunakan meliputi *Internet Addiction Test* (IAT) dan *Insomnia Savery Index* (ISI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori adiksi internet sedang (52,3%), dan insomnia (66,25%) dengan rincian (28,5%) insomnia ringan, (26,1%) insomnia sedang dan (11,9%) insomnia berat. Analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara adiksi internet dan insomnia dengan nilai $r = 0,642$ dan $p < 0,001$. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet, maka semakin berat gejala insomnia yang dialami mahasiswa. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa adiksi internet merupakan salah satu faktor risiko penting terhadap gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran yang memiliki beban akademik yang tinggi.

Kata Kunci ; Adiksi internet, Insomnia, Mahasiswa Kedokteran

**HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DENGAN INSOMNIA PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN GANESHA**

Gusti Ayu Audya Varygata Masta

NIM 2218011091

ABSTRACT

The increasing use of the internet among medical students has the potential to cause addictive behavior that affects physical and psychological health, including sleep disorders such as insomnia. This study aims to determine the level of internet addiction, the level of insomnia, and the relationship between the two among students of the Medical Study Program at Ganesha University of Education. This study uses a quantitative observational analytical design with a cross-sectional approach. A total of 42 respondents were selected using simple random sampling. The instruments used included the Internet Addiction Test (IAT) and the Insomnia Severity Index (ISI). The results showed that most students were in the moderate internet addiction category (52.3%) and insomnia category (66.25%), with details of (28.5%) mild insomnia, (26.1%) moderate insomnia, and (11.9%) severe insomnia. Bivariate analysis using the Spearman's rank test showed a strong and significant relationship between internet addiction and insomnia with a value of $r = 0.642$ and $p < 0.001$. These findings indicate that the higher the level of internet addiction, the more severe the symptoms of insomnia experienced by students. Overall, this study confirms that internet addiction is an important risk factor for sleep disorders among medical students with high academic workloads.

Keywords: Internet addiction, Insomnia, Medical students