



Problematic Internet Use dan Chronotype: Studi Korelasional Pada Mahasiswa di Kota Makassar

Afiyah Bakhitah Rabbani ¹, Muh. Fitrah Ramadhan Umar ¹, Tarmizi Thalib ^{2,*}

¹ Program studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa, Indonesia

² Brain and Mental Health Study Center, Universitas Bosowa, Indonesia

*Email (Penulis Korespondensi): kalomangsqad12@gmail.com

Abstract. Di era modern Internet menjadi kebutuhan pokok. Penggunaan internet yang berlebih dapat mengakibatkan kecemasan, sakit kepala hingga dapat mengubah pola kebiasaan tidur. Tipe tidur seseorang dapat dipengaruhi dengan kebiasaan yang dibuat oleh individu tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan terkait problematic internet use dan chronotype pada mahasiswa aktif di kota Makassar. Teknik analisis data menggunakan beberapa teknik yang di antaranya, uji deksriptif, uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis dengan korelasi. Data yang dikumpulkan menggunakan skala Skala generalized Problematic Internet Use scale 2 (GPIUS 2) dan skala reduced Morningness Eveningness Questioner (rMEQ). Tingkat reliabilitas dari Problematic Internet Use ialah sebesar 0.798 sedangkan untuk Chronotype adalah sebesar 0.493. Kecenderungan eveningness dikaitkan dengan penggunaan internet pada malam hari, yang dapat mengganggu pola tidur dan meningkatkan risiko kecanduan internet, terutama melalui penggunaan media sosial dan hiburan digital. Selain itu, faktor lain seperti insomnia dan tuntutan sosial juga memperparah masalah ini. Pada usia mahasiswa, eveningness sering dikaitkan dengan ketergantungan berlebihan terhadap internet, yang berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian ini menekankan perlunya kajian lebih lanjut tentang dampak budaya lokal dan faktor sosial terhadap interaksi antara PIU dan Chronotype. Keseimbangan antara waktu tidur dan kebiasaan penggunaan internet sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa di era digital ini.

Kata kunci: Chronotype, problematic internet use, mahasiswa

Abstract. In the modern era, the Internet has become a basic necessity. Internet use can cause anxiety, headaches and can even change your patterns of sleep habits. A person's sleep type can be influenced by the habits made by the individual. This study aims to see the relationship between problematic internet use and chronotype in active university students in Makassar city. Data analysis techniques use several techniques including among them, descriptive test, assumption test consisting of normality test and linearity test, and hypothesis testing with correlation. linearity test, and hypothesis testing with correlation. Data collected using the generalized Problematic Internet Use scale 2 (GPIUS 2) and the reduced Morningness Eveningness scale. 2) and the reduced Morningness Eveningness Questioner (rMEQ) scale. The level of reliability of Problematic Internet Use is 0.798 while for Chronotype is 0.493. Eveningness tendency is associated with internet use at night, which can disrupt sleep patterns and increase the risk of internet addiction, especially through the use of social media and digital entertainment. In addition, other factors such as insomnia and social demands also exacerbate this problem. In college students, eveningness is often associated with over-dependence on the internet, which impacts mental health and well-being. the internet, which impacts mental health and overall well-being. This research emphasizes the need for further studies on the impact of local culture and social factors on the interaction between PIU and the Chronotype. A balance between

sleep and internet usage habits is essential to maintain the mental and physical well-being of college students in this digital age.

Keywords: Problematic internet use, chronotype, students

1. Pendahuluan

Mahasiswa meliputi beragam aktivitas baik secara akademik maupun non – akademik. Selain melakukan perkuliahan, seringkali disibukkan dengan tugas individu, tugas kelompok, presentasi, serta proyek turun lapangan yang harus diselesaikan dalam batas waktu yang ditentukan. Selain itu, beberapa dari mahasiswa yang mengambil kegiatan di luar kampus seperti organisasi, klub olahraga, komunitas seni, kelompok studi, dan adapun mengambil kerja *part time* yang mengharuskan untuk mengikuti agenda setelah melakukan perkuliahan. Di tengah kesibukan tersebut, dapat membuat lelahnya tubuh baik dalam kesehatan fisik dan mental ketika individu tidak memberikan waktu sejenak untuk beristirahat. Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi makhluk hidup yang dapat memberikan efek menyegarkan dan mengembalikan kekuatan pada tubuh (Mardlatillah & Nurjannah, 2023). Mahasiswa seringkali melakukan aktivitas di malam hari untuk menyelesaikan tugas, menghadiri kegiatan organisasi, serta jam kerja yang baru selesai. Tidur adalah faktor fisiologis dan psikologis yang terkait langsung dengan pola istirahat, waktu kerja atau belajar, serta ritme biologis seseorang, yang dikenal sebagai *Chronotype* (Saputri, et al, 2022).

Chronotype adalah kebiasaan individu dalam memilih kapan waktu tidur dan kapan memulai aktivitasnya (Gelbman et al, 2012). *Chronotype* di kelompokkan menjadi 3 berdasarkan dimensi (Horne & Ostberg, 1976) yaitu tipe pagi (*morningness*), tipe malam (*eveningness*) dan *Neithertype*. *Chronotype* mewaliki waktu tidur dan bangun yang disukai oleh individu. Dari survei Kurious – Katadata Insight Center (KIC), mayoritas responden di Indonesia, sebesar 46,2%, biasanya tidur selama 4 – 6 jam per malam. Sebanyak 34,9% responden tidur antara 6 – 8 jam, sementara 14,4% lainnya hanya tidur selama 2 – 4 jam. Selain itu, 2,9% responden melaporkan tidur lebih dari 8 jam, dan 1,7% responden tidur kurang dari 2 jam setiap malam. Dari segi gender, responden terdiri dari 52,1% laki-laki dan 47,9% perempuan. Untuk kategori usia, responden berusia 35 – 44 tahun mencapai 33,3%, usia 25 – 34 tahun sebanyak 31%, dan 21,5% dari kelompok usia 45 – 54 tahun.

Berdasarkan dari dalil pada qur'an surah ar – rum ayat 23 Yang artinya adalah telah ditetapkan bahwa waktu di malam hari adalah waktu dalam istirahat serta di pagi hari waktu untuk melakukan aktivitas. Sementara itu dari Teori Hierarki Abraham Maslow (1970) dengan konsep piramida yang mudah dipahami oleh peneliti adalah terdapat 5 kebutuhan manusia yang harus terpenuhi yaitu: (1) Fisiologis, (2) Keamanan, (3) Cinta dan dan keberadaan, (4) Penghargaan, dan (5) Aktualisasi diri. *Chronotype* pun di pengaruhi oleh stadium perkembangan seperti fase remaja cenderung lebih malam dibandingkan dengan usia yang lebih tua (Romadhon, 2021). Berdasarkan dari hasil data awal yang di ambil oleh peneliti dengan menyebarkan *Quesioner* berbasis online dan *offline* yang berjumlah 15 yaitu 7 perempuan dan 8 laki – laki.

Hasil yang diperoleh adalah individu dengan tipe malam/*eveningness* mengalami permasalahan penggunaan internet yang membuat individu tidak menggunakan waktu tidurnya di malam hari melainkan di pagi hari bahkan tidak tidur sama sekali, sehingga juga membuat aktivitas sehariannya menjadi terganggu dan tidak fokus pada saat beraktivitas karena mengantuk. Dan berdasarkan hasil wawancara yang di paparkan bahwa individu

dengan tipe malam/ eveningness mengakui ketika di malam hari lebih bermain atau berselancar di media sosial seperti instagram atau bermain games mobile legend serta menonton netflix hingga di pagi hari. Internet adalah teknologi yang penting serta sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia pada saat ini seperti dalam bidang pendidikan, pekerjaan, komunikasi, dan juga hiburan (Garvin, 2019).

Penggunaan perangkat elektronik dengan tingkat kecerahan cahaya yang memancar langsung ke retina mata dapat menjadi salah satu penyebab terganggunya pola tidur. Pola tidur adalah kondisi di mana seseorang berpotensi mengalami perubahan dalam jumlah dan kualitas tidur yang berdampak pada rutinitas hidup yang diinginkan. Contoh pola tidur yang buruk adalah tidur dalam durasi yang tidak mencukupi (Maulida & Sari, 2017). Mahasiswa merupakan salah satu pengguna Internet yang aktif dalam mengakses internet pada saat ini. Mahasiswa menggunakan internet sebagai alat utama dalam mencari referensi dari tugas yang di berikan, mengakses materi yang ingin di presentasikan, bahkan melakukan komunikasi dengan teman, dosen, dan keluarga secara *online*. Internet bersifat *unlimited*, karena mahasiswa dengan senang dan mudah untuk mengakses berbagai penelusuran sehingga dia dengan puas menelusuri berbagai apapun yang ingin dia dapatkan secara berkala sehingga membuat mahasiswa tidak mengenal waktu dalam penggunaan internet dan hal ini akan menjadi dampak negatif terhadap penggunaan internet jika dilakukan secara berlebihan.

Berdasarkan dari penelitian yang di jelaskan oleh Aditiantoro & Wulanyani (2019) yang mengatakan bahwa pengguna internet di era digital saat ini dapat di kategorikan bermasalah ketika individu tersebut penggunaan internet tidak dilakukan pada tempat dan waktu yang seharusnya. Di era digital yang terus berkembang, penggunaan internet sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, dan untuk penggunaan normal, batas penggunaan internet harian adalah 5 jam. Ketertarikan individu terhadap Internet yang dimana ketika dalam keadaan *offline* individu akan memikirkan hal yang mengasyikkan untuk pengalihannya dalam kesendiriannya adalah bermain game *online* hal ini di definisikan sebagai *Problematic Internet Use* (Akin, 2014).

Problematic Internet Use (PIU) merupakan dorongan, keasyikan, dan perilaku yang berlebihan atau tidak terkontrol dengan baik terkait penggunaan Internet yang mengarah pada gangguan atau tekanan (Weinstein, 2014). Internet menjadi hal yang menarik banyak orang untuk menghabiskan lebih banyak waktu di internet, sehingga menjadi pusat kehidupan dan menyebabkan kesulitan neurologis, gangguan psikologis, dan komplikasi sosial. (Griffiths, 2005). Mahasiswa dengan menggunakan internet secara berkala dengan tak mengenal waktu akan berdampak dengan kesehatan pada mata dikarenakan sinar handphone atau Laptop yang digunakan memiliki tingkat radiasi yang tinggi dan juga kesehatan pada tubuh yang lelah beraktifitas dalam sehari-hari sehingga tubuh membutuhkan yang namanya istirahat atau tidur. Karena penggunaan yang berlebihan dari beberapa situs di internet menyebabkan kecemasan, agitasi, sakit kepala, sakit punggung, kenaikan/penurunan berat badan, penglihatan kabur, gangguan tidur, depresi hingga akademik yang buruk. (Uddin Dkk, 2016). *Chronotype* mengacu pada pola perilaku yang mencerminkan proses biologis yang teratur secara sikardian. *Chronotype* adalah kecenderungan individu dalam memilih kapan waktu tidur serta kapan memulai aktivitasnya. (Gelbman dkk, 2012).

Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Do & Lee (2018) menjelaskan Penggunaan internet yang berlebihan dapat mengakibatkan masalah tidur melalui beberapa

mekanisme. Pertama, media digunakan sebagai pengganti waktu tidur. Kedua, penggunaan media meningkatkan masalah gairah. Ketiga, paparan cahaya terang dari layar gadget dapat mengacaukan ritme sirkadian dan menunda waktu tidur. Oleh karena itu, menghabiskan waktu terlalu lama di malam hari dengan internet dapat menyulitkan tidur, mengakibatkan kebiasaan tidur yang tidak teratur, dan akhirnya mengganggu keseharian seperti di sekolah karena meningkatnya rasa kantuk dan kelelahan. Berdasarkan penjabaran tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan terkait *problematic internet use* dan *chronotype* pada mahasiswa.

2. Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, yang menekankan pada analisis data angka yang dikumpulkan melalui pengukuran dan diolah menggunakan metode analisis statistika. Semua variabel yang terlibat harus diidentifikasi dengan jelas dan dapat diukur (Azwar, 2017).

Responden

Subjek pada penelitian ini berjumlah 378 Responden. Dimulai dari usia 17 – 23 Tahun, yang dimana beberapa universitas di Kota Makassar ikut berpartisipasi mengisi alat instrument tersebut.

Instrumen penelitian

Data yang dikumpulkan menggunakan skala Skala *generalized Problematic Internet Use scale 2* (GPIUS 2) dan skala *reduced Morningness Eveningness Questioner* (rMEQ). Pada skala *generalized Problematic Internet Use scale 2* (GPIUS 2) merupakan skala siap pakai yang dikembangkan oleh namira nasir (2022), sementara itu pada skala *reduced Morningness eveningness questioner* merupakan skala siap pakai yang dikembangkan oleh (adan,2012) lalu di terjemahkan oleh Thalib (2019). Tingkat reliabilitas dari *Problematic Internet Use* ialah sebesar 0.798 sedangkan untuk *Chronotype* adalah sebesar 0.493. dari hasil awal analisis CFA, terbukti bahwa skala GPIUS 2 memiliki model yang fit dengan nilai *chi – square* kurang dari 0.001 dan RMSEA sebesar 0.080 yang menunjukkan bahwa seluruh item pada skala tersebut valid. Sedangkan pada skala rMEQ menunjukkan nilai *chi – square* sebesar 0.778 dan RMSEA sebesar 0 yang menunjukkan bahwa sangat valid pada item tersebut.

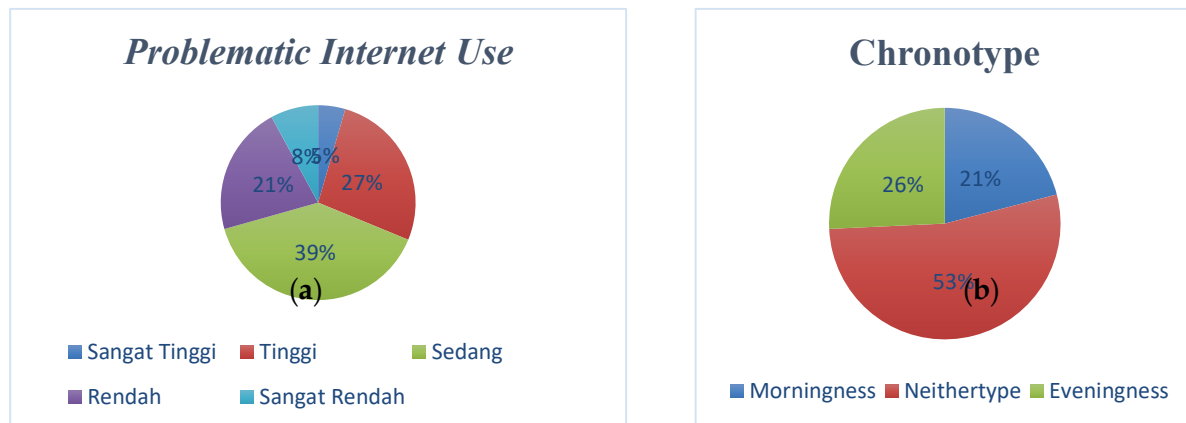
Teknik Analisis Data

Menggunakan beberapa teknik yang di antaranya, uji deksriptif, uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis dengan korelasi. Uji deskriptif digunakan untuk memberikan gambar secara demografis terkait temuan penelitian. Uji normalitas digunakan untuk melihat distribusi data normal Uji linearitas digunakan untuk melihat keterkaitan linear antar variabel. Uji korelasi berfungsi untuk melihat hubungan *Problematic Internet Use* dan *Chronotype* pada mahasiswa yang aktif di kota Makassar. Data dianalisis yang digunakan adalah software JASP dan SPSS.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pada tabel analisis kategorisasi perilaku *problematic internet use* diketahui bahwa pada bagian kategorisasi Sangat tinggi menunjukkan skor di atas 62.09 dengan jumlah

17 Responden atau 4.5% , kategori Tinggi dengan rentang skor 53.46 hingga 62.09 dengan jumlah 101 Responden atau 26.7%, kemudian pada kategori Sedang diperoleh rentang skor 44.84 hingga 53.46 dengan jumlah 149 Responden atau 39.4%, kategori Rendah diperoleh rentang skor 36.21 hingga 44.84 dengan jumlah 81 Responden 21.4% , dan kateogori Sangat Rendah diperoleh skor dibawah 36.21 dengan jumlah 30 Responden atau 7.9%.



Gambar 1. Kategorisasi hasil score : (a) pada hasil katerogri tersebut *problematic internet use* memiliki hasil yang sedang; (b) pada hasil kategori tersebut *chronotype* memiliki hasil yang neitherness.

Adapun kategorisasi *chronotype* yang diketahui bahwa memiliki 3 kategorisasi yaitu *morningness*, *neitherness* dan *eveningness*. Terdapat kategori *morningness* dengan rentang 25 – 18 skor dengan jumlah 79 responden, terdapat kategori *neitherness* dengan rentang 12 – 17 skor dengan jumlah 201 responden, dan terdapat kategori *eveningness* dengan rentang 11 – 4 skor dengan jumlah 97 Responden. Sedangkan hasil tabel analisis data yang telah dilakukan peneliti diperoleh nilai *pearson correlation* sebesar -0.125 dengan nilai signifikan 0.015, sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif *problematic internet use* dan *chornotype* pada mahasiswa yang aktif di kota Makassar. Semakin tinggi perilaku *problematic internet use*, maka semakin sulit bagi mahasiswa untuk menjadi tipe *morningness*.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation	Sig	N	ket
Problematic Internet Use dan Chronotype	-0.125	0.015	378	Negatif correlation

Hubungan negatif yang ditemukan menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *Problematic Internet Use*, semakin rendah hasil *Chronotype* di kalangan mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor *Problematic Internet Use*, maka semakin tinggi hasil skor *Chronotype*, hal ini menunjukkan pada penelitian Lin dan Tsai (2020) mengatakan bahwa remaja dengan *chronotype eveningness* lebih cenderung mengalami *Problematic Internet Use* dibandingkan dengan remaja yang lebih produktif di *morningness*. Pada penelitian tersebut menyoroti bahwa penggunaan internet pada malam hari, terutama untuk media sosial dan hiburan akan

mengganggu siklus tidur pada individu yang dimana akan memperburuk kecanduan terhadap internet.

Chronotype eveningness sering dianggap bermasalah karena ketidaksesuaian dengan tuntutan sosial yang cenderung mengutamakan aktivitas di pagi hari. Individu dengan *eveningness* sering mengalami *social jetlag*, yang artinya ketidakcocokan antara jam biologis dan jadwal sosial yang menyebabkan kelelahan, gangguan tidur, serta performa kognitif yang menurun. Bentuk perilaku yang diperoleh mahasiswa ketika memiliki jadwal dipagi hari akan merasakan kantuk dan tidak memiliki konsentrasi yang full dalam proses pembelajaran berlangsung, mahasiswa akan mengalihkan kantuknya dikelas dengan memainkan gadget dan akan berselancar di sosial media untuk pengalihan rasa kantuk. Selain itu, *eveningness* juga dikaitkan dengan penurunan kinerja akademik karena kesulitan menyesuaikan diri dengan aktivitas pagi hari.

Preckel, dkk., (2011) menemukan bahwa individu dengan *eveningness* cenderung memiliki performa akademik lebih rendah dibandingkan dengan tipe *morningness*, terutama dalam aktivitas pagi hari. Ketidakcocokan antara ritme biologis dan tuntutan sosial ini mengakibatkan *eveningness* menjadi lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan dan performa di lingkungan modern. Pada kategori usia 21 tahun, ditemukan bahwa individu dengan tipe tidur *eveningness* menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi terhadap *Problematic Internet Use*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa individu dengan preferensi kronotipe *eveningness* lebih rentan mengalami penggunaan internet yang bermasalah dibandingkan dengan individu yang cenderung bangun pagi / *morningness*. Keterkaitan ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti penggunaan media digital larut malam dan gangguan ritme tidur yang umum terjadi pada mereka yang memiliki kecenderungan *eveningness*.

Alimoradi, dkk., (2019) menemukan bahwa individu yang cenderung memiliki *Chronotype* dengan *eveningness* lebih sering mengalami masalah dengan penggunaan internet, terutama karena kecenderungan menggunakan internet larut malam yang mengganggu pola tidur dan emosi. Penelitian lain juga mendukung bahwa mahasiswa dengan kronotipe malam cenderung lebih terpapar risiko kecanduan smartphone dan penggunaan media digital berlebihan. Lam (2014) menunjukkan bahwa adanya faktor lain terkait penggunaan internet dan masalah tidur pada individu yaitu banyaknya remaja yang mengalami gangguan tidur seperti insomnia yang di alami.

Hal ini selaras dengan data yang diperoleh oleh peneliti yang mendapatkan responden sebanyak 195 atau 55,5%. Maka demikian tidak hanya dengan faktor kegiatan diluar aktivitas, kerja, mengerjakan tugas, serta konsumsi akan tetapi dengan faktor insomnia sehingga mendapatkan permasalahan *Problematic Internet Use* dan *Chronotype* dengan tipe *eveningness*. Penelitian terkait *Problematic Internet Use* dan *Chronotype* pada mahasiswa menunjukkan bahwa pola tidur dan kebiasaan penggunaan internet saling mempengaruhi. *Chronotype* yang merujuk pada kecenderungan individu untuk beraktivitas pada waktu tertentu dalam sehari, dapat berperan penting dalam menentukan seberapa lama dan seberapa sering mahasiswa tersebut terlena dengan internet.

Vetter, dkk., (2011) menunjukkan bahwa individu dengan *Chronotype* atau *eveningness* cenderung menggunakan internet lebih lama yang dapat berpotensi meningkatkan risiko penggunaan internet. Hal ini sangat relevan bagi mahasiswa yang sering kali beradaptasi dengan jadwal perkuliahan yang padat dan tuntutan sosial yang tinggi. Selain itu, penelitian

lain yang dipublikasikan dalam Jurnal *Psychology of Popular Media Culture* oleh Przybylski dan Weinstein (2019) menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, terutama bagi mereka yang memiliki *Chronotype* tidak teratur. Di kota Makassar, dengan budaya yang dinamis dan akses internet yang luas, mahasiswa dengan tidur yang tidak seimbang mungkin lebih rentan terhadap dengan penggunaan internet. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut dalam konteks lokal guna memahami lebih baik bagaimana kedua faktor ini saling berinteraksi dan mempengaruhi kesejahteraan siswa.

Berdasarkan dari hasil penelitian dari Demirci Dkk (2015) tingkat penggunaan ponsel pintar yang lebih tinggi dan kualitas tidur yang buruk merupakan prediksi depresi pada mahasiswa. hal ini sejalan yang di teliti terdapat banyak pada kategori mahasiswa dengan usia 19 – 21 tahun yang mengalami Penggunaan internet yang bermasalah dengan waktu produktif di sore hingga malam hari seperti baru mengerjakan tugas di waktu malam hari. Penelitian terkait dengan *Problematic Internet Use* dan *Chronotype* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Pengguna internet yang ditandai dengan penggunaan internet secara berlebihan dan tidak terkendali, sering kali dikaitkan dengan pola tidur yang terganggu dan preferensi waktu aktivitas tertentu, yang disebut sebagai *Chronotype*.

Penelitian yang dilakukan oleh Nakayama et al. (2021) di kalangan pekerja dewasa, ditemukan bahwa eveningness lebih sering menggunakan internet secara berlebihan setelah bekerja, sering kali untuk melepas stres. Hal ini diakibatkan dengan gangguan tidur dan kelelahan di hari berikutnya, yang memperburuk siklus pengguna internet. Pekerja dengan mengambil shift malam juga cenderung lebih aktif di malam hari dan memilih aktivitas yang berhubungan dengan internet, seperti bermain game atau bersosialisasi di media sosial, yang memperparah ketergantungan mereka pada internet. Peneliti berasumsi pada mahasiswa yang memiliki permasalahan pada internet dengan pola tidur yang tidak sesuai hal ini di akibatkan pula karena tuntutan sosial yang dimana pada saat ini keluar pada malam hari masih di katakan terlalu pagi untuk tidur dengan cepat, sehingga mengharuskan untuk hangout bersama dengan teman atau hanya sekedar nongkrong di cafe.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan eveningness mereka yang lebih aktif pada malam hari dan cenderung tidur lebih larut memiliki risiko lebih tinggi mengalami *Problematic Internet Use* dibandingkan individu dengan tipe *morningness*. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan mereka untuk menggunakan internet hingga larut malam, yang mengganggu ritme sirkadian dan memperparah masalah kontrol penggunaan internet. Di sisi lain, *Chronotype* merupakan preferensi alami seseorang untuk waktu aktivitas tertentu, apakah lebih produktif di pagi hari atau *morningness*, malam hari atau *eveningness* bahkan di antara keduanya atau disebut *neithertype*.

Lam (2016) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan tipe eveningness memiliki risiko lebih besar mengalami *problematic internet use* dibandingkan dengan mereka yang memiliki morning *chronotype*. Lam mengidentifikasi bahwa mahasiswa dengan evening *chronotype* cenderung terlibat dalam aktivitas online hingga larut malam, yang mengganggu waktu tidur mereka dan menurunkan performa akademik. Pola penggunaan internet pada malam hari tidak hanya memperburuk kualitas tidur, tetapi juga menciptakan siklus kecanduan, di mana mereka terus-menerus kembali ke internet sebagai bentuk pelarian dari kelelahan dan stres.

Secara keseluruhan, berbagai penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan kuat antara *chronotype* dan PIU, di mana individu dengan evening *chronotype* lebih rentan terhadap penggunaan internet yang bermasalah. meskipun *chronotype* adalah preferensi biologis yang tidak bisa diubah, perilaku terkait dengan penggunaan internet dapat dimodifikasi. Peneliti seperti Ong dan Cheung (2019) menyoroti pentingnya intervensi dalam manajemen waktu dan pengendalian diri untuk meminimalkan dampak negatif penggunaan internet pada individu dengan tipe tidur eveningness, serta menekankan pentingnya menjaga pola tidur yang sehat untuk mengurangi risiko kecanduan internet. Dengan melakukan pengendalian diri inilah, mahasiswa dapat memaksimalkan energi untuk berbagai hal produktif sehingga tercipta kesehatan mental yang lebih baik.

Kesimpulan

Kecenderungan *eveningness* dikaitkan dengan penggunaan internet pada malam hari, yang dapat mengganggu pola tidur dan meningkatkan risiko kecanduan internet, terutama melalui penggunaan media sosial dan hiburan digital. Selain itu, faktor lain seperti insomnia dan tuntutan sosial juga memperparah masalah ini. Pada usia mahasiswa, eveningness sering dikaitkan dengan ketergantungan berlebihan terhadap internet, yang berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian ini menekankan perlunya kajian lebih lanjut tentang dampak budaya lokal dan faktor sosial terhadap interaksi antara PIU dan Chronotype. Keseimbangan antara waktu tidur dan kebiasaan penggunaan internet sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa di era digital ini.

Daftar Pustaka

- Adan, A. (2012). *Chronotype* and personality factors in the daily consumption of alcohol and psychostimulants. *Addictive Behaviors*, 37(9), 1040-1045. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.04.013>
- Aditiantoro M & Wulayani N.M.S (2019) pengaruh *Problematic Internet Use* dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran Universitas udaya. *Jurnal Psikologi Udayana*. 205 – 215.
- Akin, I. (2014) *Relationship Problematic Internet Use with alexithymia, emotion regulation, and impulsivity*. Istanbul: Bahcesehir University
- Alimoradi, Z., Lin, CY, Broström, A., Bülow, PH, Bajalan, Z., Griffiths, MD, Ohayon, MM, & Pakpour, AH (2019). Kecanduan internet dan masalah tidur: Tinjauan sistematis dan meta-analisis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.004>
- Caplan E (2010) Theory and measurement of generalized *Problematic Internet Use*: A two – step approach. Journal homepage: www.elsevier.com/locate/somphumbbeh. 1089 – 1097.
- Do, K. Y., & Lee, K. S. (2018). Relationship Between *Problematic Internet Use*, Sleep Problems, and Oral Health in Korean Adolescents: A National Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091870>
doi: 10.17977/10.17977/um070v2i112022p697-703
- Horne & Ostberg (1976) *a self - assessment questionnaire to determine morningness – eveningness in human circadian rhythms*. *Int. Jurnal Chronobiol.* 4 97 – 110

- Lam T Lawrence (2014) Internet gaming addiction, problematic use of the internet and sleep problems: A Systematic Review. *Curr psyhiatry Rep.* 16:444 doi:10.1007/s11920-014-0444-1
- Lam, L. T. (2016). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: A systematic review. *Current Psychiatry Reports*, 18(7), 45. <https://doi.org/10.1007/s11920-016-0684-0>
- Mardlatillah D.S & Nurjannah (2023) Konsep tidur dalam perspektif psikologi Islam. *Jurnal Psikologi dan sains islam.* 7(1)
- Maulida, R & Sari, H (2017) The connection of internet addiction sleep pattern of students in nursing faculty. *Jurnal medik dan rehabilitasi*, 1(2).
- Nakayama, H., Mihara, S., & Higuchi, S. (2021). Relationship between *Problematic Internet Use* and *Chronotype* among workers: A cross-sectional study. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(1), 34–42. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00013>
- Romadhon A.Y (2021). Development of a local sindoal based *Chronotype* measurement tool from the goggle prayer times application. *Erucol Journal, Part E-engineering.* 1(1). 36 - 43
- Sari Yulia I. Dkk (2022) Hubungan antara *Problematic Internet Use* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing.* 2(11) 697 - 703.
- Shapira A N, Dkk (2002) Psychiartric feature of individuals with *Problematic Internet Use*. *Journal of affective disorders.* 267 - 272.
- Thalib (2019) Hubungan Media *Multitasking* dan *Inhibitory control* yang dimoderatori oleh *Chronotype* pada mahasiswa. Tesis
- Uddin S.Md, Dkk (2016) Internet addiction disorder and its pathogenicity to psychological distress and depression among university students: A cross - sectional pilot study in Bangladesh. *Jurnal Psychology.* 7. 1126 - 1137. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016-78113>

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

