

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur pada mahasiswa merupakan kondisi yang menggambarkan kemampuan untuk memperoleh tidur yang cukup dan teratur, mempertahankan tidur tanpa gangguan, serta merasakan pemulihan fisik dan mental setelah bangun, sehingga mendukung fungsi kognitif dan aktivitas akademik sehari-hari (Wang & Bíró, 2021). Mahasiswa termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah tidur akibat tingginya beban akademik, tuntutan sosial, serta perubahan fisiologis dan psikososial yang terjadi selama masa perkuliahan sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Suardiaz-Muro et al., 2023). Sejumlah penelitian menunjukkan tingginya prevalensi kualitas tidur buruk di kalangan mahasiswa di berbagai negara. Penelitian yang melibatkan 12 universitas di Italia menunjukkan bahwa dari 1.674 mahasiswa, sebanyak 54,6% memiliki kualitas tidur yang buruk (Gallè et al., 2025).

Hasil penelitian serupa juga ditemukan pada 1.308 mahasiswa dari berbagai universitas di Yordania, dengan 87,1% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk (Shaheen & Albqoor, 2022). Kualitas tidur pada mahasiswa umumnya ditandai oleh durasi tidur malam yang tidak adekuat, kesulitan memulai tidur, serta sering terbangun pada malam hari sehingga tidur menjadi tidak nyenyak. Kondisi ini dapat menyebabkan mahasiswa

merasa tidak segar saat bangun tidur dan mengalami kelelahan di siang hari, serta keterbatasan dalam mempertahankan konsentrasi dan kinerja akademiknya (Gallè et al., 2025).

Kualitas tidur yang buruk juga secara nyata ditemukan pada mahasiswa keperawatan, karena tingginya beban praktik klinik, tuntutan penguasaan keterampilan baru, tekanan akademik, dan kebutuhan beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit, yang secara bersamaan menurunkan kualitas tidur malam dan menimbulkan kelelahan di siang hari (Lai et al., 2022). Hal itu dibuktikan oleh penelitian Ravi & Mohamed (2024) pada mahasiswa keperawatan di *United Arab Emirates* yang menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa keperawatan masih belum optimal. Rata-rata durasi tidur malam mahasiswa adalah sekitar 6–7 jam, yang masih berada di bawah kebutuhan tidur ideal, dan latensi tidur yang memanjang, di mana sebanyak 26,6% mahasiswa membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk dapat tertidur.

Penelitian serupa juga ditemukan di Universitas Kufa, Irak, pada 200 mahasiswa Fakultas Keperawatan, dengan 75% mengalami kualitas tidur buruk (Kadhim and Alkhaqani 2025). Sementara itu, penelitian di *Southern Nursing College Network*, Thailand, terhadap 251 mahasiswa program sarjana keperawatan melaporkan prevalensi kualitas tidur buruk sebesar 74,9% (Darakai et al., 2024). Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada berbagai aspek fungsi akademik dan kognitif mahasiswa. Kualitas tidur yang tidak adekuat dikaitkan dengan penurunan kemampuan konsentrasi dan daya ingat, yang merupakan komponen penting dalam proses belajar dan

penyelesaian tugas akademik. Hal ini juga berhubungan dengan penurunan kemampuan kognitif seperti fokus, atensi, dan fungsi eksekutif yang mendukung pengambilan keputusan dan pemecahan masalah (Fabio et al., 2025).

Di Indonesia, kondisi serupa juga ditemukan pada mahasiswa keperawatan di berbagai institusi pendidikan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Djamaluddin (2023) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa keperawatan masih tergolong buruk. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa, yaitu 80,4%, memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk ini tergambar dari pola tidur malam yang tidak optimal, seperti waktu yang lama untuk dapat tertidur, seringnya terbangun pada malam hari, serta durasi tidur yang belum mencukupi. Penelitian di STIKES Kesdam IX/Udayana Denpasar, Bali, terhadap 425 mahasiswa keperawatan juga melaporkan bahwa 97,4% responden mengalami kualitas tidur buruk (Daryaswanti et al., 2021). Sementara itu, penelitian di Universitas Padjadjaran terhadap 135 mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa 91,1% responden juga memiliki kualitas tidur yang buruk (Salsabila et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa. Faktor internal seperti kondisi psikologis dan kebiasaan hidup mahasiswa berperan penting dalam menentukan respons individu terhadap tekanan akademik dan berdampak pada

kualitas tidurnya (Suardiaz-Muro et al., 2023). Stres akademik, kecemasan, serta depresi yang dialami selama proses penyusunan skripsi dapat mengaktivasi sistem saraf simpatis dan mengganggu ritme sirkadian tubuh, sehingga berdampak pada penurunan kualitas tidur (Salsabila et al., 2024). Selain itu, kecenderungan kecanduan menggunakan ponsel atau internet sebelum tidur dapat menurunkan sekresi hormon melatonin akibat paparan cahaya layar, yang pada akhirnya menggeser waktu tidur alami dan memperburuk kualitas tidur mahasiswa (Djamaluddin, 2023). Adapun faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan dan sosial yang turut memengaruhi kualitas tidur (Khalil et al., 2025). Jumlah teman sekamar, tempat tinggal, serta sumber pendanaan terbukti berhubungan signifikan dengan kualitas tidur yang buruk dan rasa kantuk di siang hari. Mahasiswa yang tinggal di lingkungan kurang kondusif atau memiliki beban ekonomi tinggi cenderung mengalami penurunan kualitas tidur (Abubakar et al., 2024).

Mahasiswa saat ini termasuk dalam generasi *digital natives*, yaitu kelompok yang lahir dan tumbuh dalam lingkungan yang sangat familiar dengan teknologi digital dan internet. Karakteristik ini membuat mahasiswa memiliki kedekatan yang tinggi dengan perangkat digital dan aplikasi internet, sehingga mereka lebih rentan terhadap penggunaan internet yang berlebihan dibandingkan kelompok masyarakat lain (Tachie-Menson et al., 2025). Menurut laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII], 2025), jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai sekitar 229,4 juta jiwa, dengan proporsi

pengguna sebesar 80,66% dari total populasi. Dari keseluruhan pengguna ini, pendidikan perguruan tinggi memiliki proporsi penggunaan sebesar 91,27%, menunjukkan bahwa mahasiswa dan pemuda usia produktif merupakan kelompok yang sangat aktif menggunakan internet.

Kecanduan internet didefinisikan sebagai penggunaan internet yang bermasalah, kompulsif, dan berlebihan yang menyebabkan gangguan fungsi kehidupan sehari-hari individu, termasuk terhadap aspek sosial, psikologis, pendidikan, atau pekerja (Fakieh et al., 2024). Fenomena ini ditandai oleh ketidakmampuan pengguna untuk mengendalikan perilaku online, sehingga menimbulkan dampak negatif yang signifikan dalam berbagai domain kehidupan (Gergely, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fakieh et al. (2024). penelitian di Universitas Alexandria, Mesir, terhadap 825 mahasiswa keperawatan menunjukkan prevalensi kecanduan internet yang sangat tinggi, yaitu sebesar 98,8%, yang terdiri atas 56,0% kategori ringan, 40,0% kategori sedang, dan 2,8% kategori berat. Aktivitas yang paling sering dilakukan mahasiswa meliputi penggunaan media sosial, menonton video, bermain gim daring, serta berkomunikasi melalui aplikasi pesan instan, selain untuk keperluan akademik. Intensitas penggunaan yang tinggi dan kesulitan dalam mengontrol waktu akses internet tersebut menunjukkan bahwa internet telah menjadi bagian yang dominan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa keperawatan. Hasil serupa ditemukan di Universitas Imam Abdulrahman Bin Faisal, Arab Saudi, pada 341 mahasiswa keperawatan, di mana 35,1%

mengalami masalah penggunaan internet berlebih dan 0,9% mengalami masalah signifikan (Alamer et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Dina (2021) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan jumlah sampel sebanyak 227 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecanduan internet dengan tingkat keparahan yang cukup tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat responden dengan penggunaan internet normal, sementara 20,6% responden termasuk dalam kategori kecanduan internet ringan, 75,5% kategori kecanduan internet sedang, dan 3,4% kategori kecanduan internet berat. Hasil penelitian ini didominasi oleh responden dengan kecanduan internet kategori sedang. Selain itu, karakteristik kecanduan internet yang muncul meliputi aspek *salience*, di mana 9,4% responden menganggap internet memiliki arti penting dalam kehidupan mereka dan cenderung menggunakannya sebagai sarana untuk menghindari permasalahan. Studi lain pada 279 mahasiswa keperawatan Universitas Pelita Harapan di Tangerang juga menunjukkan bahwa terdapat 40,1% mahasiswa termasuk kategori *mild*, 29,0% *moderate*, dan 2,5% *severe* dalam kecanduan internet (Ketty et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 252 mahasiswa keperawatan dari Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mardin Artuklu, Turki, menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan internet dan kualitas tidur ($r = -0,294$; $p < 0,01$), yang berarti semakin tinggi tingkat kecanduan internet maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa tersebut

(Bozkurt et al., 2024). Temuan serupa juga dilaporkan pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran, *University of Niš, Serbia*, yang menunjukkan korelasi lemah namun signifikan antara kecanduan internet dan kualitas tidur ($r = 0,22$; $p < 0,01$) (Stanković & Nešić 2022). Sementara itu, penelitian pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia, juga memperkuat hasil tersebut, di mana ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan internet dan kualitas tidur mahasiswa ($p < 0,05$). Analisis regresi logistik menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecanduan ringan memiliki peluang 0,14 kali, dan kecanduan sedang 0,43 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mahasiswa tanpa kecanduan (Azizah et al., 2021).

Salah satu faktor yang juga berperan penting dalam memengaruhi kualitas tidur adalah faktor psikologis (Gobee & Khamis, 2025). Depresi adalah keadaan psikologis yang ditandai dengan munculnya perasaan sedih dan kekecewaan akibat berbagai peristiwa seperti perubahan, kehilangan, maupun kegagalan, yang dapat berkembang menjadi kondisi patologis apabila individu tidak mampu menyesuaikan diri. Kondisi ini berdampak pada aspek afektif, fisiologis, kognitif, dan perilaku sehingga memengaruhi pola respons individu dalam kehidupan sehari-hari (Hadi et al., 2017). Pada mahasiswa, depresi dapat muncul akibat kombinasi beban akademik yang tinggi, tuntutan sosial, serta perubahan fisiologis dan psikososial selama masa perkuliahan (Suardiaz-Muro et al., 2023).

Sejumlah penelitian menunjukkan tingginya prevalensi depresi pada mahasiswa keperawatan. Penelitian di Universitas SIMAD, Universitas Banadir, Universitas Mogadishu, dan Universitas Jamhuriya, Somalia, terhadap 321 mahasiswa kesehatan menunjukkan bahwa 58,6% mengalami depresi, dengan 30,8% tergolong ringan, 27,1% sedang, dan 0,6% berat, di mana mahasiswa keperawatan dan kebidanan memiliki prevalensi tertinggi, yaitu 68,6% (Garba et al., 2025). Temuan serupa diperoleh di Universitas King Saud, Riyadh, Arab Saudi, di mana 65,1% dari 252 mahasiswa keperawatan menunjukkan gejala depresi (Alreshidi et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2024) pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Andalas menunjukkan bahwa tingkat depresi masih cukup banyak ditemukan pada mahasiswa. Pada mahasiswa angkatan 2020 dan 2021, mayoritas responden berada pada kategori depresi ringan hingga sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa pernyataan terkait ketidakmampuan menikmati aktivitas sehari-hari menjadi respons yang paling banyak dilaporkan, yang mengindikasikan adanya permasalahan psikologis pada sebagian mahasiswa keperawatan. Di Universitas Sumatera Utara, Indonesia, penelitian terhadap mahasiswa keperawatan juga menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami gejala depresi, dengan prevalensi sebesar 61,8%, terdiri dari 49,1% ringan, 9,1% sedang, dan 3,6% berat sedang, sedangkan 38,2% mahasiswa tidak mengalami depresi. Hasil ini menekankan tingginya beban psikologis yang dialami mahasiswa keperawatan, yang

kemungkinan dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan praktik klinik yang kompleks (Tarigan et al., 2025).

Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan antara depresi dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan. Studi di Universitas Ilmu Kedokteran Kurdistan, Sanandaj, Iran, melaporkan adanya korelasi positif yang signifikan antara depresi dan kualitas tidur ($r = 0,492$; $p = 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat depresi, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa (Dehvan et al., 2020). Temuan serupa juga dilaporkan dalam penelitian pada mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia, yang menunjukkan korelasi positif yang kuat antara depresi dan kualitas tidur dengan nilai $r = 0,528$ dan $p < 0,001$. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat depresi yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk (Widiani et al., 2023). Selain itu, studi pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas di Padang, Indonesia, juga menemukan hubungan positif yang signifikan antara depresi dan kualitas tidur, dengan kekuatan hubungan sebesar $r = 0,353$ dan $p < 0,001$. Hasil ini semakin memperkuat bukti bahwa peningkatan tingkat depresi berhubungan dengan penurunan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan (Ulkhaira, 2024).

Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak yang luas terhadap mahasiswa keperawatan. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga berdampak negatif terhadap kemampuan belajar dan kinerja akademik. Pola tidur yang pendek serta kebiasaan tidur yang tidak teratur

terbukti meningkatkan risiko penurunan pencapaian akademik (Gallego-Gómez et al., 2021). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga berkorelasi dengan gangguan kesehatan mental, yang ditandai dengan meningkatnya gejala depresi pada mahasiswa (Dehvan et al., 2020). Kondisi tersebut juga dapat mengurangi fokus dan kewaspadaan selama praktik klinik, sehingga berpotensi menurunkan kompetensi keselamatan pasien akibat berkurangnya kemampuan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat (Luo et al., 2022).

Sejumlah penelitian terdahulu telah menelaah keterkaitan antara kecanduan internet, depresi, dan kualitas tidur. Namun, penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa bidang kesehatan lainnya, bukan secara khusus pada mahasiswa keperawatan. Penelitian oleh Zahid et al. (2024) terhadap 143 mahasiswa bidang kesehatan di Lahore, Pakistan, menunjukkan bahwa 34,8% responden mengalami kecanduan internet tingkat sedang hingga berat, 39,5% mengalami depresi, dan 46,2% memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis korelasi memperlihatkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur ($r = 0,297$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan internet, semakin buruk kualitas tidur yang dialami mahasiswa. Selain itu, ditemukan juga hubungan positif yang lebih kuat antara depresi dan kualitas tidur ($r = 0,535$; $p < 0,001$), sehingga depresi juga berperan dalam menurunkan kualitas tidur pada mahasiswa.

Sementara itu, penelitian oleh Paudel et al. (2021) terhadap 494 mahasiswa kesehatan di Nepal menunjukkan bahwa 50,2% responden

mengalami masalah penggunaan internet, dengan 4,7% di antaranya termasuk kategori kecanduan berat. Sebanyak 30,2% responden dilaporkan mengalami depresi, sedangkan 42,3% memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kecanduan internet dan kualitas tidur ($r = 0,19$; $p < 0,05$). Selain itu, penelitian tersebut juga menemukan hubungan positif yang signifikan antara depresi dan kualitas tidur ($r = 0,31$; $p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat depresi, maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, diketahui bahwa kecanduan internet dan depresi memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur pada populasi mahasiswa. Beberapa penelitian pada mahasiswa bidang kesehatan lainnya telah mengkaji ketiga variabel tersebut dalam satu penelitian. Meskipun demikian, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara spesifik menelaah keterkaitan antara kecanduan internet, depresi, dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan. Sebagian besar penelitian di bidang keperawatan hanya meneliti hubungan antara dua variabel, seperti kecanduan internet dengan kualitas tidur atau depresi dengan kualitas tidur, sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh kedua faktor tersebut terhadap kualitas tidur dalam satu penelitian.

Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecanduan internet dan depresi dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini penting dilakukan karena mahasiswa keperawatan memiliki karakteristik dan tuntutan akademik

yang khas, seperti beban praktik klinik, proses adaptasi terhadap lingkungan rumah sakit, serta kebutuhan penguasaan keterampilan profesional, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kualitas tidur (Lai et al., 2022). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan ilmu keperawatan, menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang strategi pencegahan serta promosi kesehatan mental, dan meningkatkan kesadaran mahasiswa keperawatan terhadap pentingnya penggunaan internet secara bijak, menjaga kesehatan mental dan kualitas tidur yang optimal.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa Program Sarjana (S1) Fakultas Keperawatan Universitas Andalas melalui wawancara, sebagian mahasiswa melaporkan penggunaan internet dengan durasi yang cukup panjang. Sebanyak 6 mahasiswa menyatakan menggunakan internet lebih dari 7 jam per hari. Selain untuk keperluan akademik, 7 mahasiswa menyebutkan bahwa mereka sering menggunakan internet untuk aktivitas non-akademik seperti mengakses media sosial, menonton video hiburan, dan bermain game, terutama pada malam hari sebelum tidur. Penggunaan internet tersebut dilakukan secara berulang dan sulit dikendalikan, meskipun mahasiswa menyadari adanya tuntutan akademik yang tinggi seperti beban tugas yang menumpuk, jadwal praktikum dan praktik klinik yang padat, serta proses penyusunan skripsi. Kondisi ini mendorong mahasiswa menggunakan internet sebagai sarana pengalihan dari kelelahan dan tekanan akademik.

Dari aspek psikologis, sebanyak 5 mahasiswa menyatakan sering mengalami gejala depresi yang ditandai dengan perasaan sedih hampir sepanjang hari, kehilangan minat atau kesenangan terhadap aktivitas yang biasanya disukai, merasa lelah atau kurang bertenaga, serta kesulitan berkonsentrasi. Sementara itu, 5 mahasiswa lainnya mengaku mengalami gejala tersebut sesekali. Gejala depresi tersebut beriringan dengan kualitas tidur yang buruk. Sebanyak 6 mahasiswa menilai kualitas tidurnya kurang memuaskan dan merasa tidak segar saat bangun tidur. Selain itu, 6 mahasiswa melaporkan durasi tidur sekitar 4–5 jam per malam, sementara 4 mahasiswa lainnya tidur rata-rata sekitar 6-7 jam. Sebanyak 5 mahasiswa menyatakan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dapat tertidur yaitu sekitar 30 menit, dan 4 mahasiswa sering merasakan kantuk serta kelelahan pada siang hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kecanduan internet dan depresi dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas. Penelitian ini dilakukan karena masih terbatasnya penelitian yang secara khusus mengkaji keterkaitan kecanduan internet dan depresi sebagai variabel independen terhadap kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang menjadi fokus peneliti adalah “apakah ada hubungan kecanduan internet dan depresi dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas?”

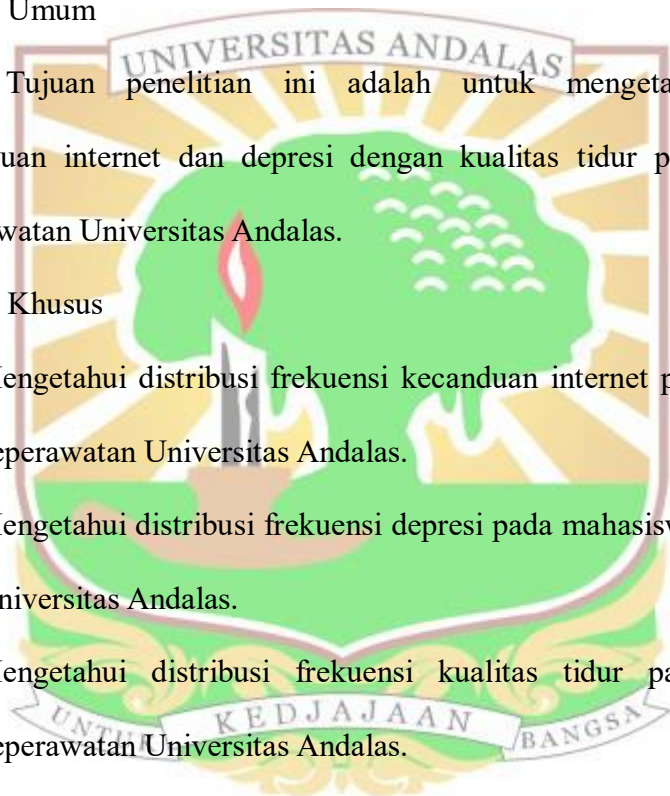
C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan internet dan depresi dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi kecanduan internet pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi depresi pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.
- d. Mengetahui hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.
- e. Mengetahui hubungan depresi dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.



D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan, khususnya Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, dalam perencanaan dan pengembangan program pendidikan serta promosi kesehatan mahasiswa.

2. Bagi Peneliti dan Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa keperawatan mengenai hubungan antara kecanduan internet, depresi, dan kualitas tidur. Dengan pemahaman tersebut, mahasiswa diharapkan mampu melakukan pengendalian penggunaan internet secara lebih sehat, mengenali tanda-tanda depresi secara dini, serta menerapkan perilaku yang mendukung kualitas tidur yang optimal.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber data awal dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian di bidang keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan kecanduan internet, depresi, dan kualitas tidur.