

SKRIPSI

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN KESEHATAN FISIK DAN KESEHATAN MENTAL AKIBAT PENGGUNAAN INTERNET PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN TAHUN 2024



VINCENT ARYA PUTRA
K011201201



PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN KESEHATAN
FISIK DAN KESEHATAN MENTAL AKIBAT PENGGUNAAN INTERNET
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN
TAHUN 2024**

**VINCENT ARYA PUTRA
K011201201**



**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
DEPARTEMEN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN KESEHATAN
FISIK DAN KESEHATAN MENTAL AKIBAT PENGGUNAAN INTERNET
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN
TAHUN 2024**

VINCENT ARYA PUTRA

K011201201

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana

Program Studi Kesehatan Masyarakat

pada

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
DEPARTEMEN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN KESEHATAN
FISIK DAN KESEHATAN MENTAL AKIBAT PENGGUNAAN
INTERNET PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
HASANUDDIN TAHUN 2024**

VINCENT ARYA PUTRA
K011201201

Skripsi,

telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Kesehatan Masyarakat pada 11
November 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

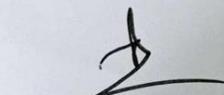
pada

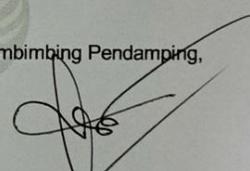
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin
Makassar

Mengesahkan:

Pembimbing Utama,

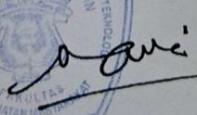
Pembimbing Pendamping,


Prof. Yanya Thamrin, SKM., M.Kes, MOHS, Ph.D
NIP. 19760218 200212 1 003


Prof. Dr. Lalu Muhammad Saleh, SKM., M.Kes.
NIP. 19790816 200501 1 005

Mengetahui:

Ketua Program Studi,




Dr. Hasnawati Amgam, SKM., M.Sc
NIP. 19760418 200501 2 001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI
DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

PERYATAAN KEASLIAN SKRIPSI
DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul "Faktor Yang Berhubungan dengan Gangguan Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental Akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2024" adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing Prof. Yahya Thamrin, SKM., M.Kes., MOHS., PhD. selaku Pembimbing I dan Prof. Dr. Lalu Muhammad Saleh, SKM., M.Kes. selaku pembimbing II. Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin

Makassar, 11 November 2024



Vincent Arya Putra
NIM K011201201

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Tuhan, segala puji syukur bagi Tuhan yang Maha Esa, karena berkat dan Kasih-Nya yang senantiasa memberikan kesehatan, kesempatan, dan kemampuan kepada penulis sehingga tugas skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Segala puji syukur tidak lupa penulis ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus, dan penyertaan Roh Kudus yang menjadi jalan dan terang bagi keselamatan umat manusia.

Segala perjuangan usaha, kerja keras dan doa dari keluarga, kerabat, serta seluruh pihak yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini dengan Judul "**Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Kesehatan Fisik Dan Kesehatan Mental Akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin**" dapat terselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di tempat penulis menimba ilmu selama kurang lebih 4 tahun lamanya. Skripsi ini saya dedikasikan kepada orang tua saya tercinta, Almarhum bapak saya Arthur, dan juga ibu saya Yaksinta Oktarini, serta kedua oma saya Urilita dan Yosephine Mangasik yang selama ini telah menjadi mendukung dalam segala hal dengan penuh pengorbanan, kesabaran, doa yang tak pernah putus, semangat serta motivasi dengan segala keikhlasan, maupun dukungan materil untuk mengiringi penulis mulai dari awal masa studi hingga menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, nasihat, dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Sehingga penuh rasa hormat dan kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Prof. Yahya Thamrin, SKM., M.Kes., MOHS., PhD dan Prof. Dr. Lalu Muhammad Saleh, SKM., M.Kes. selaku dosen pembimbing I dan pembimbing II yang telah mengeluarkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis, mulai dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada bapak Mahfuddin Yusbud, SKM., M.KM selaku penguji internal dan Prof. Dr. Masni, Apt., MSPH. selaku penguji eksternal yang telah memberikan saran dan masukan sebagai bahan evaluasi bagi penulis dalam melengkapi penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih untuk Dr. dr. Masyitha Muis, MS selaku ketua Departemen K3 dan seluruh dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah mengamalkan ilmu pengetahuannya kepada penulis selama menempuh pendidikan S1 di Universitas Hasanuddin.

Terima kasih kepada pihak Universitas Hasanuddin yang telah memberikan izin. Terima kasih kepada orang tua dan juga keluarga saya atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Serta saudara/i yang senantiasa memberikan motivasi dan doa terbaik untuk penulis. Terima kasih kepada seluruh keluarga besar. Terakhir, terima kasih teman-teman IMPOSTOR 2020, PMK FKM UNHAS, K3 2020 yang telah memberikan dukungan, hiburan, bantuan, dan banyak hal lain yang dibutuhkan dan diinginkan oleh penulis.

Makassar, 16 September 2024

Penulis

ABSTRAK

VINCENT ARYA PUTRA. **Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Universitas Hasanuddin Tahun 2024** (dibimbing oleh Prof. Yahya Thamrin, SKM., M.Kes., MOHS., PhD. dan Prof. Dr. Lalu Muhammad Saleh, SKM., M.Kes.).

Latar Belakang. Internet telah menjadi bagian dari hidup Sebagian besar populasi manusia dikarekan dengan segala manfaat dan kemudahannya sehingga dapat menjadi *boomerang* yang kepada manusia itu sendiri jika tidak digunakan secara bijak seperti gangguan kesehatan fisik maupun mental. mahasiswa saat ini yang teramat bergantung pada internet, sementara internet hadir tidak hanya dengan manfaat dan kegunaan melainkan juga sebagai sebuah *hazard*. **Tujuan.** Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada mahasiswa Universitas Hasanuddin. **Metode.** Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 429 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *Proporsional Random Sampling*. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. **Hasil.** Hasil Penelitian menunjukkan ada hubungan Aktivitas penggunaan internet dengan kesehatan mental ($p=0.032$). Ada hubungan intensitas pengguna dengan kesehatan fisik ($p=0.015$). Ada hubungan kecanduan dengan kesehatan fisik ($p=0.036$). **Kesimpulan.** Aktivitas penggunaan memiliki hubungan dengan kesehatan mental, Intensitas penggunaan memiliki hubungan dengan kesehatan mental

Kata Kunci : Internet, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental.

ABSTRACT

VINCENT ARYA PUTRA. ***Associated with Physical Health and Mental Health Disorders in Students at Hasanuddin University in 2024*** (authored by Prof. Yahya Thamrin, SKM., M.Kes., MOHS., PhD. and Prof. Dr. Lalu Muhammad Saleh, SKM.,M.Kes.).

Background: *The internet has become a part of the lives of most of the human population due to its various benefits and conveniences, but it can become a boomerang for humans themselves if not used wisely, leading to physical and mental health issues. students today who are extremely dependent on the internet, while the internet comes not only with benefits and uses but also as a hazard.* **Objective:** *Knowing the factors related to physical and mental health due to internet use among Hasanuddin University students.* **Method:** *The type of research used in this study is an analytical observational study with a cross-sectional approach. The sample in this study consisted of 429 Students. The sampling technique used was Proportional Random Sampling. Data analysis was conducted using univariate, bivariate, multivariate analysis.* **Result:** *Research results show a relationship between internet usage activity and mental health ($p=0.032$). There is a relationship between user intensity and physical health ($p=0.015$). There is a relationship between addiction and physical health ($p=0.036$).* **Conclusion:** *Usage activities are related to mental health, and usage intensity is related to mental health.*

Keywords: *Internet, Physical Health, Mental Health*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	14
1.1 Latar Belakang	14
1.2 Rumusan Masalah	16
1.3 Tujuan Penelitian	16
1.4 Manfaat Penelitian	17
1.5 Kerangka Teori	18
1.6 Dasar Pemikiran Variabel yang diteliti	18
1.7 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	20
1.8 Hipotesis Penelitian	23
BAB II METODE PENELITIAN	26
2.1 Jenis Penelitian	26
2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	26
2.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
2.4 Instrumen Penelitian	28
2.5 Pengumpulan Data	28
2.6 Pengolahan dan Analisis Data.....	28
2.7 Penyajian Data.....	29
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	30
3.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
3.2 Hasil Penelitian	31
3.3 Pembahasan	49
3.4 Keterbatasan Peneliti	59
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	60
4.1 Kesimpulan	60
4.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Nomor Urut	Halaman
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin 2024	31
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin 2024.....	31
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan Masuk Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin 2024.....	32
Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin 2024	32
Tabel 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin 2024.....	33
Tabel 5.6 Distribusi Responden Pendidikan Terakhir Orang Tua Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin 2024.....	33
Tabel 5.7 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin 2024	34
Tabel 5.8 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Belajar Pengguna Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin 2024	34
Tabel 5.9 Distribusi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin 2024	35
Tabel 5.10 Distribusi Responden Berdasarkan Kouta Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin 2024.....	35
Tabel 5.11 Distribusi Responden Berdasarkan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin 2024.....	36
Tabel 5.12 Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Kesehatan Fisik Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin 2024	38
Tabel 5.13 Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin 2024	39
Tabel 5.14 Hubungan Jenis Kelamin dengan Kesehatan Fisik akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin	40
Tabel 5.15 Hubungan Jenis Kelamin dengan Kesehatan Mental akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin	41
Tabel 5.16 Hubungan Tingkat Pendidikan Orang Tua dengan Kesehatan Fisik akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	41
Tabel 5.17 Hubungan Tingkat Pendidikan Orang Tua dengan Kesehatan Mental akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin	42
Tabel 5.18 Hubungan Pekerjaan Orang Tua dengan Kesehatan Fisik akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	42
Tabel 5.19 Hubungan Pekerjaan Orang Tua dengan Kesehatan Mental akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	43
Tabel 5.20 Hubungan Angkatan Masuk dengan Kesehatan Fisik akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin	43
Tabel 5.21 Hubungan Angkatan Masuk dengan Kesehatan Mental akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	44
Tabel 5.22 Hubungan Intensitas Penggunaan dengan Kesehatan Fisik akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	44
Tabel 5.23 Hubungan Intensitas Penggunaan dengan Kesehatan Fisik akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	45
Tabel 5.24 Hubungan Aktivitas Penggunaan dengan Kesehatan Fisik akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	45

Tabel 5.25 Hubungan Aktivitas Penggunaan dengan Kesehatan Mental akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	46
Tabel 5.26 Hubungan Kecanduan dengan Kesehatan Fisik akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin	46
Tabel 5.27 Hubungan Kecanduan dengan Kesehatan Mental akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin	47
Tabel 5.28 Hubungan Kecanduan dengan Kesehatan Fisik akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin	47
Tabel 5.29 Hubungan Kecanduan dengan Kesehatan Mental akibat Penggunaan Internet Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin	48

DAFTAR GAMBAR

Nomor Urut	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	18
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2** Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3** *Master Table*
- Lampiran 4** *Output* Data SPSS
- Lampiran 5** Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 6** Riwayat Hidup Peneliti

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat ini, seluruh dunia mengalami perkembangan teknologi tidak terkecuali di Indonesia. Awalnya, Gadget dan internet digunakan dalam membantu sektor-sektor kehidupan seperti ekonomi, hiburan, dan pendidikan. Sehingga untuk mengakses gadget dan internet sangat mudah dilakukan dalam waktu yang cukup banyak terlebih pada anak-anak (Thamrin et al., 2019). Internet merupakan sebuah jaringan komunikasi yang menghubungkan jutaan orang yang dipisahkan oleh jarak dan waktu dari seluruh belahan dunia. Dengan kehadiran internet, seluruh masyarakat dari penjuru dunia dapat terhubung meskipun terpisah oleh jarak yang sangat jauh dengan cepat dan tepat. Berbagai kemudahan yang diberikan oleh internet mampu memposisikan dirinya menjadi sebuah kebutuhan primer bagi masyarakat secara umum (Kurniawan et al., 2021).

Dunia ini dipisahkan melalui pulau-pulau yang terbentang begitu luasnya di tengah samudra. Jarak yang terbentang antara Negara ataupun kota yang satu dengan yang lainnya sering kali menjadi hambatan untuk mengenal dan mempelajari kekayaan satu sama lain. Oleh karena itu, manusia menciptakan sarana untuk mengatasi permasalahan ini. Internet inilah yang berfungsi sebagai aspek komunikasi, penyedia informasi, dan fasilitas untuk promosi. Internet dapat menghubungkan kita dengan berbagai pihak di berbagai lokasi di seluruh dunia. Misalnya kita bisa kirim data atau surat dengan berbagai pihak diseluruh dunia dengan menggunakan fasilitas *Electronic mail* (E-mail) (Gani, 2019).

Menurut laporan dari *International Telecommunication Union* (ITU) pada tahun 2023, pengguna internet mencapai 5.4 milyar atau sekitar 67% pengguna dari populasi global atau sebagian besar penduduk di dunia. Dari laporan tersebut disebutkan bahwa sejak tahun 2022 pengguna internet mengalami pertumbuhan sebesar 4,7% dari 3,5% pada tahun 2021 (ITU, 2023). Sedangkan berdasarkan *We Are Social* (2024), pada Januari 2023 sebanyak 5.16 miliar atau sebanyak 64,4 % orang di seluruh dunia telah menjadi pengguna internet. Total jumlah pengguna internet ini mengalami kenaikan dari bulan Oktober 2022 sebanyak 2,07 miliar. Penggunaan media sosial juga merupakan alat interaktif yang berguna bagi remaja. Tidak seperti media tradisional, para pengguna internet dapat memainkan peran aktif dalam menciptakan dan membentuk pengalaman (Karinta, 2022).

Menurut dari data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2023) Di Indonesia, pengguna internet mencapai 221 juta pengguna dibandingkan tahun 2022 sebanyak 215 juta pengguna. Di Kota Makassar, Tingkat kontribusi internet berdasarkan usia mayoritas dari kelompok usia produktif 25-49 tahun sebesar 47,64%, usia 19-24 tahun sebesar 14,43%, kemudian usia non-produktif (lebih atau sama dengan 50 tahun) sebanyak 10,99%, usia 16-18 tahun sebesar 7,47%, dan usia 13-15 tahun 6,77% (BPS Kota Makassar, 2023).

Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa internet telah menjadi bagian dari hidup Sebagian besar populasi manusia dikarekan dengan segala manfaat dan kemudahannya sehingga dapat menjadi *boomerang* yang kepada manusia itu sendiri jika tidak digunakan secara bijak. Bahkan internet sering digunakan untuk melakukan kejahatan berbasis siber dengan berupaya memanfaatkan

ketidakmampuan sistem dan kurang sadarnya pengguna internet ini (Vadila & Pratama, 2022). Internet juga dapat mengubah perilaku seseorang menjadi lebih ofensif sehingga dapat memberikan dampak yang tidak baik bagi perilaku bermasyarakatnya.

Berdasarkan hasil penelitian Septania & Proborini (2020) Remaja menjadi lebih senang menghabiskan waktu untuk bermain internet, lebih bergantung pada internet di dalam setiap aktivitasnya sehingga menurunkan partisipasi sosial mereka di dunia nyata. Bahaya-bahaya penggunaan internet bagi remaja yang lain seperti *cyber-bullying*, terpapar oleh konten-konten pornografi, dan potensi disalahgunakannya informasi pribadi oleh pihak-pihak tidak bertanggung jawab. Sejalan dengan penelitian Ilhan *et al* (2016) mengatakan bahwa masa remaja yang paling berpotensi mengalami adiksi terhadap internet adalah pada masa remaja akhir

Berdasarkan data *World Health Organization* (2020) 10-20% dari total anak-anak juga dan remaja yang ada seluruh negara telah mengalami permasalahan mental yang kurang baik. Hampir setengah bagian dari permasalahan mental tersebut terjadi pada saat seorang anak berusia empat belas tahun, sedangkan tiga perempatnya berada usia 20 tahun ke atas. Berdasarkan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2020, ada 213 aduan dalam kurun waktu bulan maret hingga bulan april dengan 70% pengadu menyampaikan keluhan tentang penugasan yang diberikan oleh pihak sekolah dengan rentang batas waktu pengerjaan yang sangat pendek. Pada tingkat universitas, mahasiswa juga mengeluhkan hal yang sama dalam media berita dan media sosial tentang kelelahan yang dialami selama penugasan secara *online* (Soekanto *et al.*, 2021).

Mahasiswa menggunakan seringkali menggunakan internet sebagai sarana dalam Sistem pembelajaran online yang membutuhkan waktu minimal 3 jam dalam satu hari. Pada proses belajar online, mahasiswa tetap mendapatkan tugas-tugas dan materi perkuliahan, sehingga kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan dan stres (Pakpahan & Fitriani, 2020). Pada dasarnya, sumber stres mahasiswa berasal dari masalah akademik. Stres akan muncul ketika adanya harapan untuk dapat mencapai prestasi dibidang akademik. Harapan kadang kala tidak sesuai dengan yang terjadi. Kepanikan, perasaan cemas, dan stres berhubungan dengan daya tahan tubuh (Susanto & Geovania Azwar, 2020) Mahasiswa harus tetap menggunakan perangkat seperti ponsel pintar maupun komputer atau laptop dalam durasi perkuliahan tersebut. Pancaran sinar yang dihasilkan dari perangkat tersebut dapat menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun mental (Pustikasari & Fitriyanti, 2021).

Internet juga dapat membuat penggunaannya mengalami kelelahan secara fisik. Kelelahan ditandai dengan penurunan efisiensi dan daya tahan tubuh dalam kegiatan disebabkan oleh faktor biologis dan faktor internal. Pemahaman kelelahan merupakan mekanisme untuk pertahanan tubuh sehingga dapat terhindar dari kerusakan, maka untuk pemulihan diperlukan istirahat. Kondisi positif antara beban kerja dan kelelahan, memberi dampak stres terhadap individu itu sendiri atau lingkungan sekitar (Susanto & Geovania Azwar, 2020). Kelelahan diklasifikasikan menjadi 2 jenis yaitu *psychological fatigue* dan *physical fatigue*. Kelelahan psikologis (*psychological fatigue*) diartikan sebagai emosi negatif seperti stress dan *burnout*. Sementara kelelahan fisik merujuk

pada fungsi fisiologis yang menurun seperti terganggunya kesehatan fisik (Nurhalizah et al., 2023).

Internet tidak hanya membahayakan kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Pertama, pola pergaulan sosial yang buruk. Ketika pengguna internet menjadi ketagihan, mereka cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di internet daripada bermain game dengan teman sebayanya. Pengguna internet dengan intensitas tinggi juga memiliki kecenderungan untuk malas belajar. Karena mereka tidak dapat fokus pada pelajaran, mereka akan kesulitan menerima Pelajaran (Thamrin et al., 2019).

Kelelahan secara mental yang dirasakan seperti rasa terganggu, marah, kecewa, waspada, kehilangan minat, bahkan hilangnya motivasi dalam penggunaan internet. Kelelahan mental dapat penurunan performansi akademik dapat berujung pada *learning loss*, yang ditandai dengan menurunnya produktivitas, menurunnya motivasi, dan kesulitan untuk fokus dalam belajar. Konsekuensi lain dapat menyebabkan depresi dan kecemasan penurunan kualitas tidur, konsentrasi, dan masalah dalam relasi social (Nurhalizah et al., 2023). Penggunaan internet dengan intensitas yang melampaui batas dapat berdampak pada keadaan kecanduan yang jauh lebih besar pada remaja daripada usia dewasa (Nurbaiti, 2021).

Kelelahan fisik merupakan kondisi melemahnya otot tubuh. Kondisi kelelahan fisik ditandai dengan nyeri di bagian punggung, sakit kepala, merasakan kekakuan di bahu. Kelelahan fisik juga ditandai dengan tremor pada anggota badan. Kelopak mata pada saat kelelahan terjadi spasme. Kelelahan mental ditandai melemahnya motivasi. Keadaan ini ditandai dengan kesulitan berfikir, lelah berbicara, gugup, tidak dapat berkonsentrasi, merasa cemas, sulit mengontrol sikap dan mudah lupa. Kelelahan menyebabkan menurunnya kemampuan beraktfitas (Hendrati et al., 2023) .

Berdasarkan uraian latar belakang di atas menggambarkan betapa peliknya situasi mahasiswa saat ini yang teramat bergantung pada internet, sementara internet hadir tidak hanya dengan manfaat dan kegunaan melainkan juga sebagai sebuah *hazard*. Sehingga dirasa penting untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan dari latar belakang, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu: “Apa sajakah faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada mahasiswa Universitas Hasanuddin?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan jenis kelamin dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin

- b. Untuk mengetahui hubungan pendidikan orang tua dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.
- c. Untuk mengetahui hubungan pekerjaan orang tua dengan Kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- d. Untuk mengetahui hubungan status sekolah dengan Kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- e. Untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- f. Untuk mengetahui hubungan aktivitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- g. Untuk mengetahui hubungan kecanduaan penggunaan internet dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- h. Untuk mengetahui hubungan tingkatan mahasiswa dengan kesehatan fisik dan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- i. Untuk mengetahui hubungan kouta internet dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- j. Untuk mengetahui hubungan jenis kelamin dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- k. Untuk mengetahui hubungan pendidikan orang tua dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.
- l. Untuk mengetahui hubungan pekerjaan orang tua dengan Kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- m. Untuk mengetahui hubungan status sekolah dengan Kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- n. Untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan internet dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- o. Untuk mengetahui hubungan aktivitas penggunaan internet dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- p. Untuk mengetahui hubungan kecanduaan penggunaan internet dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- q. Untuk mengetahui hubungan Angkatan masuk dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- r. Untuk mengetahui hubungan kouta internet dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Penelitian ini diharapkan menjadi tambahan pengetahuan bagi masyarakat terlebih bagi para mahasiswa, tenaga pendidik dan orang tua mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan dampak kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada mahasiswa Universitas Hasanuddin. Diharapkan juga dapat menjadi bahan informasi bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Institusi

Penelitian ini dapat dijadikan informasi baru dan dapat dijadikan bahan masukan yang bermanfaat mengenai faktor-faktor yang

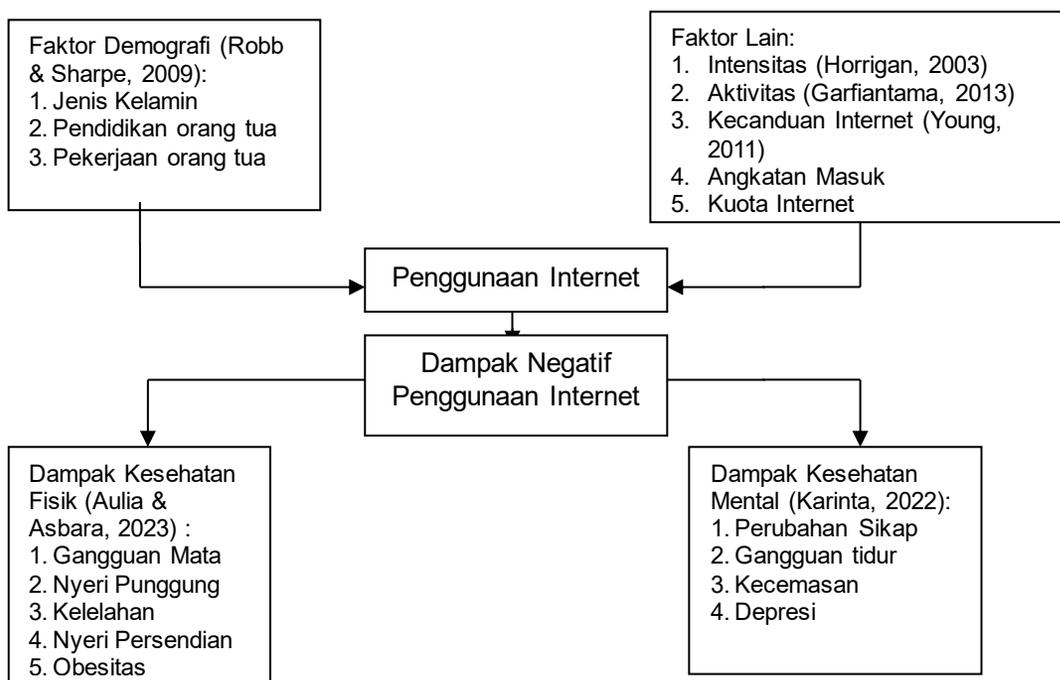
berhubungan dengan dampak kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.

1.4.3 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi penulis tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan dampak kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.

1.5 Kerangka Teori

Berdasarkan uraian diatas, kerangka teori tentang faktor-faktor yang memengaruhi kondisi kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada mahasiswa di Universitas Hasanuddin dapat digambarkan sebagai berikut:



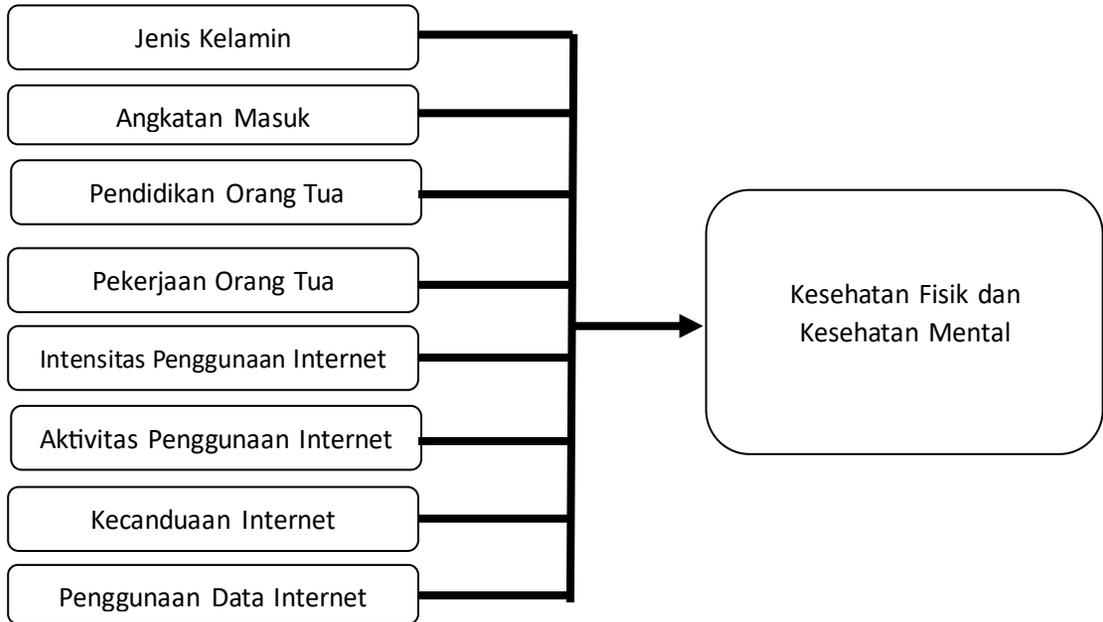
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi teori Robb & Sharp (2009); Horrigan (2003); Garfiantama (2013); Young (2011); Aulia & Asbara (2023); dan Karinta (2022).

1.6 Dasar Pemikiran Variabel yang diteliti

Penelitian ini akan meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada mahasiswa di Universitas Hasanuddin. Kerangka konsep ini terdiri dari variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). variabel tersebut didasarkan pada kerangka teori yang telah peneliti sebutkan sebelumnya. Variabel independen jenis kelamin, aktivitas penggunaan internet, intensitas penggunaan internet, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan oleh

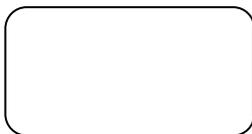
peneliti. Penelitian ini bertujuan untuk melihat faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik dengan beberapa gejala seperti kelelahan pada mata, nyeri punggung, sakit kepala, dan lain lain. Dan kesehatan mental dengan gejala kurang percaya diri, stress, merasa putus asa dan lainnya yang diakibatkan oleh penggunaan internet pada Mahasiswa di Universitas Hasanuddin.



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

 : Variabel Independen

 : Variabel Dependen

 : Arah variable

Gangguan kesehatan akibat kelelahan berinternet lebih sering terjadi pada perempuan (Liang et al., 2016). Mahasiswa Tingkat akhir lebih sering terkena masalah kesehatan fisik dan mental yang semuanya dapat mengganggu konsentrasi dalam menyelesaikan tugas skripsi (Etika & Hasibuan, 2016). Tingkat pendidikan orang tua secara tidak langsung dapat memengaruhi lingkungan dan pola hidup keluarga, termasuk kecenderungan penggunaan internet pada anak (Agustini, 2017). Pekerjaan orang tua memengaruhi kemampuan mereka dalam memberikan dukungan finansial bagi anak dalam penggunaan internet (Ardhiyah, 2018). Ketika individu menggunakan internet lebih dari 7 jam setiap hari, maka dapat dianggap bahwa individu tersebut rentan terkena gangguan kesehatan akibat penggunaan internet (Pramana et al., 2023). Aktivitas penggunaan internet dapat memberikan beberapa dampak negatif dari penggunaan internet seperti kecanduan internet, konten negatif, kurangnya interaksi di dunia nyata, dan salah pergaulan (Irawan, 2018). kecanduan internet adalah penggunaan internet yang berlebihan yang mengganggu pola tidur, produktivitas kerja, rutinitas keseharian, dan kehidupan social (Simarmata & Citra, 2020).

1.7 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

1.7.1 Variabel Independen

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seorang itu dilahirkan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Skala pengukuran yang digunakan yaitu nominal.

Kriteria objektif:

Laki- laki : Jika Responden memiliki jenis kelamin laki-laki.

Perempuan : Jika Responden memiliki jenis kelamin Perempuan (Tawarka, 2004).

b. Tingkat Pendidikan Orang Tua

Pendidikan orang tua adalah studi formal diselesaikan sampai jenjang tertentu. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Skala pengukuran yang digunakan yaitu nominal.

Kriteria Objektif:

Rendah : Jika orang tua responden menempuh pendidikan terakhir di SD sampai dengan SMP atau sederajat

Tinggi : Jika orang tua responden menempuh Pendidikan terakhir SMA atau Strata I (S1)

(Arikunto, 2012)

c. Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan yang dimaksud yaitu pekerjaan pokok orang tua mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Skala pengukuran yang digunakan yaitu nominal.

Kriteria Objektif

Non-PNS : Jika pekerjaan pokok orang tua responden seperti wiraswasta, pegawai swasta, dan buruh

PNS : Jika pekerjaan pokok orang tua Pegawai Negeri Sipil (PNS)

d. Angkatan Masuk

Angkatan masuk yang dimaksud adalah tahun dimana seorang mahasiswa mulai aktif melakukan perkuliahan atau tahun dimana semester pertama dimulai. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Skala pengukuran yang digunakan yaitu nominal. Kriteria Objektif

Tingkat Awal : Jika mahasiswa berada pada semester 1 sampai 4 dan belum mencapai tahap akhir studi yang melibatkan tugas akhir atau penyusunan skripsi

Tingkat Akhir : Jika mahasiswa sedang menempuh semester 5 atau lebih

e. Kuota Internet

Berapa banyak penggunaan kuota internet yang digunakan mahasiswa dalam sebulan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Skala pengukuran nominal

Kriteria Objektif:

Besar : Jika mahasiswa menggunakan kuota internet lebih dari 28 GB dalam sebulan

Kecil : Jika mahasiswa menggunakan kuota internet kurang dari 28 GB dalam sebulan

f. Aktivitas Penggunaan Internet

Aktivitas penggunaan yang dimaksud yaitu kegiatan yang paling sering mahasiswa lakukan Ketika sedang menggunakan internet. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Skala pengukuran yang digunakan yaitu nominal.

Kriteria Objektif

Tidak belajar : Jika mahasiswa menggunakan internet untuk komunikasi, bermain game, menonton video, dan transaksi

Belajar : Jika mahasiswa menggunakan internet untuk belajar

g. Intensitas penggunaan internet

Intensitas penggunaan internet yang dimaksud yaitu seberapa lama mahasiswa menggunakan internet dalam sehari. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Skala pengukuran yang digunakan yaitu nominal.

Kriteria Objektif :

Tinggi : Jika penggunaan internet responden lebih dari 7 jam dalam sehari

Rendah : Jika penggunaan internet responden kurang dari 7 jam dalam sehari.

(Ariani, 2019)

h. Kecanduan Internet

Kecanduan Internet yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketergantungan mahasiswa dalam menggunakan internet yang berkaitan dengan perilaku mahasiswa, seperti merasa hampa, menggunakan internet secara berlebihan, dan tidak bisa

focus karena internet. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Skala pengukuran nominal yaitu :

Iya : 2

Tidak : 1

Jumlah pertanyaan : 5

$$\begin{aligned}\text{Skor Tertinggi} &= \text{Jumlah pertanyaan} \times \text{bobot tertinggi} \\ &= 5 \times 2 \\ &= \frac{10}{10} \times 100\% = 100\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Skor Terendah} &= \text{Jumlah pertanyaan} \times \text{bobot terendah} \\ &= 5 \times 1 \\ &= \frac{5}{10} \times 100\% = 50\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Range} &= \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah} \\ &= 100\% - 50\% = 50\%\end{aligned}$$

Kemudian dimasukkan ke dalam rumus Interval $I = \frac{R}{K}$

Keterangan:

I = Interval

R= Range (Rentang) = 50%

K= Jumlah kategori = 2

$$\text{Maka, } I = \frac{50\%}{2} = 25\%$$

Sehingga, skor standar adalah 100% - 25% = 75%

Kecanduan : jika skor total $\geq 75\%$

Tidak Kecanduan : jika skor total $< 75\%$

(Young & De Abreu, 2011)

1.7.2 Variabel Dependen

a. Kesehatan Fisik

Dalam Penelitian ini, kesehatan fisik yang dimaksud yaitu keadaan fisik yang timbul dari penggunaan internet yang berkaitan seperti merasa ada gangguan pola tidur, mata kering, kelelahan, nyeri punggung, dan gangguan mata. Adapun penilaian pertanyaan yaitu :

Iya : 2

Tidak : 1

Jumlah pertanyaan : 9

$$\begin{aligned}\text{Skor Tertinggi} &= \text{Jumlah pertanyaan} \times \text{bobot tertinggi} \\ &= 9 \times 4 \\ &= \frac{38}{38} \times 100\% = 100\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Skor Terendah} &= \text{Jumlah pertanyaan} \times \text{bobot terendah} \\ &= 9 \times 1 \\ &= \frac{9}{38} \times 100\% = 23\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Range} &= \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah} \\ &= 100\% - 23\% = 77\%\end{aligned}$$

Kemudian dimasukkan ke dalam rumus Interval $I = \frac{R}{K}$

Keterangan:

I = Interval

R= Range (Rentang) = 77%

K= Jumlah kategori = 2

Maka, $I = \frac{77\%}{2} = 38,5\%$

Sehingga, skor standar adalah $100\% - 38,5\% = 61,5\%$

Ada Keluhan : jika skor total $\geq 61,5\%$

Tidak ada keluhan : jika skor total $< 61,5\%$

Humaerah (2020)

b. Kesehatan Mental

Dalam Penelitian ini, kesehatan mental yang dimaksud yaitu efek negatif yang ditimbulkan dari penggunaan internet terkait dengan kondisi mental dan pikiran seseorang seperti adanya stres, gangguan kecemasan, depresi, kesepian, atau gangguan tidur (insomnia). Adapun penilaian pertanyaan, yaitu :

Iya : 2

Tidak : 1

Jumlah pertanyaan : 10

Skor Tertinggi = Jumlah pertanyaan x bobot tertinggi
 $= 10 \times 4$
 $= \frac{40}{40} \times 100\% = 100$

Skor Terendah = Jumlah pertanyaan x bobot terendah
 $= 10 \times 1$
 $= \frac{10}{40} \times 100\% = 25$

Range = skor tertinggi – skor terendah
 $= 100\% - 25\% = 75\%$

Kemudian dimasukkan ke dalam rumus Interval $I = \frac{R}{K}$

Keterangan:

I = Interval

R= Range (Rentang) = 75%

K= Jumlah kategori = 2

Maka, $I = \frac{75\%}{2} = 37,5\%$

Sehingga, skor standar adalah $100\% - 37,5\% = 62,5\%$

Ada Keluhan : jika skor total $\geq 62,5\%$

Tidak ada keluhan : jika skor total $< 62,5\%$

Sari (2022)

1.8 Hipotesis Penelitian

1.8.1 Hipotesis Null (H_0)

- Tidak ada hubungan jenis kelasmin dengan kesehatan fisik pada pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- Tidak ada hubungan pendidikan orang tua dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.
- Tidak ada hubungan pekerjaan orang tua dengan Kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- Tidak ada hubungan status sekolah dengan Kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin

- e. Tidak ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- f. Tidak ada hubungan aktivitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- g. Tidak ada hubungan kecanduaan penggunaan internet dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- h. Tidak ada hubungan tingkatan mahasiswa dengan kesehatan fisik dan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- i. Tidak ada hubungan kouta internet dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- j. Tidak ada hubungan jenis kelasmin dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- k. Tidak ada hubungan pendidikan orang tua dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.
- l. Tidak ada hubungan pekerjaan orang tua dengan Kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- m. Tidak ada hubungan status sekolah dengan Kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- n. Tidak ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- o. Tidak ada hubungan aktivitas penggunaan internet dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- p. Tidak ada hubungan kecanduaan penggunaan internet dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- q. Tidak ada hubungan Angkatan masuk dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- r. Tidak ada hubungan kouta internet dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin

1.8.2 Hipotesis Alternatif (Ha)

- a. Ada hubungan jenis kelasmin dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- b. Ada hubungan pendidikan orang tua dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.
- c. Ada hubungan pekerjaan orang tua dengan Kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- d. Ada hubungan status sekolah dengan Kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- e. Ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- f. Ada hubungan aktivitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- g. Ada hubungan kecanduaan penggunaan internet dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- h. Ada hubungan tingkatan mahasiswa dengan kesehatan fisik dan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin

- i. Ada hubungan kouta internet dengan kesehatan fisik pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- j. Ada hubungan jenis kelasmin dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- k. Ada hubungan pendidikan orang tua dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.
- l. Ada hubungan pekerjaan orang tua dengan Kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- m. Ada hubungan status sekolah dengan Kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- n. Ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- o. Ada hubungan aktivitas penggunaan internet dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- p. Ada hubungan kecanduaan penggunaan internet dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- q. Ada hubungan Angkatan masuk dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin
- r. Ada hubungan kouta internet dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Hasanuddin

BAB II METODE PENELITIAN

2.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan ini yaitu observasional analitik dengan menggunakan desain studi *cross sectional* (studi potong lintang) untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin, kecanduan internet, aktivitas penggunaan internet, intensitas penggunaan internet, pendidikan orang tua, dan pekerjaan orang tua dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet.

2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di 15 Fakultas yang ada di Universitas Hasanuddin Penelitian pada bulan Mei hingga Juli 2024 termasuk dengan pengumpulan data, pengolahan data, hingga analisis data.

2.3 Populasi dan Sampel Penelitian

2.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Universitas Hasanuddin adalah sebanyak 32.004 mahasiswa .

2.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki keadaan tertentu yang akan diteliti. Sampel juga didefinisikan sebagai anggota populasi yang telah dipilih sehingga dapat mewakili populasi. Teknik *propotional random sampling* merupakan salah satu teknik penentuan sampel yang dapat digunakan. Penentuan sampel diambil berdasarkan rumus Lemeshow, sebagai berikut:

$$n = \frac{N \cdot p \cdot q \cdot Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}{d^2(n-1) + p \cdot q \cdot Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}$$

Keterangan :

- n : banyaknya sampel
- N : besar populasi
- $Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2$: Nilai Z pada derajat kepercayaan 95% (1,96)
- p : perkiraan proporsi
- q : 1-p
- d : Presisi 0,05 atau 5%

$$n = \frac{N \cdot p \cdot q \cdot Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}{d^2(N-1) + p \cdot q \cdot Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}$$

$$n = \frac{(32004)(0.5)(1-0.5)(1,96)^2}{0.05^2(32004-1) + (0.5)(1-0.5)(1,96)^2}$$

$$n = 379$$

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus tersebut, maka jumlah minimal sampel yang diambil yaitu 379 sampel

2.3.3 Teknik Sampling

Dalam penelitian ini, teknik sampling menggunakan metode proportional random sampling. Pengambilan sampel dilakukan secara proporsi dengan mengambil subjek dari masing-masing fakultas ditentukan seimbang dengan banyaknya subjek pada setiap sekolah.

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

Keterangan :

- ni : jumlah anggota sampel
 n : jumlah anggota sampel keseluruhan
 Ni : jumlah anggota populasi
 N : jumlah anggota populasi seluruhnya

Adapun jumlah sampel untuk masing-masing fakultas yaitu :

- a. Fakultas Ekonomi dan Bisnis

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{2455}{32004} \times 379 = 29$$

- b. Fakultas Hukum

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{2569}{32004} \times 379 = 30$$

- c. Fakultas Kedokteran

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{2305}{32004} \times 379 = 27$$

- d. Fakultas Teknik

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{6415}{32004} \times 379 = 75$$

- e. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{2883}{32004} \times 379 = 34$$

- f. Fakultas Ilmu Budaya

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{2329}{32004} \times 379 = 27$$

- g. Fakultas Pertanian

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{2112}{32004} \times 379 = 25$$

- h. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{1359}{32004} \times 379 = 33$$

- i. Fakultas Peternakan

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{1359}{32004} \times 379 = 16$$

- j. Fakultas Kedokteran Gigi

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{810}{32004} \times 379 = 9$$

- k. Fakultas Kesehatan Masyarakat

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{1478}{32004} \times 379 = 17$$

- l. Fakultas Ilmu Kelautan dan Perikanan

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{1822}{32004} \times 379 = 21$$

m. Fakultas Kehutanan

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{1374}{32004} \times 379 = 16$$

n. Fakultas Farmasi

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{608}{32004} \times 379 = 7$$

o. Keperawatan

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{641}{32004} \times 379 = 7$$

2.4 Instrumen Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian yang mengacu pada konsep dan teori yang telah dibuat yang terlebih dahulu meminta kesediaan dan persetujuan responden. Berdasarkan jenis data, sumber data, dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

2.4.1 Kuesioner

Kuesioner adalah alat yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Kuesioner yang digunakan berisi sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh data penelitian yang dibutuhkan

2.4.2 Kamera Handphone

Handphone berfungsi untuk mengambil dokumentasi selama penelitian berjalan sebagai bukti dalam menjalankan penelitian yang sedang dijalankan

2.4.3 Laptop

Laptop digunakan untuk mengelolah dan menganalisis data yang telah didapatkan selama melakukan pengambilan data lewat kuesioner maupun juga data sekunder.

2.5 Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder. Adapun pengumpulan sebagai berikut :

2.5.1 Data Primer

Data primer adalah data yang langsung dikumpulkan dan diperoleh dari responden lewat kuesioner dan *google form* yang disebar melalui *smartphone* mahasiswa

2.5.2 Data Sekunder

Data sekunder yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data jumlah mahasiswa, kebijakan sekolah, studi pustaka, penelitian terdahulu, literatur dan jurnal yang mendukung penelitian ini.

2.6 Pengolahan dan Analisis Data

2.6.1 Pengolahan data

Data yang telah diperoleh selanjutnya akan diolah melalui beberapa tahapan diantaranya yaitu *editing, coding, entry, cleaning, dan tabulating*.

1. *Editing*
Editing adalah proses pemeriksaan kelengkapan data yang diperoleh dari responden. Tahap ini dilakukan sebelum peneliti meninggalkan lokasi penelitian
2. *Coding*
Coding merupakan proses pemberian kode pada setiap variable yang ingin diteliti untuk memudahkan *entry data* pada program analisis data yang digunakan.
3. *Skoring*
Skoring adalah tahap pemberian skor pada data yang telah terkumpul dan diperiksa kelengkapannya. Skoring dilakukan sesuai dengan pendekatan skala yang digunakan.
4. *Entry Data*
Entry data merupakan tahap memasukan data variable ke dalam lembar kerja program analisis yang digunakan dalam bentuk kode ke dalam aplikasi pengolahan data
5. *Cleaning*
Cleaning dilakukan untuk memastikan seluruh atribut variabel telah terisi dan tidak terjadi kekosongan data pada setiap variabel sebelum dilakukan analisis untuk menghindari *missing data*.
6. *Tabulating*
Tabulating adalah tahap menempatkan data ke dalam tabel sesuai dengan kebutuhan analisis. Tabel-tabel yang ada seharusnya dapat dibuat ringkas untuk memudahkan proses analisis data.

2.6.2 Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan program SPSS (Statistical Product and Service Solutions). Terdapat dua model analisis yang dilakukan, antara lain:

1. Analisis Univariat
Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi pada variabel-variabel penelitian. Distribusi frekuensi dari variabel bebas (jenis kelamin, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, intensitas penggunaan internet dan aktivitas penggunaan internet) dan variabel terikat (dampak kesehatan fisik dan mental).
2. Analisis Bivariat
Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dan variabel terikat dalam bentuk tabulasi silang dengan menggunakan program SPSS dengan uji statistik *Chi-Square*.
3. Analisis Multivariat
Analisis multivariat dilakukan dengan uji regresi logistik untuk seberapa besar variable bebas mempengaruhi variable terikat dengan menggunakan program SPSS

2.7 Penyajian Data

Data yang telah diolah dan dianalisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan narasi untuk membahas hasil penelitian yang telah dilakukan ke dalam bentuk skripsi sebagai tugas akhir untuk mendapatkan gelar S-1.