

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap makhluk hidup dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasarnya yang berguna untuk kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar tersebut yaitu kebutuhan tidur (Purnama, 2009). Tidur merupakan suatu proses aktif, bukan sekedar hilangnya keadaan terjaga karena tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang selama tidur (Sherwood, 2014). Manfaat dari tidur antara lain menjaga kesehatan dan keseimbangan emosional. Selain itu tidur juga penting untuk kemampuan mengingat, konsentrasi dalam belajar, adaptasi sosial, kemampuan kognitif, mental dan stabilitas emosional seseorang yang ditentukan oleh durasi dan kualitas tidur (Potter dan Perry, 2006).

Kualitas tidur yang baik akan dirasakan bila individu merasa bugar dan segar ketika bangun tidur, sebaliknya jika tidur yang tidak adekuat atau berkualitas buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi (Potter dan Perry, 2006). Gaultney (2010) menyatakan bahwa mahasiswa berisiko mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur pada masa perkuliahannya. Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan tidur pada mahasiswa adalah aktivitas diluar akademik, dinyatakan dalam hasil yaitu sebanyak 27% dari 6.575 mahasiswa dinyatakan mengalami setidaknya satu gangguan tidur. Penelitian lain menyatakan bahwa terpapar cahaya terang pada komputer juga menjadi faktor menurunnya kualitas tidur, karena dapat mengubah jam biologis tubuh serta menekan produksi alami melatonin yang merupakan hal penting untuk siklus tidur normal (Highuci et al., 2005).

Pada era globalisasi sekarang ini perkembangan internet sudah sangat maju dan mudah untuk diakses. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menyatakan bahwa pertumbuhan pengguna internet tahun 2017 telah mencapai 143,26 juta jiwa atau setara dengan 54,68 persen dari total jumlah penduduk Indonesia sehingga terjadi kenaikan sebesar 10,56 juta jiwa dari hasil survei pada tahun 2016. Sekitar 75,5 % pengguna internet didominasi oleh remaja yang

berusia 13-18 tahun dan angka terbesar ditunjukkan oleh masyarakat berumur 19-34 tahun, yakni sebesar 49,52 persen (KEMKOMINFO, 2018). *Game online* adalah suatu permainan yang dihubungkan menggunakan jaringan internet sehingga dapat dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan (Adams, 2014). Teknologi grafis yang sempurna dapat menjadi daya tarik tersendiri bagi para pemain *game online*. Pemain *game online* tidak perlu mengikuti aturan-aturan yang ada di dunia nyata, sehingga hal tersebut digandrungi oleh para remaja (Elia, 2009).

American Medical Association menyatakan pada tahun 2007 terdapat sebanyak 90% remaja Amerika bermain *game online* dan 15% atau sekitar 5 juta remaja mengalami kecanduan *game online*, sedangkan di Cina pada tahun 2007 terdapat 10% atau sekitar 30 juta remaja mengalami kecanduan *game online* (Young, 2009). Pada tahun 2010 sebanyak 50% pengguna *game online* di Indonesia adalah pelajar dan mahasiswa (Hariyanto, 2009).

Tidak semua hiburan (*al-lahwu*) (dalam hal ini *game online*) mendapatkan tempat dalam agama Islam. Islam hanya membolehkan jenis-jenis hiburan yang di dalamnya terdapat unsur-unsur pendidikan, kesehatan, dan nilai-nilai moral lainnya. Sesungguhnya Allah telah memperingatkan manusia apabila manusia melupakan Allah SWT dan mementingkan kesibukan dunia selain beribadah kepada Allah SWT, dalam hal ini kecanduan bermain *game online* yang berlebihan bisa berkontribusi terhadap gangguan tidur, buang-buang waktu dan mengubah pola tidur (Kim & Kim, 2010). Seperti yang dijelaskan Q.S Al-Maidah ayat 87 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”

1.2. Perumusan Masalah

Meningkatnya popularitas *game online* di kalangan pelajar dan mahasiswa menyebabkan meningkatnya angka kecanduan *game online* sehingga berdampak pada penurunan kualitas tidur. Berdasarkan hal tersebut maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan “bagaimana gambaran dan hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2017-2019 dan tinjauannya menurut pandangan Islam?”

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2017-2019?
2. Bagaimana gambaran bermain *game online* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2017-2019?
3. Bagaimana gambaran kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2017-2019?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2017-2019 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran bermain *game online* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2017-2019.
2. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2017-2019.
3. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2017-2019 menurut pandangan Islam.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan akan memberikan manfaat:

1.5.1 Bagi Peneliti

- a. Mengetahui cara membuat penelitian yang baik dan benar.
- b. Menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana gambaran dan hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2017-2019 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.5.2 Bagi Mahasiswa

Memberikan informasi mengenai gambaran dan hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2017-2019 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.5.3 Bagi Institusi

Penelitian dapat dijadikan bahan pustaka dan literatur bagi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.