

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Seiring perkembangan zaman kebutuhan alat teknologi untuk berkomunikasi semakin meningkat. Sekarang banyak orang yang menggunakan smartphone untuk memenuhi gaya hidup modernnya. *Smartphone* merupakan sebuah teknologi telepon genggam yang mempunyai kemampuan tinggi dan dapat disandingkan dengan komputer, kamera, dan lain-lain. *Smartphone* memiliki berbagai fitur yang dapat digunakan selain untuk membuat panggilan telepon dan mengirim pesan. Konsep penjualan *smartphone* dari tahun ke tahun mengalami peningkatan karena barangnya yang canggih dan dapat dibawa kemana-mana (Rahma, 2015).

WHO (2014) menyatakan secara global bahwa penggunaan *smartphone* sudah berkembang secara pesat dan diperkirakan ditahun 2014 pengguna *smartphone* diprediksi mencapai 6,9M manusia. Pengguna *smartphone* dari data statistik pada tahun 2013 di beberapa negara maju mengenai *smartphone* menunjukkan bahwasanya pengguna *smartphone* dengan usia 18-24 tahun memiliki presentase 80%.

Pada tahun 2017 di Indonesia sendiri terdapat 47 juta pengguna *smartphone* dan diperkirakan angka tersebut akan terus meningkat hingga 100 juta (Rumate, 2014). Sebagian pengguna *smartphone* berstatus sebagai pelajar/mahasiswa. Hal ini dikarenakan tuntutan akademik sehingga mengharuskan mahasiswa agar dapat memperbanyak wawasan dan informasi tambahan pada jaringan internet serta ada juga beberapa kebutuhan lain dari mahasiswa sehingga perlu yang namanya penggunaan *smartphone*. Sedangkan pada tahun 2018 diprediksi pengguna *smartphone* telah melampaui seratus juta pengguna.

Di India sempat dilakukan suatu riset tentang pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa kesehatan pada tahun 2017. Disana penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian berupa cross sectional analitik. Prses pengumpulan datanya mempergunakan metode kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality) dan SAS (*Smartphone* Addiction Scale). Dari riset tersebut didapatkan hasil sekitar 62,7% dari 236 responden mempunyai kualitas tidur yang cukup kurang (Nowreen dan Ahad, 2018)

Definisi tidur adalah sebuah kebutuhan biologis yang diperlukan oleh setiap makhluk hidup. Melakukan istirahat serta tidur yang seimbang dapat mengembalikan fungsi tubuh kembali normal, karena pada saat sedang tertidur tubuh akan melakukan proses pemulihan sehingga pada saat terbangun tubuh sudah dalam kondisi bugar (Guyton, 2007). Efek samping yang datang diakibatkan kurangnya kualitas tidur antara lain imun tubuh menurun, sering merasa letih, ketidakstabilan organ vital, stress, depresi, hingga konsentrasi yang menurun yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

Kehadiran smartphone merupakan anugrah yang luar biasa, sehingga orang-orang dapat melakukan banyak pekerjaan lebih cepat dan lebih mudah dengan menggunakan smartphone. Namun, perlu juga dicatat bahwa dengan kehadiran smartphone ini dapat menyebabkan hilangnya rasa syukur atas karunia Allah SWT yang luar biasa ini. Terdapat beberapa poin penting yang harus diperhatikan dalam menggunakan smartphone agar lebih cermat dan lebih berhati-hati dalam penggunaan. Penggunaan smartphone yang baik dapat memberikan manfaat dan tidak menyebabkan kerugian bagi penggunanya.

Rasulullah SAW merupakan contoh orang teladan mengenai waktu tidur, beliau selalu tidur setelah melaksanakan sholat isya' dan terbangun ditengah malam. Beliau tidak pernah mengajari pada umatnya untuk melakukan aktivitas yang berlebih hingga melampaui batas serta menyarankan untuk beristirahat sesuai dengan kebutuhan. Tidur sendiri merupakan salah satu tanda kekuasaan Allah SWT. Dalam surat Ar-Rum ayat ke-23, Allah SWT berfirman:

وَمِنْ أَيْتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِتَعْرِفُمْ يَسْمَعُونَ

Artinya :

Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.
(Q.S Ar-Rum (30) 23)

Salah satu bentuk kekuasaan dan rahmat Allah SWT adalah menciptakan siang dan malam, pada saat malam hari manusia menggunakan waktu tersebut untuk istirahat (tidur) sedangkan siang hari untuk beraktivitas kembali mencari karunia berupa rezeki yang sudah diatur oleh Nya, Sungguh, pada yang demikian

itu benar-benar terdapat tanda-tanda kebesaran dan keesaan Nya bagi kaum yang mendengarkan dengan saksama agar dapat menumbuhkan sifat kanaah (menerima dengan ikhlas segala karunia-Nya) dan kemantapan jiwa serta kesadaran penuh atas kemahakuasaan Nya.

Menurut penjelasan hal yang melatar belakangi permasalahan tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk melaksanakan suatu riset berkaitan dengan pengaruh penggunaan *smartphone* yang berfokus terhadap kualitas tidur dan prestasi akademik dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI serta dilihat tinjauannya menurut pandangan islam.

1.2 Rumusan masalah

Menurut penjelasan hal yang melatar belakangi permasalahan diatas, sehingga peneliti dapat merumuskan permasalahan yaitu :

Pengaruh kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

1.3 Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana tingkatan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
2. Apa pengaruh kecanduan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
3. Bagaimana Pandangan Islam mengenai Pengaruh Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?

1.4 Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

2. Tujuan khusus

2.1 Mengetahui pengaruh kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

2.2 Mengetahui pengaruh kecanduan *Smartphone* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

2.3 Mengetahui pandangan islam mengenai Pengaruh Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

1.5 Manfaat penelitian

Peneliti berharap agar penelitian ini bermanfaat untuk :

1.5.1. Manfaat bagi peneliti

Hasil dari penelitian diharapkan mampu digunakan sebagai salah satu acuan pembelajaran serta mampu dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2. Manfaat bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian diharapkan mahasiswa dapat lebih paham mengenai dampak dari kecanduan smartphone yang dikaitkan dengan kualitas tidur.

1.5.3. Manfaat bagi Universitas YARSI

Hasil dari penelitian diharapkan pihak universitas mampu membatasi mahasiswa dalam hal penggunaan smartphone yang berlebihan.