

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang sangat pesat dan semakin maju tiap tahun menyebabkan kita dapat menemukan *gadget* baru yang memiliki fitur-fitur yang canggih. Kita juga dapat menikmati manfaat fitur lain seperti kepraktisan dan aksesibilitas dari kemajuan tersebut. Sudah banyak diketahui betapa pentingnya *gadget* tersebut dalam hidup kita, dimulai dengan kepraktisan yang dulu kita perlu membeli pulsa hanya untuk menjawab *SMS*, sekarang kita bisa saling menghubungi secara gampang menggunakan *WhatsApp* dan *Line*. Namun, membaiknya kepraktisan dan aksesibilitas pada *gadget-gadget* tersebut, juga membawa dampak negatif yang perlu kita perhatikan seperti kecanduan memegang *handphone* dan bermain *game-game online* yang dapat menyebabkan pola tidur yang irregular, menjadi lebih umum. (Wibowo, 2007)

Dalam era teknologi pesat ini, ketergantungan terhadap *handphone* tidaklah asing dan dengan kemajuan fitur-fitur pada *handphone* dapat menyebabkan kecanduan dan kecemasan yang dapat mengganggu keseharian kita. Berdasarkan sebuah survei yang dilakukan di Inggris Raya pada tahun 2012, 66% orang takut kehilangan ponsel mereka dan merasa cemas jika tanpa ada *gadget*. Riset yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa ketakutan umum dari 66% orang dewasa, dikenal sebagai *nomophobia* (Farooqui et al., 2018). Riset yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa ketergantungan mahasiswa terhadap media sosial memiliki hubungan erat dengan kecemasan sosial yang muncul dari dalam diri (Soliha, 2015). Perkembangan media sosial yang semakin pesat menyebabkan banyak orang tidak bisa pergi satu hari tanpa menggunakan sosial media, dan ketika seseorang semakin bergantung pada suatu media untuk memenuhi kebutuhannya, media tersebut menjadi semakin penting untuk orang tersebut (Gifary & Kurnia, n.d.)

Nomophobia atau *No Mobile Phone Phobia* adalah istilah yang dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi psikologis ketika orang takut terlepas dari

ponsel dan atau konektivitas ponsel (Kanmani et al., 2017). Kondisi rasa takut karena tidak membawa ponsel tersebut dapat menyebabkan komplikasi lain seperti masalah pola tidur. Apalagi pada saat masa pandemi COVID-19, ketergantungan orang terhadap gadget semakin besar. Pola tidur yang sehat bagi individu yang tidak mempunyai penyakit tidur yang sesuai untuk remaja adalah 8 hingga 10 jam, 7 hingga 9 jam untuk dewasa muda serta 7 hingga 8 jam tidur untuk orang dewasa yang lebih tua (Hirshkowitz et al., 2015).

Membawa ponsel kita kemana-mana terutama saat kita hendak tidur merupakan kontribusi besar terhadap *nomophobia*. Berdasarkan sebuah riset, waktu layar *handphone* yang tinggi mempunyai hubungan dengan waktu tidur yang semakin rendah dan lemahnya efektivitas tidur (Christensen et al., 2016). Kualitas tidur yang rendah akibat kurangnya durasi jam tidur dapat menyebabkan manifestasi klinis yang tidak diinginkan untuk keseharian kita, seperti kelelahan siang hari, sindrom mata, disfungsi tubuh dan imun tubuh yang lebih rendah (Xie et al., 2018).

Sebuah penelitian di Amerika Serikat menemukan bahwa mahasiswa dengan *nomophobia* dapat mengganggu istirahat, yang pada akhirnya dapat menyebabkan *stress*, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya yang berlebihan. Tidak mengherankan, penelitian tersebut meninjau 504 mahasiswa dan menemukan bahwa pola tidur memburuk dengan meningkatnya tingkat ketergantungan pada *smartphone* (Cain & Malcom, 2019).

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah hubungan antara *nomophobia* dengan pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- a) Bagaimana prevalensi *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019?
- b) Bagaimana pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019?
- c) Apakah ada hubungan antara *nomophobia* dengan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019?
- d) Bagaimana pengaruh *nomophobia* terhadap pola tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 di masa pandemi COVID-19 ditinjau dari Islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan *nomophobia* dengan pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019

1.4.2 Tujuan Khusus

- a) Mengetahui prevalensi *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019
- b) Mengetahui pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019
- c) Mengetahui hubungan antara *nomophobia* dengan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019
- d) Mengetahui pengaruh *nomophobia* terhadap pola tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019 di masa pandemi COVID-19 ditinjau dari Islam

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Peneliti

- a) Menambah ilmu dan wawasan serta mengamalkan ilmu
- b) Dapat menambah wawasan mengenai perilaku pola tidur mahasiswa selama pandemi COVID-19
- c) Dapat menambah wawasan ilmu mengenai efeknya *phobia* terhadap kehilangannya *gadget*.

1.5.2 Institusi

- a) Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi pustaka bagi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
- b) Dapat dijadikan bahan rujukan dan pembanding untuk penelitian selanjutnya

1.5.3 Masyarakat

- a. Sebagai bahan informasi dan masukkan masyarakat untuk menyebarkan dukungan tentang masalah yang mendarat pada masa era teknologi.