

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Perkembangan internet sangat memengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia dan sebagian besar pengguna internet adalah generasi muda. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menjadi patologis hingga adiktif yang biasa disebut dengan kecanduan internet. Kecanduan internet adalah kecanduan yang saat ini berkembang pesat dan mengkhawatirkan di seluruh dunia (Young & de Abreu, 2010)

Penggunaan teknologi internet sangat membantu mahasiswa dalam mencari informasi baik seputar ilmu pengetahuan maupun informasi yang ada disekitarnya dan dapat mempermudah mahasiswa dalam menjalani hubungan dengan orang lain ditempat yang berbeda (Lestari et al., 2020). Banyaknya informasi yang beredar dapat memicu seseorang untuk menggunakan internet dengan durasi yang lebih lama sehingga dapat berdampak negatif dan menimbulkan berbagai masalah yang biasa disebut dengan adiksi internet atau kecanduan internet.

Istilah kecanduan internet pertama kali dikemukakan oleh Kimberly, Young pada tahun 1996. *Internet Addiction* merupakan suatu kondisi gangguan kontrol impuls ketika individu merasakan kebutuhan yang tidak dapat ditunda untuk *online* dan dapat menciptakan kekacauan hubungan interpersonal jika kondisi tidak terkontrol (Montag & Reuter, 2017).

Jumlah penduduk yang terkoneksi internet 2021 dan 2022 adalah 210.026.769 jiwa dari total 272.682.600 jiwa penduduk Indonesia. Menurut hasil survei penetrasi internet Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) berdasarkan tingkat pendidikan, internet digunakan oleh 11,8% seseorang yang tidak atau belum pernah sekolah, 32,72% tidak atau belum pernah tamat SD, 72,37% tamat SD dan sederajat atau Paket A, 85,43% tamat SMP dan sederajat atau Paket B, 93,75% tamat SMA/SMK dan sederajat atau Paket C, 98,39% Sarjana (S1)

atau Diploma (D1/S2/S3), dan 100% Pascasarjana (S2/S3) (Arif, 2022). Dari hasil survei tersebut menunjukkan bahwa tingkat risiko adiksi internet yang paling tinggi adalah dari Mahasiswa Sarjana (S1) atau Diploma (D1/S2/S3), dan Mahasiswa Pascasarjana (S2/S3)(Arif, 2022).

Mahasiswa memiliki tingkat risiko adiksi internet yang tinggi karena dapat menggunakan fasilitas internet tanpa batas untuk mencari informasi seputar pendidikan maupun lainnya dan sebagai salah satu bentuk menghilangkan rasa stress setelah melaksanakan ujian. Adiksi internet biasanya dapat menimbulkan masalah fisik seperti mata kering, nyeri punggung, kebersihan yang buruk, pola makan dan pola tidur yang tidak teratur, menimbulkan masalah psikologis, dan sosial seperti penurunan daya ingat, *euphoria* saat *online*, waktu menggunakan internet yang berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa cemas dan depresi saat *offline*, menimbulkan konflik dan menjadikan internet sebagai tempat melepas rasa stress (Ratulangi et al., 2021).

Penggunaan internet dengan menggunakan perangkat elektronik dengan kecerahan cahaya yang memproyeksi ke retina mata adalah salah satu faktor yang memicu terjadinya perubahan pola tidur. Pola tidur merupakan keadaan dimana individu mempunyai risiko perubahan jumlah dan kualitas tidur yang dapat mengganggu gaya hidup yang diinginkan individu, contoh pola tidur yang tidak baik adalah tidur dalam waktu yang sedikit (Maulida & Sari, 2017). Hasil penelitian dari Northwestern University mengemukakan bahwa benda elektronik yang bersinar terang dan langsung menyorot mata dapat mengganggu kerja otak dan merusak system jam biologis tubuh.

Ahli saraf dari Northwestern University, Phyllis Zee, menyatakan bahwa jika sering menyalakan notebook atau iPad sebelum tidur, cahaya dari benda tersebut dapat memicu atau menstimulasi otak untuk membuat seseorang terbangun dan menunda keinginannya untuk tidur sehingga menyebabkan seseorang akan kesulitan tidur. Sulitnya melakukan kontrol pada diri sendiri dalam mengakses internet pada malam hari dapat menyebabkan seseorang akan terus terjaga sehingga dapat memengaruhi pola tidur seseorang. Pengaruh buruk akan terjadi apabila

seseorang yang mengalami adiksi internet adalah banyak orang yang tidak sadar bahwa lama-kelamaan ia menutup diri terhadap komunikasi sosial atau menjadikan internet sebagai tempat pelarian dari masalah (Kusumo & Jatmika, 2020).

Dalam pandangan Islam, adiksi internet merupakan salah satu bentuk tindakan yang berlebihan dan bentuk kelalaian hati (*lahwun*) (Fauzi, 2023). Tindakan yang berlebihan dalam mengakses internet untuk sesuatu yang tidak bermanfaat dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur hingga lupa dengan kewajiban yang dimilikinya, terutama kewajiban beribadah kepada-Nya padahal tidur merupakan nikmat nyata yang telah diberikan oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala* sebagai waktu istirahat dan semua waktu yang digunakan manusia di dunia ini akan dipertanggungjawabkan di akhirat (Masum, 2019).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui pengaruh hubungan adiksi internet dengan pola tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan hal itu, harus diketahui pengaruh hubungan adiksi internet dengan pola tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022.

1.3 PERTANYAAN PENELITIAN

1. Apakah adiksi internet dapat memengaruhi pola tidur malam Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022?
2. Apakah penyebab adiksi internet pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022?
3. Apakah pengaruh adiksi internet dengan pola tidur malam dapat memengaruhi kesehatan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022?

4. Bagaimana cara mencegah pengaruh adiksi internet terhadap pola tidur malam Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022?
5. Bagaimana pandangan Islam mengenai pengaruh adiksi internet terhadap pola tidur mahasiswa?

1.4 TUJUAN PENELITIAN

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh hubungan adiksi internet dengan pola tidur malam terhadap Kesehatan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui mengenai pengaruh adiksi internet dengan pola tidur malam Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022.
2. Untuk mengetahui penyebab adiksi internet pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022.
3. Untuk mengetahui mengenai pengaruh adiksi internet dengan pola tidur malam terhadap kesehatan Mahasiswa Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022.
4. Untuk mengetahui cara mencegah pengaruh adiksi internet dengan pola tidur malam Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022.
5. Untuk mengetahui pandangan Islam mengenai pengaruh adiksi internet dengan pola tidur.

1.5 MANFAAT PENELITIAN

1.5.1 Bagi Penulis

Dapat memberikan informasi mengenai hubungan adiksi internet dengan pola tidur malam mahasiswa serta menambah wawasan dan pengalaman dalam membuat karya ilmiah yang baik dan benar.

1.5.2 Bagi Universitas YARSI

Dapat membantu memberikan informasi mengenai jumlah dan pengaruh adiksi internet dengan pola tidur malam mahasiswa terutama pada Mahasiswa Fakultas Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022.

1.5.3 Bagi Masyarakat

Dapat menambah wawasan pengetahuan untuk dijadikan bahan masukan dalam upaya pencegahan adiksi internet yang dapat memengaruhi pola tidur malam seseorang terutama mahasiswa.