

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang memiliki kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi secara memuaskan melalui proses homeostasis, baik fisiologis maupun psikologis (Hidayat & Fernando, 2020). Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan prioritas tertinggi karena saat kebutuhan ini belum terpuaskan maka kebutuhan pada tingkat yang lebih tinggi lainnya tidak dapat muncul untuk memotivasi tingkah laku (Ozguner, 2014). Seseorang yang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi akan lebih dulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibandingkan kebutuhan yang lain.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis dasar yang penting di samping kebutuhan fisiologis lain seperti kebutuhan akan oksigen, cairan, elektrolit, nutrisi, eliminasi, dan seksual (Maryam, 2013). Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan sekitarnya menurun atau hilang dan dapat dibangun kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup (Thayeb, Khosama, & Kembuan, 2015). Pada saat istirahat atau tidur, tubuh melakukan pemulihan dan pengumpulan stamina kembali dari aktivitas yang telah dilakukan selama terjaga sehingga dapat kembali ke kondisi yang lebih optimal (Guyton & Hall, 2014). Oleh karena itu, tidur adalah suatu kebutuhan yang penting bagi manusia.

Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda seiring bertambahnya usia, durasi tidur yang dibutuhkan juga akan mengalami perubahan (Irawan,2020). Pada usia muda kebutuhan tidur meningkat dan akan menurun pada usia lanjut. Individu pada usia muda atau dewasa awal memiliki kebutuhan tidur berkisar 7 sampai 9 jam namun seringkali hanya sekitar 6 jam per hari dikarenakan faktor aktivitas dan kehidupan sosial (Sarfriyanda, 2015). Mahasiswa merupakan individu yang di kategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18- 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada mahasiswa adalah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Mahasiswa juga adalah individu yang sedang dalam proses menimba ilmu atau mengenyam pendidikan pada suatu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Oleh karena itu mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak cepat serta cepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Hulukati & Djibran,2018). Mahasiswa seringkali dibebani oleh tuntutan akademis yang menimbulkan stres. Jun & Choi (2015) mengatakan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa bersumber dari tuntutan tugas akademis. Tuntutan akademik yang terus bermunculan dan menuntut untuk dapat diselesaikan memberikan tekanan langsung terhadap waktu tidur, sehingga individu mengalami gangguan ketika ingin tertidur ataupun setelah terbangun dari tidur (Fakhri, 2018). Kebutuhan akan tidur tidak hanya dipenuhi oleh lamanya waktu tidur tetapi ditentukan juga oleh kedalaman

tidur seseorang atau yang disebut kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan kepuasan yang dirasakan seseorang terhadap tidurnya, yaitu seseorang tersebut tidak menunjukkan perasaan lelah keesokan harinya saat terbangun dari tidur (Hidayat, 2006). Kualitas tidur merupakan sebuah fenomena yang kompleks yang meliputi tujuh dimensi yaitu kualitas tidur subektif, masa laten tidur, durasi tidur, kebiasaan efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obat tidur, dan disfungsi kativitas disiang hari (Buysse, 1989). Menurut Khasanah (2012), kualitas tidur merupakan suatu keadaan di mana tidur yang dijalani oleh individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun, kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah dan gelisah. Selaras dengan Potter dan Perry (2011), yang mengatakan indikator tercukupinya kebutuhan tidur adalah kondisi tubuh individu pada saat bangun tidur, jika setelah bangun tidur badan terasa segar berarti kebutuhan tidurnya sudah tercukupi.

Buysse (1989) mengklasifikasikan kualitas tidur dalam tujuh aspek, yaitu; Kualitas tidur subjektif merupakan evaluasi singkat individu terhadap kualitas tidurnya sendiri. Aspek latensi tidur merupakan durasi waktu yang dihitung mulai dari berangkat tidur hingga tertidur. Aspek durasi tidur yakni akan menghitung waktu tidur seseorang dari mulai tidur sampai terbangun di pagi hari. Aspek efisiensi kebiasaan tidur adalah gambaran kebutuhan tidur manusia dengan menilai jam dan durasi tidur seseorang untuk menyimpulkan apakah tidurnya tercukupi atau tidak. Aspek gangguan tidur merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya. Aspek penggunaan obat tidur dimana individu mengkonsumsi obat-obat tidur yang mengindikasikan bahwa

individu mengalami gangguan tidur. Aspek disfungsi pada siang hari dimana gangguan tidur menyebabkan masalah pada aktivitas individu disiang hari dikarenakan rasa kantuk.

Di samping itu Pemi (2009) mengatakan bahwa kualitas tidur yang baik akan menghasilkan perasaan yang segar dan bugar ketika bangun tidur, sebaliknya tidur yang tidak adekuat atau berkualitas buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan fisiologis seperti merasa lelah, lemah, penurunan aktivitas sehari-hari, kondisi neuromuskular yang buruk, daya tahan tubuh menurun, proses penyembuhan menjadi lambat, iritabilitas, mudah marah, mudah stres, merasa cemas, dan tidak konsentrasi, serta koping tidak efektif. Selain itu, Sharma (2015), mengatakan tanpa tidur yang berkualitas maka kemampuan fungsi otak manusia akan cepat memburuk dan menyebabkan terjadinya tidur yang berkepanjangan di siang hari, kelelahan, iritabilitas, hipertensi, penyakit jantung, obesitas, gangguan kinerja fisik serta mental seperti depresi. Hal ini menandakan bahwa sangat penting bagi setiap individu untuk mendapatkan tidur yang baik dan berkualitas karena berkontribusi terhadap kesehatan individu itu sendiri baik secara fisik maupun psikis.

Berpacu pada pentingnya peran tidur bagi kesehatan manusia, data penelitian global menunjukkan satu ironi bahwa masyarakat *modern* mengalami defisit tidur. Seperti dilansir dari situs Lembaga Tidur Dunia (*World Sleep Society*), lebih dari 45% populasi dunia mengalami “masalah tidur” (*sleep problems*). Masalah tidur saat ini bahkan dinilai telah membentuk satu pandemi global (*World Sleep Society*, 2021). Setiap tahun di dunia diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan

adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Rizqia & Hartati, 2012).

Masih terkait dengan masalah tidur, *National Sleep Foundation* pada tahun (2018) melaporkan bahwa kejadian insomnia di seluruh dunia meningkat mencapai 67%. Berdasarkan penelitian, di Indonesia ditemukan juga masalah yang sama. Dari sekitar 238.452.952 orang, terdapat 28.053.287 orang yang menderita insomnia (Rahayu & Rudimin & Hariyanto, 2017). Selain itu pada tahun 2018 juga sebuah penelitian menyebutkan bahwa prevalensi insomnia di Indonesia mencapai angka 26 juta orang atau 10% dari jumlah populasi (Surjaningrum, 2018). Dari sekian banyak populasi tersebut, dewasa awal merupakan salah satu masa usia produktif yang rentan mengalami insomnia dan memiliki risiko tinggi mengalami kualitas tidur yang tidak baik (Surjaningrum, 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2012), terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia mendapatkan hasil mayoritas mahasiswa reguler Fakultas Ilmu Keperawatan memiliki kualitas tidur yang rendah. Hasil penelitian tersebut juga memperkuat pernyataan bahwa mahasiswa dan pelajar sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk (Safriyanda, Karim & Dewi, 2015).

Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak negatif antara lain rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, berisiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Huda, 2016; Khusnal, 2017). Pada mahasiswa kondisi kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan efek seperti berkurangnya konsentrasi belajar serta gangguan kesehatan (Djamalileil & Dewi, 2021). Kemampuan konsentrasi dipengaruhi oleh

neurotransmitter serotonin. Pada saat seseorang kurang tidur, jumlah neurotransmitter serotonin juga akan ikut berkurang, oleh karena itu untuk memperoleh serotonin yang adekuat sangat diperlukan kualitas tidur yang baik (Robotham,2011). Kondisi kualitas tidur yang buruk juga mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa dimana kondisi kesulitan tidur adalah kategori faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar.

Kesulitan tidur masuk kedalam faktor fisiologis individu yang mempengaruhi prestasi belajar (Pratiwi,2017). Selaras dengan hasil penelitian Candra, Deviani, Supriyati, dan Achmad, (2020) tentang hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran umum Universitas Mahalayati angkatan 2018, menunjukkan kualitas tidur berhubungan dengan prestasi belajar (Pratiwi,2017). Oleh karena itu, tidur harus menjadi perhatian utama untuk menunjang kinerja akademik (Silva,Chaves,Duarte,Amaral,& Ferreira, 2016). Tidak hanya itu dalam penelitian Setyowati (2013), menyatakan bahwa faktor internal yakni kesehatan mahasiswa yang direpresentasikan dengan kualitas tidur berpengaruh terhadap tingkat pengendalian diri pada mahasiswa. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik memiliki tingkat pengendalian diri yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa dengan kualitas tidur yang rendah. Berdasarkan dampak dari kualitas tidur yang buruk tersebut maka diharapkan mahasiswa dapat memperoleh waktu tidur yang cukup dan dapat memperoleh kualitas tidur yang baik yang dapat meningkatkan kualitas hidup pada mahasiswa.

Sa'adah (2017) mengatakan masalah tidur erat kaitannya dengan rutinitas seseorang di siang hari yang akan mempengaruhi istirahatnya pada malam hari.

Siklus tidur dan bangun setiap individu berbeda tergantung kebiasaan tidur masing-masing, hal ini menentukan kapan waktu yang tepat untuk seseorang dapat tertidur. Pola tidur yang berubah-ubah dan apabila individu tidak dapat beradaptasi dengan pola tersebut maka akan mengakibatkan gangguan tidur. Individu dengan pola tidur dan bangun yang teratur akan memiliki tidur yang berkualitas dan lebih menunjukkan performa yang lebih baik dari pada individu dengan pola tidur dan bangun yang berubah-ubah (Huda,2016; Khusnal,2017).

Menyingkapi berbagai masalah tidur, maka Chen & Gau (2016), mengungkapkan faktor - faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain; Status kesehatan, yakni kondisi tubuh dapat mempengaruhi tidur seseorang. Faktor lingkungan sekitar, dapat mempengaruhi proses tidur seseorang. Faktor keadaan psikologis seseorang, dapat memicu frekuensi tidur. Faktor stres dan kecemasan, ketika individu mengalami stres atau merasa cemas maka hal tersebut dapat mengganggu pola tidurnya. Faktor diet, dapat mempengaruhi kualitas tidur dikarenakan kandungan makanan yang dikonsumsi dapat menyebabkan seseorang mudah untuk tertidur. Faktor gaya hidup, seperti aktivitas dan kebiasaan yang dilakukan dapat mempengaruhi kualitas tidur pada individu. Faktor penggunaan obat-obatan, yakni individu yang mengkonsumsi obat-obatan dapat mempengaruhi kualitas tidur karena kandungan yang terdapat di dalam obat-obatan dapat menekan syaraf yang mengatur sistem tidur. Dari beberapa faktor yang disebutkan diatas, gaya hidup adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Gaya hidup didefinisikan sebagai cara hidup mencakup bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang dianggap penting dalam lingkungannya

(ketertarikan), dan apa yang individu pikirkan tentang dirinya sendiri dan juga dunia sekitarnya (Rahayu,2015).

Perubahan gaya hidup pada kaum muda modern khususnya pada kalangan mahasiswa saat ini mengarah kepada penggunaan teknologi yang masif (Sharma,2015). Teknologi informasi dan komunikasi yang berkembang sangat pesat saat ini ialah internet (Ameliola & Nugraha, 2013). Merujuk pada data terbaru yang dilansir situs “Statistik Dunia Internet: statistik pengguna dan populasi” (*Internet World Stats: usage and population statistics*), pengguna internet di seluruh dunia per Maret 2021 telah mencapai 5,168 juta (5,1 milyar) orang, atau sekitar 65,6% dari seluruh populasi dunia (*Internet Growth Statistics, 1995*). Peningkatan jumlah angka pengguna internet dunia ini menunjukkan bahwa pengguna internet didunia telah mencapai lebih dari separuh populasi dunia saat ini.

Sementara itu, di Indonesia mengacu pada penelitian Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJI), jumlah pengguna internet hingga kuartal ke II tahun 2020 naik menjadi 73,7% dari seluruh populasi atau setara dengan 196,7 juta pengguna. Jumlah ini hampir menembus 200 juta pengguna dari total 266,9 juta populasi Republik Indonesia, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), (APJI,2020). Hasil survei ini menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia periode 2020 per kuartal II, tumbuh cukup signifikan dibandingkan dengan hasil survei tahun 2019 dan 2018 tentang perilaku penggunaan internet (APJI,2020). .

Data jumlah pengguna internet berdasarkan umur di Indonesia, pengguna paling banyak adalah kelompok usia 15-19 tahun yakni 91 % lalu disusul usia 20-

24 yakni 88,5%. Diantara pengguna internet tersebut paling banyak didominasi kaum muda yang berstatus pelajar diantaranya yang paling besar adalah mahasiswa. Di lansir dari *Qwords* Indonesia pengguna internet berdasarkan tingkat pendidikan dikatakan bahwa pengguna paling banyak adalah mahasiswa di universitas.

Meningkatnya data penggunaan internet ini juga berhubungan dengan penerbitan surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran *Covid-19* (*Coronavirus Disease*) dilansir dari (Kemendikbud.go.id, 2020). Pandemi *Covid-19* saat ini, menyebabkan perubahan pada sistem pendidikan yakni dari pembelajaran luring (luar jaringan) atau pembelajaran dengan tatap muka secara langsung, menjadi pembelajaran daring (dalam jaringan) atau pembelajaran non tatap muka secara langsung (Anugrahana, 2020).

Selain untuk kebutuhan belajar, internet juga digunakan untuk mencapai kesenangan dan untuk menghindari perasaan tidak menyenangkan akibat tuntutan tugas dalam perkuliahan (Zulaicha & Sugiasih, 2011). Hal ini bukan fenomena baru yang ditemukan pada kalangan pelajar. Pada tahun 2013 dilaporkan bahwa 41,3 % remaja di Amerika menghabiskan lebih dari 3 jam *online* pada hari-hari sekolah untuk hal-hal di luar aktivitas sekolah (Elena, Dahan, Danielle, Sami, & Hamdam, 2018).

Bertolak dari semua informasi tersebut persoalannya ialah dibandingkan dengan orang dewasa, mahasiswa memiliki kemampuan pengaturan diri yang lebih rendah (Akin, Arslan, Usyal, & Sahranc, 2015) dan lebih cenderung menggunakan internet secara berlebihan (Bakken & Wenzel & Gotestam & Johansson, 2009; Kuss

& Griffiths & Karila & Billieux, 2014), yang meningkatkan risiko kecanduan internet pada populasi ini. Kecanduan internet merupakan salah satu bentuk dari kecanduan perilaku (*behavioral addiction*) yang ditandai oleh keinginan yang kuat untuk mengakses internet, menghabiskan banyak waktu menggunakan internet untuk kepuasan, ketidakmampuan mengontrol keinginan menggunakan internet, mengalami masalah *mood* (suasana hati) seperti depresi, perasaan terganggu dan tidak tahan ketika berhenti di tengah menggunakan internet, dan menghabiskan lebih banyak waktu dari yang direncanakan semula untuk menggunakan internet (Cash, Rae, Steel, & Winkler, 2012).

Adapun kecanduan internet dikonseptualisasikan sebagai kecanduan perilaku yang melibatkan penggunaan berlebihan dari aplikasi *online* sehingga memberikan dampak yang merugikan pada kehidupan individu yang terkena adiksi internet (Griffiths, 2014). Kecanduan internet mencakup beberapa aspek diantaranya: *Salience* (arti penting) yakni penggunaan internet merupakan aktivitas yang paling penting. *Mood modification* (suasana hati) yaitu internet dijadikan sebagai strategi *coping*. *Tolerance* (toleransi) yaitu peningkatan penggunaan internet untuk mencapai kesenangan. *Withdrawal Symptoms* yaitu perasaan tidak menyenangkan yang timbul akibat pengurangan penggunaan internet. *Conflict* (masalah) yakni terjadi konflik akibat penggunaan internet yang lama. *Relapse* yakni pola penggunaan internet yang diulang (Griffiths, 2014).

Mengacu pada hasil penelitian sejumlah ahli sebagaimana dipublikasikan dalam jurnal *Sleep Medicine Reviews* pada Juni 2019, bahwa mayoritas pengguna internet adalah remaja 13-19 tahun, (Alimoradi dkk, 2019). Ditemukan hal serupa

pada tulisan Jennifer Bremer dalam *The Internet and Children: Advantages and Disadvantages* (2005), bahwa pengguna internet dunia didominasi oleh remaja dan orang muda (Alimoradi dkk,2019). Meskipun studi mengenai hubungan antara kecanduan internet (*Internet Addiction*) dan masalah tidur (*Sleep Problem*), belum dilakukan secara komprehensif, tetapi dalam jurnal *Psichiatry Research* dalam sebuah penelitian mengenai hubungan antara “gangguan tidur, kecanduan internet, dan keinginan untuk bunuh diri,” bahwa remaja yang memiliki keinginan untuk bunuh diri memiliki level gangguan tidur lebih tinggi. Dilaporkan bahwa dari 631 remaja (12-18 tahun) yang diteliti, 42% di antaranya mengalami gangguan tidur dan 30,2 % dilaporkan mengalami kecanduan internet. Selain itu, dari total 22,9% yang berkeinginan untuk bunuh diri mengaku mengalami masalah tidur dan kecanduan internet (Elena dkk., 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang sebelumnya pernah dilakukan oleh peneliti terhadap 5 mahasiswa mendapatkan hasil bahwa 3 diantaranya memiliki kecendrungan mengakses internet. Ketiga mahasiswa ini mengaku bahwa selalu mengakses internet setiap hari baik untuk kebutuhan kuliah secara *online* dan juga untuk mendapatkan sumber dari internet dalam mengerjakan tugas kuliah, berkomunikasi secara *online*, bermain game *online*, dan juga membuka media sosial seperti instagram.

Ketiga mahasiswa ini juga mengatakan bahwa cenderung mengakses internet setiap hari karena internet bisa memberikan hiburan dan banyak hal menarik yang bisa diakses dengan mudah. Mengakses internet juga dilakukan untuk sekedar menghindari rasa stres dikarenakan banyaknya tugas-tugas kuliah yang banyak

ataupun aktivitas sosial yang lain. Aktivitas berinternet dilakukan lebih lama terlebih khusus dimalam hari sebelum tidur sehingga cenderung menunda waktu untuk tidur. Hal itupun membuat jadwal tidur mahasiswa tersebut menjadi berubah dari biasanya. Selain itu mahasiswa ini juga mengatakan sering merasakan kantuk disiang hari saat melakukan pembelajaran *online* dan pernah tidak mengikuti pelajaran kelas *online*. Selain itu mahasiswa tersebut juga merasa kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas disiang hari.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa cenderung mengakses internet bukan hanya untuk kebutuhan belajar tetapi juga untuk mendapatkan hiburan agar terhindar dari rasa stres. Jun dan Choi (2015), mengatakan bahwa mahasiswa mengalami stres diakibatkan oleh banyaknya tuntutan dalam dunia pendidikan sehingga cenderung mengalami perilaku kecanduan internet. Disisi lain kecanduan internet mempengaruhi kualitas tidur, yang merupakan salah satu faktor penting peningkatan kualitas hidup seseorang (Zhang,2017).

Terdapat pula dampak negatif lain dari penggunaan internet dapat memunculkan masalah pada fisik dan psikologis (Akin dkk., 2015). Kecanduan internet juga menimbulkan berbagai gejala seperti kehilangan kendali, toleransi, menipu dan munafik, pengabaian terhadap konsekuensi, fisik serta psikis (Davis,2001). Selain itu gejala umum lainnya adalah sulit tidur, mudah tersinggung, menghabiskan waktu sedikit bersama dunia nyata, mengesampingkan masalah, membenarkan perilaku yang diperoleh dari internet, dan berbohong (Karimpoor dkk., 2013).

Berdasarkan uraian yang dipaparkan maka, rumusan masalah penelitian tersebut adalah “ adakah hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa ?”

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi, wawasan dan pengetahuan yang dapat memperkaya ilmu khususnya dalam bidang psikologi klinis mengenai bagaimana kecanduan internet dapat mempengaruhi kualitas tidur.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan pertimbangan agar lebih bijaksana dalam menggunakan internet, supaya tidak berpengaruh terhadap kesehatan, terlebih khusus terhadap kualitas tidur.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat berguna sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti hal yang sama di penelitian selanjutnya.