

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Mahasiswa merupakan status yang disandang seseorang karena memiliki hubungan dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon intelektual ataupun bisa dikatakan bahwa mahasiswa ialah orang yang sedang menuntut ilmu atau belajar diperguruan tinggi, baik itu di universitas, institute ataupun akademi. Mahasiswa dapat dinilai sebagai individu yang memiliki tingkat intelektualitas yang sangat tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kerencanaannya dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan suatu sifat yang cenderung ada dan melekat dalam diri setiap mahasiswa, hal ini merupakan prinsip saling melengkapi (Siswoyo,2007).

Mahasiswa memiliki tugas utama yaitu mahasiswa dituntut untuk selalu memiliki kemandirian dan tanggung jawab yang sangat besar untuk menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan, guna untuk mencapai kompetensi kelulusan yang diharapkan. Tugas akademik pada mahasiswa yaitu tugas mata kuliah yang ada setiap saat dan dituntut harus diselesaikan tepat waktu, pencapaian beban studi, praktikum, KKN dan tugas akhir (skripsi). Namun dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut mahasiswa akan banyak mengalami kendala-kendala yang bervariasi. Mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan perkuliahannya dan dapat menjadikan tujuan almatarnya menjadi tujuan utama sebagai mahasiswa.

Pada mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan di Universitas sangat dianjurkan untuk menjaga aktivitas fisik ataupun kualitas tidur. Hal ini didukung dengan efek positif bagi kesehatan tubuh, aktivitas dan tidur yang terjaga dapat membantu mahasiswa dalam menuntut ilmu. Dalam hal ini, aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan prestasi akademik, motivasi dan mengurangi rasa bosan yang pada akhirnya dapat meningkatkan rentang perhatian dan konsentrasi (Podulka, et al. dalam Ambardini, 2009: 3-4).

Kualitas tidur merupakan suatu ukuran seseorang dalam mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur yang tergolong cukup dapat ditentukan dari bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidur pada waktu malam hari seperti jumlah jam tidur (kuantitas tidur), faktor kedalaman pada saat tidur (kualitas tidur), kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk dapat tertidur tanpa bantuan medis (Lai, 2001 dalam Wavy, 2008).

Sedangkan menurut Buysee DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR (1989) mengatakan kualitas tidur merupakan suatu fenomena yang sangat kompleks yang dapat melibatkan berbagai domain, yaitu subyektif kualitas tidur, penilaian terhadap lama waktu tidur yang dialami, gangguan pada tidur, masa laten tidur, disfungsi tidur pada waktu siang hari, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur.

Tidur menjadi hal yang normal dan alami yang terjadi pada saat siang ataupun di malam hari. Karena sering dianggap sebagai kegiatan yang sepele, banyak orang, terutama mahasiswa yang sibuk, cenderung mengabaikan tidur. Mereka mungkin merasa bahwa tidur adalah bagian pasif dari kehidupan mereka, padahal sebenarnya

tidur adalah fase aktif (Prasadja, 2009). Padahal, tidur memiliki peran yang sangat signifikan dalam menjaga keseimbangan kehidupan manusia. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, termasuk dalam kategori kebutuhan fisiologis yang esensial, yang harus terpenuhi untuk menjaga kesehatan tubuh dan kelangsungan hidup setiap individu.

Kebutuhan ini adalah prasyarat yang mendasar, dan jika tidak terpenuhi, dapat berdampak pada pemenuhan kebutuhan lainnya. Kegiatan tidur memiliki tingkat kepentingan yang setara dengan kebutuhan makanan, aktivitas, pernafasan, dan kebutuhan lainnya (Wartonah, 2006). Ini juga diperkuat oleh pandangan Abraham Maslow (sebagaimana yang dikutip dalam G.Goble, 1987) dalam teori hierarki kebutuhan, di mana menempatkan kebutuhan fisiologis sebagai dasar yang harus dipenuhi sebelum kebutuhan lainnya dapat terpenuhi.

Dalam kondisi tidur, tubuh manusia berproses untuk mengembalikan stamina agar ketika bangun dari tidur nanti mendapatkan kondisi yang baik dan siap menjalani aktifitas seperti biasanya. Kualitas tidur yang baik dapat ditentukan dari bagaimana individu mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti jumlah jam tidur (kuantitas tidur), faktor kedalaman tidur (kualitas tidur), kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis (Lai, 2001 dalam Wavy, 2008).

Manfaat lain dari tidur agar menjaga kesehatan dan keseimbangan emosional. Saat tubuh manusia dalam kondisi tidur, kualitas tidur sangat berperan penting dalam berlangsungnya proses tidur tersebut. Kualitas tidur merupakan keadaan

tidur yang dialami seseorang, yang akan menghasilkan rasa segar dan sehat setelah terbangun (Khasanah,2012).

Menurut (Nashori, 2002) kualitas tidur merupakan suatu kondisi dan keadaan seseorang di mana pada saat tidur yang dijalani mendapatkan hasil kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Sedangkan menurut Perry & Potter (2005), kualitas tidur merupakan proses fisiologis yang memiliki siklus berganti dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan. Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun (Mubarak & Chayatin, 2008). Tidur merupakan suatu keadaan fisik sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau menghilang dan dapat dibangun kembali dengan rangsangan (Asmad, 2008).

Perry & Potter (2006) menjelaskan bahwa aspek yang utama dalam meningkatkan kesehatan yaitu dengan tidur untuk memastikan tubuh sudah memiliki fungsional terbaik, kualitas tidur bisa dikatakan baik bila setelah bangun dari tidur individu merasa bugar dan segar, namun akan sebaliknya jika individu tidak memiliki tidur yang baik atau kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi.

Sedangkan aspek kualitas tidur menurut Nashori (2004) yaitu : 1) kondisi nyenyak tidur, ialah kondisi dimana seseorang mengalami beberapa fase yang membuat tidur menjadi baik. 2) waktu tidur, kondisi seseorang saat mengalami tidur dengan waktu tidur yang cukup atau tidak. 3) tidur lebih awal dan bangun lebih awal, hal ini merupakan sesuatu yang penting ketika seseorang dalam menjaga jam tidurnya. 4) segar ketika terbangun, merupakan kondisi saat seseorang bangun dari

tidur merasa segar dan sehat. 5) tidak bermimpi buruk, merupakan suatu yang dapat mempengaruhi pagi seseorang ketika terbangun.

Kualitas tidur yang dikatakan buruk dapat mengganggu kesehatan fisiologis dan psikologis individu menurun. Dilihat secara fisiologis, kualitas tidur dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan ada individu dan membuat tubuh seperti kelelahan ataupun mudah letih, dapat dikatakan baik ketika seseorang tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur (Gaultney, 2010 dalam Indrawati).

Setiap individu membutuhkan kebutuhan fisiologis yang tercukupi, salah satunya adalah kebutuhan akan tidur (Perry & Potter, 2006), kualitas tidur mempengaruhi kehidupan sehari-hari, akan tetapi banyak dari sebagian besar orang memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian Listiani (2005) mendapatkan hasil bahwa responden yang mengalami gangguan pada pola tidur pada malam hari akan lebih cepat merasakan lelah dan merasa mengantuk pada saat siang hari sehingga tidak dapat mampu berkonsentrasi dalam melakukan aktifitas.

Manula (2014) melakukan penelitian kepada 81 responden dan mendapatkan hasil 68 orang (84%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 13 orang (16%) memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang buruk dapat di sebabkan oleh aktifitas sosial, hal ini dikarenakan pada usia dewasa seseorang sedang mengalami gencarnya melakukan keaktifan dalam aktifitas sosial.

Setelah melakukan wawancara terhadap 3 mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta, mendapatkan pengakuan bahwa tidur yang dimiliki kurang baik dikarenakan dari faktor eksternal dan internal. Adapun faktor eksternal yang

didapatkan yaitu karena lingkungan, sedangkan dari faktor internal yaitu rasa cemas yang berlebihan, stress, depresi, serta terikat terhadap teknologi.

Selain dari faktor aktifitas sosial, menurut Hidayat (2009) ada beberapa faktor yang juga dapat mempengaruhi kualitas tidur, antara lain : 1) faktor teknologi juga sangat berpengaruh dalam kualitas tidur dan kuantitas tidur seseorang. Seperti akses internet, peralatan elektronik yang berada didalam kamar tidur seperti televisi, gadget dan computer, 2) faktor kecanduan bermain game juga menjadi faktor yang membuat seseorang kurang mendapatkan waktu tidur yang baik, 3) faktor penyakit yang membuat seseorang dapat memiliki siklus tidur yang terganggu karena kondisi tubuh yang kurang baik, 4) faktor lingkungan menjadi salah satu faktor pendukung terjadinya aktifitas tidur yang baik, sekaligus menjadi hambatan juga. Hal ini seperti suhu ruangan yang panas atau terlalu dingin, kebisingan suara dari luar, 5) gaya hidup dan kebiasaan, pada dasarnya setiap manusia memiliki gaya hidup dan kebiasaan yang berbeda beda, seperti mahasiswa yang sibuk ketika menjalankan aktifitas perkuliahan, ketika ingin beristirahat harus mengatur waktu untuk itu.

Setiap tahun diperkirakan ada sekitar 20% - 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur yang di rasakan dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Gangguan tidur memiliki prevalensi yang setiap tahunnya meningkat, hal ini dilihat dari peningkatan usia dan berbagai macam penyebabnya. *National Sleep Foundation* yang sering melakukan survey rutin pada tahun 2011 dan sejak 1991 melibatkan 1.508 responden yang berpartisipasi. Responden dibagi menjadi 4 kelompok yaitu usia 13-18 tahun, 19-29 tahun, 30-45 tahun dan 46-64 tahun. Dari

Sebagian responden mengaku tidak pernah atau jarang tidur pulas pada hari bekerja atau sekolah, dengan prosentase tertinggi tertinggi yaitu 51% pada usia 19-29 tahun.

Menurut *National Sleep Foundation* di Amerika lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi (dibandingkan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% di atas usia 65 tahun). Hampir dari seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30-64 tahun dan 5% di atas usia 65 tahun). Pada usia muda sebesar 40% sering mengeluhkan mengantuk pada saat beraktifitas.

Tingkat pentingnya kebutuhan tidur dan kualitas tidur yang baik semakin ditekankan dengan kemajuan teknologi dan perkembangan zaman. Saat ini, terdapat pengaruh signifikan dari media dan teknologi terhadap kualitas tidur mahasiswa. Salah satu fenomena yang muncul adalah penggunaan intensif media, terutama dalam bentuk bermain game online yang memanfaatkan akses internet. Data yang mendukung hal ini dapat ditemukan dalam informasi yang diberikan oleh Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet di Indonesia pada tahun 2015, yang mencatat bahwa sekitar 33% dari total penduduk Indonesia adalah pengguna internet.

Penelitian yang dilakukan oleh Cicik Sulistiyani (2012) dalam penelitian tersebut peneliti melakukan penelitian terhadap mahasiswa FKM UNDIP, mendapatkan hasil ada beberapa faktor yang menyebabkan kualitas dapat menurun, sehingga kualitas tidur yang didapatkan menjadi buruk. Teknologi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, seperti studi yang dilakukan

oleh *National Sleep Foundation* (Naviri, 2016) menyatakan bahwa efek samping dari teknologi ialah berkurangnya waktu tidur seseorang.

Menurut Weinstein (2010), kecanduan *game online* merupakan *game online* yang dilakukan secara berlebihan dan terus menerus atau kompulsif yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mengalami kecanduan pada bermain *game* akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kualitas tidur memburuk dan mendapatkan pola tidur yang buruk. Intesitas bermain *game online* akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurdilla (2018) yang mendapatkan data yaitu 42 responden (60%) mengalami kualitas tidur yang sangat buruk dikarenakan secara terus menerus menambah waktu bermain game dan melupakan waktu istirahat atau tidur.

Fenomena penggunaan internet pada mahasiswa saat ini adalah game online. Ada begitu banyak game online yang sudah tersedia di berbagai media. Namun, ada satu game online yang kerap di mainkan mahasiswa pada saat ini. Game online tersebut adalah *Mobile legends*. Game *mobile legends* dirilis pada tahun 2016 oleh perusahaan asal Tiongkok, yaitu Shanghai Moonton Technology Co., Ltd (Kumparan : 2022).

Pada tahun 2010, setengah dari pengguna game online di Indonesia terdiri dari pelajar dan mahasiswa (Herianto T: 2009). Data ini diperkuat oleh informasi yang tersedia di situs teknologi resmi, yaitu teknologi.viva, yang menunjukkan bahwa jumlah pemain game online di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 33% sejak tahun 2010, dengan sekitar 80% dari pemain tersebut berusia antara 15 hingga 25 tahun.



Dengan begitu pesat dan banyaknya pengguna game online pada mahasiswa dikhawatirkan akan adanya dampak negatif. Salah satu dampak dari pengguna game online adalah perubahan kualitas tidur pada mahasiswa. Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada segi fisik maupun psikis (Uliyah & Hidayat 2009).

Perusahaan yang menerbitkan game *mobile legends* mengumumkan bahwa pemain aktif bulanan *mobile legends* di Indonesia yang sebanyak 34 juta didominasi pemain dari Jawa dan Sumatera. Sebanyak 52% pemain *mobile legends* berada di Pulau Jawa sedangkan 29.38% dari Pulau Sumatera. Dari jumlah pemain *mobile legends* di Pulau Jawa (pemain aktif bulanan), daerah-daerah yang memiliki basis penggemar tinggi ada di Jakarta, Banten, Yogyakarta, Bandung, Surabaya dan Semarang.

Menurut Chen & Chang (2008) aspek-aspek kecanduan *game online* dibagi menjadi 4, yaitu : 1) kompulsif, yaitu suatu dorongan yang dapat membuat seseorang melakukan secara terus menerus, yang dapat diartikan sebagai suatu dorongan ataupun tekanan yang berasal dari dalam diri sendiri. 2) penarikan diri, hal ini merupakan suatu kondisi seseorang tidak mampu menarik diri atau menjaukan diri dari sesuatu, terkhususnya dalam bermain *game online*. 3) toleransi, yaitu suatu keadaan seseorang dalam toleransi waktu untuk bermain *game*. 4) masalah hubungan interpersonal dan kesehatan, hal ini menjadi persoalan seseorang ketika bermain secara terus menerus dapat mempengaruhi kehidupan sosial dan kesehatan tubuhnya.

Menurut Manurung, sebagai *Head of Marketing & Business Development Esports* Moonton Indonesia, menginformasikan bahwa jumlah pemain aktif *mobile legends* di Asia Tenggara mencapai angka 70 juta. Menurut angka tersebut, hampir

50% pemain *mobile legends* berasal dari Indonesia. Jumlah pemain aktif bulanan *mobile legends* di Indonesia mencapai lebih dari 34 juta pengguna yang didominasi dari pulau Jawa dan Sumatera. Jumlah pemain dari kedua pulau tersebut sebanyak 52% dari pulau Jawa, dan 29,38% dari pulau Sumatera. Kemudian berdasarkan *gender*, 80% pemain merupakan laki-laki sementara 20% lainnya adalah perempuan.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 3 orang mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta didapatkan pengakuan bahwa waktu rata-rata yang dihabiskan untuk bermain game *mobile legends* adalah 4-5 jam lebih. Hal ini membuktikan bahwa terdapat dampak yang sangat berpengaruh dalam kualitas tidur mahasiswa tersebut.

Penelitian Fera Mei Saroh (2019) menyatakan Yogyakarta menjadi salah satu kota yang memiliki banyak pengguna game online *mobile legends*. Hal ini dibuktikan dengan adanya komunitas *mobile legends* di Yogyakarta yang didirikan tahun 2016 pada akhir bulan Desember. Setelah melakukan penelitian didapatkan data 30 orang responden. Jika dilihat dari jenis kelamin dapat dibagi menjadi dua, yaitu laki-laki sebanyak 28 orang dengan persentase 93,3% dan perempuan berjumlah 2 orang dengan persentase 6,7%. Dan sebanyak 16 orang dengan persentase 53,3% mahasiswa tercatat sebagai pengguna aktif *mobile legends*. Bermain game *mobile legends* secara berlebihan akan mengakibatkan kurangnya waktu untuk istirahat ataupun tidur yang akan berdampak pada kualitas tidur yang memburuk (Ridoi, 2018).

Berdasarkan dari fenomena dan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik lebih lanjut untuk melihat Hubungan Antara Kecanduan Game *Mobile legends* dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa di Yogyakarta.

## **B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian**

### 1. Tujuan

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan game *mobile legends* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta.

### 2. Manfaat

#### a. Manfaat Teoritis

Secara teori penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi guna memperkaya kajian dalam lingkup psikologi mengenai kecanduan game *mobile legends* dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta.

#### b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan referensi dan acuan untuk mengembangkan penelitian yang sejenis mengenai kecanduan game *mobile legends* dan kualitas tidur. Selain itu penelitian ini dapat memberikan informasi pada mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk akibat dari kecanduan bermain game online.