

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Insomnia adalah kondisi seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau gangguan saat tidur yang dapat berpengaruh terhadap kegiatan sehari – harinya baik secara kualitas maupun kuantitas (Mawitjere *et al.*, 2017). Insomnia adalah suatu gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan tidur yang kronis, seperti terbangun di tengah tidur dan tidur dengan durasi singkat. Dampak dari insomnia ini adalah penderita mengalami kantuk pada siang hari dikarenakan tidur malam yang tidak berkualitas (Fernando & Ridha, 2020). Faktor yang paling sering seseorang mengidap insomnia adalah gaya hidup yang tidak sehat dan teratur yang diakibatkan oleh kecanduan *game online* (Owens, 2014). Menurut Nurdilla *et al.*, (2018), seseorang pada usia beranjak dewasa akan mengutamakan waktu untuk bermain *game* dan melupakan waktu untuk istirahat sehingga remaja sering mengalami insomnia. Menurut Hudson (2018) penggunaan elektronik, termasuk *video game* telah terbukti mempengaruhi tidur.

Kegiatan manusia sehari – hari tidak bisa menjauh dari permainan (*game*). Rentang bermain manusia pun dimulai dari kecil hingga dewasa. Bermain *game online* telah menjadi hiburan yang populer (Chang *et al.*, 2017). Hiburan merupakan hal utama yang dicari oleh manusia dari suatu permainan untuk mendapatkan kesenangan. Permainan adalah bentuk kehidupan riil yang dikonsepsikan secara sederhana. Seorang pemain dalam permainan akan melakukan kegiatan ini tanpa adanya sebuah hambatan seperti halnya pengambilan keputusan di kehidupan nyata sehingga permainan (*game*) cepat menjadi trending. Permainan modern zaman ini berbeda dengan permainan zaman dahulu yang masih tergolong tradisional atau tidak menggunakan media teknologi. Permainan (*game*) yang

umum disenangi masyarakat secara luas di zaman modern ini mulai dari kalangan anak sampai dengan dewasa ialah *online game*, yaitu permainan yang ditunjang dengan internet (Setiadi, 2016).

Frekuensi bermain *game* yang terlalu sering telah menimbulkan efek negatif dari permainan *game online*. Apabila kecanduan *game* ini tidak diatasi maka efek samping yang timbul dapat menyerang kepribadian, emosian, serta hilangnya kontrol terhadap diri sendiri (WHO, 2018). Menurut Lam (2016), insomnia merupakan salah satu dampak terhadap seorang pecandu *game* yaitu berupa gangguan tidur.

Secara umum pemain *game* yang bermain sendiri akan bermain dalam durasi yang lama yang mengakibatkan kecanduan *game*, dikarenakan durasi yang lama untuk berkomunikasi dengan pemain lain yang rata – rata merupakan temannya. Menurut Poerwodarminto (2015), kecanduan (*addiction*) adalah suatu ketertarikan yang sangat berjangkit pada sebuah hal sehingga melupakan hal – hal prioritas lain. Apabila seorang pemain yang telah kecanduan *game* mempunyai jiwa sosial yang kurang sehingga mengakibatkan kurangnya bersosial dengan masyarakat (Mais *et al.*, 2020).

Selain kecanduan terhadap *game online*, penggunaan media sosial juga dapat menyebabkan insomnia (Hepilita & Agripina, 2018). Penderita insomnia merupakan salah satu dampak dari durasi yang lama dalam menggunakan media sosial (Fernando & Ridha, 2020). Lama penggunaan *gadget* juga dapat menyebabkan insomnia. *Gadget* merupakan perangkat paling utama yang paling sering digunakan oleh remaja. Kondisi tersebut harus diperhatikan karena penggunaan *gadget* dalam jangka waktu panjang dapat mempengaruhi Kesehatan (Mawitjere *et al.*, 2017).

Fenomena mahasiswa menjadi seorang pemain *game* sangat banyak karena mahasiswa tidak terlalu sibuk dan memiliki banyak waktu, tidak seperti ketika mereka masih kecil atau siswa sekolah dasar yang harus pergi ke sekolah sepanjang hari atau sore hari dari pagi

hingga siang hari. Tingginya frekuensi, durasi, intensitas kecanduan judi online, serta dampak penggunaan media sosial dan *gadget* dalam jangka panjang merupakan dampak negatif dari bermain *game online*. Efek negatif adalah terjadinya insomnia. Berdasarkan penjelasan di atas, maka, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Adiksi *Game online*, Penggunaan Media Sosial, dan Lama Penggunaan *Gadget* dengan Tingkat Terjadinya Insomnia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta”

B. Rumusan Masalah

Rumusan dari penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan antara adiksi *game online* dengan tingkat terjadinya insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta?
2. Apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat terjadinya insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta?
3. Apakah ada hubungan antara lama penggunaan *gadget* dengan tingkat terjadinya insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta?
4. Apa yang paling mempengaruhi terjadinya insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara adiksi *game online*, penggunaan media sosial, dan lama penggunaan *gadget* dengan tingkat terjadinya insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui adiksi *game online* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- b. Untuk mengetahui penggunaan media sosial pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- c. Untuk mengetahui lama penggunaan *gadget* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- d. Untuk mengetahui tingkat terjadinya insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat dibedakan menjadi 2 (dua) bagian, yaitu manfaat secara teori :

1. Manfaat secara teori

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu kemajuan teori, dan masyarakat terkait hubungan antara kecanduan *game online*, penggunaan media sosial, dan waktu penggunaan perangkat dengan perkembangan insomnia terhadap perkembangan teori psikologi. dan meningkatkan penelitian psikologi dan psikologi klinis. Terutama dalam bidang psikologi sosial dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberikan kontribusi referensi terhadap dasar teori pemecahan masalah mengenai dampak adiksi *game online*, penggunaan media sosial, dan lama penggunaan *gadget* terhadap terjadinya insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu referensi untuk perancangan program pemecahan masalah sosial dan klinis terkait efek adiksi *game online*, penggunaan media sosial, dan lama penggunaan *gadget* terhadap terjadinya insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.