

HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA PRODI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA

Shindu Keysah¹, Wahyudi²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email : shindukeysah59@gmail.com¹, apt.wahyudi@uinsu.ac.id²

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital menyebabkan peningkatan penggunaan game online yang berdampak pada pola tidur dan kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa sebagai kelompok usia remaja akhir sangat rentan mengalami stres akibat berbagai faktor, termasuk kebiasaan bermain game dan kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan bermain game online dan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Pengambilan sampel dilakukan secara proporsional terhadap mahasiswa aktif dengan menggunakan kuesioner Game Addiction Scale (GAS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan Perceived Stress Scale (PSS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain game online dengan tingkat stres ($p < 0,05$), serta terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat stres ($p < 0,05$). Mayoritas responden dengan tingkat kecanduan game tinggi dan kualitas tidur buruk memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Terdapat hubungan yang bermakna antara kecanduan bermain game online dan kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa.

Kata Kunci: Game Online, Kualitas Tidur, Stres, Mahasiswa.

ABSTRACT

Digital technology has led to increased use of online games, which can negatively impact sleep patterns and the psychological condition of students. As late adolescents, university students are highly vulnerable to stress due to various factors, including online gaming habits and poor sleep quality. This study aims to determine the relationship between online game addiction and sleep quality with stress levels among students of the Public Health Study Program at the State Islamic University of North Sumatra in 2025. This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. Samples were proportionally selected from active students using the Game Addiction Scale (GAS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and Perceived Stress Scale (PSS). Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the chi-square test. The results showed a significant relationship between online game addiction and stress levels ($p < 0.05$), as well as a significant relationship between sleep quality and stress levels ($p < 0.05$). Most respondents with high game addiction and poor sleep quality experienced higher levels of stress. There is a significant relationship between online game addiction and sleep quality with student stress levels.

Keywords: *Online Games, Sleep Quality, Stress, Students.*

PENDAHULUAN

Perkembangan saat ini telah membawa kita ke era dimana segala sesuatu serba praktis, dan kini dunia telah memasuki era digitalisasi. Perkembangan era digital telah membawa kita pada perkembangan teknologi. Sebanyak 3,3 miliar orang di seluruh dunia menggunakan smartphone secara aktif dan sebanyak 2,3 miliar orang memainkan game online. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengumumkan jumlah

pengguna internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023 1. Dari hasil survei penetrasi internet Indonesia 2024 yang dirilis APJII, maka tingkat penetrasi internet Indonesia menyentuh angka 79,5%. Dibandingkan dengan periode sebelumnya, maka ada peningkatan 1,4%. Prevalensi kecanduan internet pada kalangan mahasiswa cukup tinggi (36,5%) dan lebih banyak pada mahasiswa pria dibandingkan mahasiswa wanita1.

Game online menjadi hal yang penting bagi para pemain atau penikmat game, karena tiada hari tanpa bermain game online. Munculnya berbagai macam permainan game online, sebagian berasal dari kalangan pelajar, mahasiswa, masyarakat umum. Para gammer pada umumnya belum mengetahui secara spesifik dampak dari permainan game online tersebut. Disisi yang lain, para gammer hanya memahami dari permainan game online hanya untuk sekedar hiburan dan menghilangkan kebosanan serta kejemuhan dari kegiatan dan aktivitas rutin yang dilakukan. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan kecanduan game sehingga hampir sebagian waktu dala sehari digunakan untuk mengakses game online.

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan pada 30 responden yang telah dilakukan pada mahasiswa prodi ilmu Kesehatan Masyarakat tahun 2024 di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, diperoleh hasil bahwa sebanyak 16 responden (53%) yang bermain game online, sebanyak 17 responden (56%) yang mengalami kecanduan game rendah, sebanyak 11 responden (36%) yang mengalami kecanduan game sedang, terdapat 3 responden yang mengalami kecanduan game tinggi (10%).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardianasari (2013) tentang Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap penyesuaian sosial peserta didik di Malang, yang menjelaskan bahwa pada anak usia awal belasan tahun menemukan hampir sepertiganya bermain game online setiap hari. Yang lebih mengkhawatirkan adalah sekitar 7%-nya bermain paling sedikit selama 30 jam per minggu. Betapa besar dalam jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu luang dari 30 jam per minggu, yaitu perkembangan aspek pendidikan, kesehatan dan sosial peserta didik.

Dunia game saat ini telah menjadi bagian penting dalam kehidupan banyak orang. Menurut We Are Social & Hootsuite (2021–2023) dalam laporan tahunan Digital Report Indonesia, jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat, dan sebagian besar menggunakan internet untuk bermain game. Gen Z dan milenial menjadi kelompok paling aktif dalam industri ini 2. Hasil penelitian Ni Kadek C (2022) menunjukkan bahwa nilai correlation value sebesar 0.212 yang berarti antara kecanduan bermain game online dengan Tingkat stres pada remaja di SMAN 1 Susut Bangli memiliki hubungan yang berarti keeratan yang rendah.

Menurut Sarfriyanda et al., 2015 Individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasarnya yaitu salah satunya tidur guna untuk mempertahankan keberlangsungan kehidupannya3. Putri, 2017 mengatakan Pada saat tidur terjadinya proses pemulihan stamina tubuh sehingga pada saat bangun tubuh akan dalam kondisi yang optimal2. Penerapan hidup sehat seperti tidur yang cukup tentu dapat menjaga imunitas tubuh, sistem metabolisme dan memori. Individu yang memiliki waktu tidur yang cukup serta memiliki kualitas tidur yang baik sangat berpengaruh pada setiap kegiatan dan aktivitasnya 3.

Kualitas tidur pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, kelas, jenis kelamin, aktivitas sehari-hari, riwayat sakit dan pola hidup. Kebutuhan tidur pada setiap usia berbeda-beda yaitu seiring bertambah usia maka durasi tidur yang dimiliki berkurang karena adanya aktivitas yang dilakukan5. Tidak hanya itu, tidur juga dapat dipengaruhi

faktor jenis kelamin karena adanya perbedaan laki-laki dan perempuan dalam faktor fisiologis dan psikologis (Lee et al., 2020).

Survey yang dilakukan oleh mahasiswa epidemiologi melalui skiring pada juni 2024 di fakultas Kesehatan Masyarakat universitas islam negeri Sumatera utara kepada 492 responden di dapatkan 60 remaja Tengah (31,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk sedangkan 129 remaja Tengah lainnya (63,3%) memiliki kualitas tidur yang baik, sebanyak 75 remaja akhir (24,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk sedangkan 228 remaja akhir lainnya (75,2%) memiliki kualitas tidur yang baik.

Dampak dari penurunan kualitas tidur adalah terjadinya masalah pada pertumbuhan, perkembangan psikologi, konsentrasi serta akan mengangu ritme tubuh dan menghambat kerja otak untuk mempelajari informasi baru2. Pengaturan mekanisme tidur dan sadar tersebut dipengaruhi oleh sistem aktivasi retikuler (SAR)3. SAR berlokasi dibatang otak teratas yang berfungsi memberi stimulus visual, pendengaran, nyeri dan sensori raba, untuk mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran, rangsangan proses berfikir dan emosi3.

Dijelaskan kualitas tidur secara lebih sederhana yaitu penilaian individu tentang kesejahteraan yang berkaitan dengan Kesehatan4. Kualitas tidur dijadikan sebagai aspek untuk menggambarkan dan menentukan indikator kesehatan seseorang. Kualitas tidur yang rendah mempengaruhi kondisi psikologis seseorang yang mengakibatkan mudah marah, emosi, sensitive dan stress. Hal ini juga berpengaruh pada kondisi biologis seseorang yang mengakibatkan seseorang mudah tersadar ketika tidur, merasa tidak nyaman menjelang tidur, dan kesulitan untuk tidur dengan tenang.

Stres merupakan satu kata yang sering diucapkan oleh orang orang dalam aktivitas kehidupannya manakala sedang mengalami suatu ketegangan atau menghadapi suatu masalah. Bagi orang negative, stress dianggap sebagai suatu masalah atau sesuatu yang tidak baik bahkan sesuatu yang sangat mengganggu dan merusak integritas kepribadiannya. Bagi orang positif, stress dalam takarannya atau dalam batas- batas kemampuan untuk dapat mengelola dianggap sebagai suatu motivasi atau sesuatu yang menggerakkan dirinya dalam melakukan aktivitas untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Beberapa faktor dominan dari stres menurut Jurnal Riset Perawat Profesional Feb 2025 ialah akademik (tugas & ujian), psikologis (kecemasan), dan sosial (tekanan teman/keluarga). Selain itu menurut Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan 2023, Universitas Pendidikan Ganesh Menyebutkan beban akademik sebagai stresor utama ($\pm 30-40\%$), diikuti masalah psikologis & ekonomi. Serta menurut Kemenkes RI – Profil Kesehatan Jiwa Remaja – 2022 Menyebutkan stres pada mahasiswa sering dipicu oleh tekanan akademik ($\geq 35\%$), disusul faktor psikologis & ekonomi.

Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Setiap manusia mempunyai pengalaman terhadap stres bahkan sebelum manusia lahir5. Stres normal dialami oleh setiap individu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Stres membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bertahan5

Penelitian yang dilakukan pada seluruh mahasiswa di 58 Universitas di Kanada menunjukkan sebanyak 7,2% stres ringan, 29,8% stres sedang, 45,6% stres berat dan 15,3% stres sangat berat3. Stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh sistem kerja saraf melalui stressor baik yang berasal dari dalam maupun luar. Stressor tersebut kemudian mengaktifkan hormon dan kelenjar dalam tubuh terutama di bagian otak. Hormon dan

kelenjar tersebut kemudian bekerja secara bersama-sama mengaktifkan sistem saraf simpatik dengan meningkatkan detak jantung menjadi lebih cepat, menurunkan nafsu makan, mengendalikan kelenjar keringat dan membuat otot bekerja lebih ekstra. Faktor-faktor mempengaruhi stres yang diantaranya adalah faktor usia dan jenis kelamin. Seperti yang diungkapkan oleh Stuart dan Laraia, (2005) bahwa tingkat stres seseorang lebih dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan dilihat dari usia dan pengalaman hidup.

Pada survey awal yang dilakukan pada mahasiswa prodi ilmu Kesehatan Masyarakat pada 30 responden di dapatkan bahwa tingkat stres mahasiswa dalam kategori normal sebanyak (44%), kategori berat sebanyak (23%), kategori sedang sebanyak (18%), kategori sangat berat sebanyak (2%) dan kategori ringan sebanyak (13%).

Stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh sistem kerja saraf melalui stressor baik yang berasal dari dalam maupun luar. Stressor tersebut kemudian mengaktifkan hormon dan kelenjar dalam tubuh terutama di bagian otak. Hormon dan kelenjar tersebut kemudian bekerja secara bersama-sama mengaktifkan sistem saraf simpatik dengan meningkatkan detak jantung menjadi lebih cepat, menurunkan nafsu makan, mengendalikan kelenjar keringat dan membuat otot bekerja lebih ekstra. Faktor-faktor mempengaruhi stres yang diantaranya adalah faktor usia dan jenis kelamin. Seperti yang diungkapkan oleh Stuart dan Laraia, (2005) bahwa tingkat stres seseorang lebih dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan dilihat dari usia dan pengalaman hidup, Faktor lain yang menjadi penyebab stres pada mahasiswa adalah pola pikir, kepribadian, keyakinan diri, jam pelajaran yang padat, tekanan berprestasi, dan dorongan orangtua6.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecanduan game online Dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UINSU Tahun 2025”.

METODE

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif serta menggunakan Desain penelitian analitik correlation dengan pendekatan cross sectional. Analitik correlation merupakan metode penelitian yang menekankan adanya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lainnya (Swarjana, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dan Kualitas Tidur dengan Tingkat stres pada mahasiswa prodi ilmu Kesehatan Masyarakat tahun 2025 dengan menggunakan desain Cross sectional dan pengumpulan datanya dilakukan pada satu titik waktu (at one point in time) dimana fenomena yang diteliti adalah selama satu periode pengumpulan data (Swarjana, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Identifikasi Tingkat Bermain Game Online Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UINSU Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada tabel 4.4 dapat dilihat bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecanduan game online ringan yaitu sebanyak 85 orang (85%), mahasiswa dengan kecanduan game online berat sebanyak 15 orang (15%). Kecanduan game online merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah Computer game addiction (berlebihan dalam bermain game). Game online merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bisa menyebabkan kecanduan jika memiliki intensitas waktu bermain

yang sangat tinggi (Ulfa 2017). Remaja cenderung bermain game online karena baginya bermain game online merupakan hal yang menarik. Dalam permainan game online terdapat skor tertinggi yang dicantumkan, karena sifat dasar manusia yang selalu ingin menjadi pemenang dan bangga bila semakin mahir akan sesuatu termasuk sebuah permainan. Dalam game online apabila point bertambah, maka objek yang akan dimainkan akan semakin hebat, membuat remaja terus mengejar skor tertinggi sehingga intensitas dalam bermain game online pada remaja menjadi berlebihan yang mengakibatkan remaja kecanduan game online.

Remaja cenderung bermain game online karena baginya bermain game online merupakan hal yang menarik. Dalam permainan game online terdapat skor tertinggi yang dicantumkan, karena sifat dasar manusia yang selalu ingin menjadi pemenang dan bangga bila semakin mahir akan sesuatu termasuk sebuah permainan. Dalam game online apabila point bertambah, maka objek yang akan dimainkan akan semakin hebat, membuat remaja terus mengejar skor tertinggi sehingga intensitas dalam bermain game online pada remaja menjadi berlebihan yang mengakibatkan remaja kecanduan game online. Remaja yang mengalami relapse condong semakin memutuskan bermain internet termasuk game online ketimbang berinteraksi bersama keluarga maupun teman. Mereka juga merasa tidak nyaman jika tiba-tiba harus berhenti maupun mengurangi dalam hal bermain game online.

Konflik yang muncul akibat game online ini biasanya terjadi bersama individu-individu terdekat, seperti teman serta orang tua. Orang dengan kecanduan game parah sering mendapat peringatan dari keluarga atau orang terdekat supaya tidak begitu banyak dalam bermain game online. Persoalan ini juga kerap berlangsung dari pengguna serta orang tua, terutama jika nilai tugas dan ujian menurun akibat bermain game yang berlebihan. Akibatnya, mereka sering menyembunyikan berapa lama waktu yang dihabiskan untuk bermain game online supaya tidak dimarahi. Selain itu, mereka juga mengalami konflik internal karena merasa heran dan kecewa pada diri sendiri akibat terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain game online.

Sebagian besar mahasiswa didapatkan kecanduan bermain game online. Menurut peneliti lebih banyak remaja yang mengalami kecanduan game online ini diakibatkan karena remaja seperti kejadian kecanduan yang lainnya, game online juga bisa menggantikan teman dan keluarga sebagai salah satu sumber kesenangan dalam kehidupan emosional seseorang. Ketika seseorang menghabiskan waktu yang lama untuk bermain permainan internet, maka akan terjadi gangguan terutama terhadap kehidupan sosial, sekolah, dan pekerjaan. Seseorang yang mengalami kecanduan bermain game online cenderung akan menarik diri dari lingkungan sosialnya, tidak akan fokus terhadap belajar atau aktivitas sekolahnya. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh yustina, dkk (2021) yang berjudul “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMA Negeri di Kota Ruteng” yang menyatakan hasil bahwa Sebagian besar responden mengalami kecanduan bermain game online.

Kita dianjurkan agar mengisi waktu kita dengan hal-hal yang positif dan bermanfaat, apabila tidak, maka kita pasti akan mengisi waktu kita dengan hal-hal yang sia-sia atau bahkan hal yang negatif.

Allah S.W.T berfirmam dalam Surah Al-'Ashr ayat 1-2 , yang berbunyi:

وَالْعَصْنُ ر ۚ (۱) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُنْر ۚ (۲)

Artinya: “Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian,”

Mufasir kontemporer Indonesia Sayyid Prof Muhammad Quraish Shihab mengatakan dalam tafsir Al-Misbah: "Kata khusr mempunyai banyak arti, antara lain rugi, sesat, celaka,

lemah, tipuan dan sebagainya yang kesemuanya mengarah kepada makna makna yang negatif atau tidak disenangi oleh siapa pun. Kata tersebut, dalam ayat ini berbentuk nakirah (indefinit). Ia menggunakan tanwin. Bentuk indefinit dan tanwin itu memberikan arti keragaman dan kebesaran, yakni kerugian serta kesesatan, kecelakaan dan semisalnya yang besar dan beraneka ragam." Prof Quraish menyimpulkan: "Jika demikian, waktu harus dimanfaatkan. Apabila tidak diisi maka kita merugi, bahkan kalau pun diisi tetapi dengan hal-hal yang negatif maka manusia pun diliputi oleh kerugian. Di sinilah terlihat kaitan antara ayat pertama dan kedua. Dari sini pula ditemukan sekian banyak hadits Nabi saw yang memperingatkan manusia agar mempergunakan waktu dan mengaturnya sebaik mungkin. "Dua nikmat yang sering dilupakan (disia-siakan) banyak manusia, kesehatan dan waktu."

Manusia sesungguhnya selalu berada dalam kerugian, karena selalu mengutamakan yang diinginkan saat ini. Manusia tidak memprioritaskan hal penting baginya di masa depan., serta dikalahkan hawa syahwatnya," ujar cendekiawan muslim asal Suriah Muhammad Ali Ash Shabuni.

Ibnul Qayyim Al-Jauziyah rahimahullah menyebutkan sebuah kaidah emas :

وَنَفْسُكَ إِنْ أَشْعَلْتُهَا بِالْحَقِّ وَإِنَّ أَشْتَغَلْنَاكَ بِالْبَاطِلِ

"Jika dirimu tidak disibukkan dengan hal-hal yang baik, pasti akan disibukkan dengan hal-hal yang batil" (Al Jawabul Kaafi hal. 156)

Termasuk kebaikan bagi seorang muslim adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat bagi dirinya baik dunia maupun akhirat, sedangkan bermain game umumnya tidak bermanfaat. surat At-Tahrim ayat 6. Ayat ini memerintahkan orang- orang beriman untuk menjaga diri dan keluarganya dari siksa api neraka dengan menjalankan ketaatan kepada Allah SWT dan menjauhi segala larangan-Nya.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذْ أَنْفَسْكُمْ أَهْلَكَهُمْ رَبُّكُمْ أَوْ أَهْلُكَهُمُ الْجَاهَنَّمُ وَأَوْ أَهْلُكَهُمْ شَدَادُهُمْ يَأْتِيَهُمْ مَمَّا أَمْرَأْتُمْ إِنَّمَا يُعَذِّبُ اللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا يَعْمَلُونَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan."

Ayat ini menekankan pentingnya pendidikan agama dalam keluarga, serta upaya untuk membimbing anggota keluarga agar selalu taat kepada Allah dan menjauhi segala bentuk kemaksiatan. Dengan demikian, keluarga dapat selamat dari siksa api neraka, baik di dunia maupun di akhirat.

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

أَخْبَرَنَا عَبْدُ الرَّزْاقُ، عَنْ مَعْمُوْرٍ، عَنْ الرُّهْبَرِ 'يَ، عَنْ عُلَيْلِ 'يَ بْنِ حُسَيْنٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ مَنْ حُسْنَ إِسْلَمٍ الْمُرْءَ تَرْكَهُ مَا لَهُ يَعْتَنِيهِ

Artinya: "Di antara tanda kebaikan dalam islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya. (HR. Ahmad dan Tirmidzi)

Hadist ini mengandung makna penting mengenai pengelolaan waktu dan kesempatan hidup secara bijak. Dalam konteks bermain game online, dimana seringkali membuat seseorang lupa memanfaatkan waktu dan kondisi terbaiknya. Misalnya masa muda dan waktu luang yang seharusnya digunakan untuk belajar, beribadah, dan berinteraksi sosial malah terbuang sia-sia untuk hal-hal yang tidak bermanfaat bahkan merusak. Hadist ini juga mengingatkan kita untuk memanfaatkan masa muda dan waktu sehat dengan sebaik-baiknya, bukan justru terjebak dalam kebiasaan seperti kecanduan internet. Dengan kesadaran ini seseorang dapat mengatur waktunya dalam penggunaan internet secara

proporsional sehingga internet menjadi alat untuk kemajuan, bukan sumber kerusakan.

2. Identifikasi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UINSU Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada table 4.4 dapat dilihat bahwa kualitas tidur mahasiswa prodi ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada kategori sangat baik sebanyak 9 orang (9%), mahasiswa dengan kualitas tidur baik sebanyak 50 orang (50%), mahasiswa dengan kualitas tidur sedang sebanyak 30 orang (30%) dan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk sebanyak 11 orang (11%).

Carpenito (2002) dalam Destiana mendefinisikan gangguan kualitas tidur merupakan suatu kondisi Ketika individu mengalami atau berisiko mengalami perubahan kualitas dan kuantitas pola tidur yang menimbulkan ketidaknyamanan atau mengganggu gaya hidup yang di inginkan kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi beberapa faktor seperti penyakit fisik seperti nyeri dan macam penyakit lainnya, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stres dan lain lain. Kualitas tidur adalah suatu tindakan dimana seseorang dapat dipastikan mulai mengantuk dan mengikuti istirahatnya, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan alokasi waktu dia tertidur, dan keberatan yang dirasakan selama istirahat atau setelah bangun tidur. Menurut Potter dan Perry (2005) kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), ditambah dengan kedalaman (kualitas tidur). (Serko AJi, 2015).

Kualitas tidur merupakan pemenuhan individu dengan istirahat, sehingga individu tidak menunjukkan sensasi kelesuan, efektif bersemangat dan rewel, malas dan tanpa emosi, kegelapan di sekitar mata, kelopak mata membesar, konjungtiva merah, mata sakit, perhatian terpecah-pecah, nyeri kepala dan terus menerus menguap. atau kemudian kembali lesu (Silvana et al., n.d.)

Didalam Al-Qur'an, Allah SWT menegaskan bahwa Allah SWT menjadikan tidur kita untuk beristirahat sebagaimana firman-Nya dalam surah An-Naba ayat 9

sebagai berikut:

وَجَعَلْنَا لَنَّوْمَكُمْ سُبَاتٍ ۝

Artinya: "Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat"

Seandainya manusia terus beraktivitas dan tidak bisa tidur, maka tentu ini sangat membahayakan bagi kesehatan dan dirinya. Dijadikannya malam sebagai momen tidur juga merupakan nikmat besar. Setelah seharian manusia bekerja di siang hari, orang bisa istirahat dengan nyaman. Bayangkan kalau nikmat ini dicabut barang satu hari saja! Bagaimana kira-kira rasanya. Sebagaimana orang yang stres tidak bisa tidur hingga meminum obat tidur. Tentu ini adalah hal yang sangat menyiksa. Tentu saja, nikmat yang besar ini harus disyukuri. Dan Allah telah menyiapkan ladang untuk beramalnya. Misalnya, kalau meneladani contoh Rasulullah, seluruh malamnya tidak digunakan untuk tidur. Tapi juga digunakan untuk shalat tahajud bahkan beristighfar di waktu sahur (menjelang subuh).

حدثنا عبيدة بن عبد الملك بن عمير عن ربعي بن حراش عن حذيفة قال: كان - ا النبي صلى الله عليه وسلم إذا أخذ مضجعه قال: اللهم باسمك أموت و أحيي (إذا قام قال الحمد للذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور

Artinya: Segala puji bagi Allah, yang telah membangunkan kami setelah menidurkan kami dan kepada-Nya lah kami dibangkitkan]." (HR. Bukhari, no. 6325)

Dalam kitab Ar Rohmah fit Tib wal Hikmah Imam Suyuti halaman 20 menjelaskan: "Ukuran paling baik dari tidur adalah 6 atau 8 jam di malam hari, dan di siang hari walaupun sebentar di waktu qoilulah, karena dengan tidur sebentar di siang hari bisa menolong bangun pada sepertiga akhir di malam hari sebagaimana sahur bisa menolong orang untuk berpuasa"

Nabi bangun tidur di waktu sepertiga malam yang akhir, yaitu jam 1-3 malam, untuk mengerjakan solat tahajud. Selain memiliki manfaat pahala dan ibadah, solat tahajud juga memiliki manfaat kesehatan. Hormon melatonin diproduksi pada jam 20:00-01:00. Ketika tingkat produksi hormon melatonin menurun, tingkat produksi hormon kortisol akan naik. Hormon kortisol (stres) sangat dibutuhkan oleh tubuh, tetapi tidak boleh berlebihan. Disitulah fungsi solat tahajud, yaitu untuk mereduksi hormon kortisol

3. Identifikasi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UINSU Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada tabel 4.4 dapat dilihat bahwa tingkat stres mahasiswa prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada kategori sangat berat sebanyak 8 orang (8,0%), Mahasiswa dengan tingkat stres pada kategori berat sebanyak 24 orang (24%), mahasiswa dengan tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 18 orang (18%), mahasiswa dengan tingkat stres pada kategori ringan sebanyak 6 orang (6%) dan mahasiswa dengan tingkat stres normal sebanyak 44 orang (44%).

Stres termasuk dalam permasalahan kesehatan mental yang cukup umum, dan kejadian stres bisa bermula antara kondisi fisik dan emosi ketika dihadapkan dengan stresor sehari-hari. Silfiana (2022) mendefinisikan tingkat stres sebagai ukuran intensitas dari tekanan fisik atau emosi terhadap kondisi tersebut. Dalam menanggapi stres, individu sering kali mengambil langkah-langkah tertentu demi menghilangkan tekanan emosional tersebut, yang sering dikenal dengan istilah coping stres. Coping stres adalah sebuah proses adaptatif dimana seseorang berupaya menghadapi dan melewati kendala serta problem yang datang bersamaan dengan stres. Mahasiswa khususnya, telah ditemukan cenderung memanfaatkan permainan darang sebagai teknik untuk maemanajemen emosi dan meminimalisir dampak negatif yang disebabkan oleh stres, seperti yang dijelaskan oleh Estiayuningtias (2021).

Individu yang mengalami stress akan berperilaku lain dibandingkan dengan individu lainnya yang tidak mengalami stress. Oleh karena itu, kondisi individu yang mengalami stress gejala-gejalanya dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis. Gejala secara fisik individu yang mengalami stress, antara lain ditandai oleh: gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan terengah-engah, kepala terasa pusing, perut terasa mual-mual, gangguan pada pencernaan, susah tidur, bagi wanita akan mengalami gangguan menstruasi, dan gangguan seksual (impotensi) (Waitz, Stromme, Railo, 1983: 52-71).

Allah S.W.T berfirman dalam Al-Quran surah Al-Isra ayat 82, yang berbunyi:

وَنَنْزَلُ مِنَ الْقُرْآنَ مَا هُوَ شَفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَنْ يَزِدَ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian.” .

Syaikhul Islam Ibnu Qayyim rahimahullah dalam kitabnya Zadul Ma'ad mengatakan: “Al-Qur'an adalah penyembuh yang sempurna dari seluruh penyakit hati dan jasmani, demikian pula penyakit dunia dan akhirat. Dan tidaklah setiap orang diberi keahlian dan taufiq untuk menjadikannya sebagai obat. Jika seorang yang sakit konsisten berobat dengannya dan meletakkan pada sakitnya dengan penuh kejujuran dan keimanan, penerimaan yang sempurna, keyakinan yang kokoh, dan menyempurnakan syaratnya, niscaya penyakit apapun tidak akan mampu menghadapinya selama-lamanya”.

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa makna dari QS. Al-Isra ayat 82 adalah bahwa al-Qur'an dapat menghilangkan segala penyakit yang ada di dalam hati, seperti syakk (keragu-

raguan), nifāq (kemunafikan), syirik (penyekutuan terhadap Allah), zaig (penyimpangan dari kebenaran), dan mail (kecenderungan pada keburukan). Al-Qur'an dapat menyembuhkan segala penyakit tersebut. Al Qur'an juga menjadi rahmat, karena dapat menghasilkan atau mendatangkan keimanan, hikmah (kebijaksanaan), dorongan pada kebaikan, dan kegemaran untuk berbuat baik. Semua hal tersebut hanya dapat diraih oleh orang-orang yang beriman pada al- Qur'an, membenarkannya, serta mengikuti petunjuk yang ada di dalamnya. Demikianlah al-Qur'an menjadi syifa' dan rahmat yang sebenarnya (Tafsir Ibnu Katsir, 1997

Di dalam buku yang berjudul "Al-Qur'an The Healing Book", karya Ir. Abduldaem Al-Kaheel yang telah diterjemahkan oleh M. Lili Nur Aulia, disebutkan ada beberapa ayat tertentu yang harus selalu dibaca oleh orang yang sakit. Ayat-ayat ini sangat bermanfaat bagi penyembuhan semua penyakit.

1. Membaca surat Al Fatihah sebanyak 7 kali.: Inilah yang disebut oleh Rasulullah SAW dalam sabdanya, “Demi Zat Yang Jiwaku ada di Tangan- Nya, Allah swt tidak menurunkan surat yang setara dengan surat Al Fatihah dalam Taurat, Injil, dan Zabur, bahkan dalam Al Qur’ an.” (HR. Bukhari dan Muslim). Ini menandakan bahwa surat Al Fatihah adalah surat yang paling mulia dalam al-Qur’ an. Perlu diketahui bahwa alasan membacanya 7 kali adalah karena Allah swt menyebutnya dengan istilah Assab’ u al matsani atau 7 ayat yang diulang-ulang.
 2. Membaca ayat Kursi yakni ayat 255 surat Al Baqarah: Ayat ini sangat penting sekali dalam proses penyembuhan. Allah SWT akan memelihara orang yang membacanya dari seluruh kejahatan, keburukan, dan penyakit. Kita disarankan untuk membacanya di waktu pagi dan sore.
 3. Membaca dua ayat terakhir surat Al Baqarah yakni ayat 285-286: Rasulullah saw telah memberitakan bahwa barangsiapa yang membaca dua ayat terakhir surat Al Baqarah ini di suatu malam, maka Allah akan melindunginya dari berbagai keburukan, penyakit, rasa khawatir, dan gelisah.
 4. Membaca surat Al Ikhlas: Surat ini setara dengan sepertiga Al Qur’ an, sebagaimana dijelaskan Rasulullah saw. Surat ini mengandung makna tentang sifat-sifat keesaan Allah SWT yang tak ada di ayat lainnya. Sebab itu, surat ini penting sekali untuk penyembuhan semua penyakit.
 5. Membaca surat Al-falaq dan An-naas: Rasulullah bersabda, bahwa tidak ada sesuatu yang bisa melindungi seorang mukmin melebihi dari dua surat itu. Yakni, ketika seorang mukmin berlindung kepada Alla swt dan membaca dua surat ini, maka Allah swt akan melindungi dan membentenginya dari berbagai keburukan penyakit.
 6. Membaca surat Ar Ra’d ayat 2: Karena didalam ayat itu ada sebuah kalimat yaitu Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. Bacalah ayat ini beberapa kali di waktu pagi dan sore.
 7. Membaca surat Al Quraisy: Surat ini, bisa kita ulang beberapa kali karena Allah swt menyebutkan perlindungan di dalamnya dari rasa takut. Kita sebagai seorang muslim harus yakin bahwa Al Qur’ an itu sebagai Asy Syifaa yang artinya obat atau penyembuh bagi manusia yang beriman. Karena sudah jelas dalam Q.S Al Isra: 82. Salah satunya yaitu penyakit hati diantaranya gelisah, takut dan stress.

Beberapa surat dan ayat diatas tentunya harus dibaca secara berulang-ulang dan istiqomah agar Allah menyembuhkan penyakit kita. Wallaahu A'lam bis Showab. hadis Nabi. Rasullullah saw (HR. Muslim No. 2999)"26 bersabda:

عَجَبٌ لِمَنْ حَرَمَ الْمُؤْمِنُونَ إِنَّمَا أَمْرَ الْمُؤْمِنِينَ كُلُّهُ حِلٌّ وَلَيْسَ ذَلِكَ لَحٌْ وَدَإِنَّ الْمُؤْمِنُونَ إِنَّ أَصَابَتْهُمْ سَرَّاءٌ فَشُكْرٌ فَكَانَ

«خَيْرٌ رَا، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ فَصَبَرَ، كَانَ خَيْرٌ رَا»

Telah menceritakan kepada kami Haddab bin Khalid Al Azdi dan Syaiban bin Farrukh semuanya dari Sulaiman bin Al Mughirah dan teksnya meriwayatkan milik Syaiban, telah menceritakan kepada kami Sulaiman telah menceritakan kepada kami Tsabit dari Abdurrahman bin Abu Laila dari Shuhaim berkata: Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Salam bersabda: "perkara orang mu'min mengagumkan, sesungguhnya semua perihalnya baik dan itu tidak dimiliki seorang pun selain orang mu'min, bila tertimpa kesenangan, ia bersyukur dan syukur itu baik baginya dan bila tertimpa musibah, ia bersabar dan sabar itu baik baginya.

Dari hadis di atas dapat disimpulkan bahwa Nabi menjelaskan berbagai macam musibah dan cara menyikapinya yaitu dengan sabar. Namun di zaman sekarang ini masih banyak masyarakat yang tidak tepat dalam menyikapi musibah bisa saja dikarenakan terlalu cuek, atau berlebihan sehingga keterlaluan bahkan bisa saja menganggap ringan terhadap musibah yang menimpa. Terkadang seseorang yang tertimpa musibah seperti sakit yang tak kunjung sembuh atau ditinggal meninggal sanak keluarga masih bersikap uring-uringan dan mengeluh salah satu contoh misalnya, mereka yang ditinggal meninggal oleh seseorang yang dicintainya ia menangis histeris, seolah-olah tangisannya akan menghidupkan kembali orang yang meninggal. Al-Quran sebagai Asy-Syifa, penyembuh dan penawar bagi orang-orang yang beriman dan yang selalu berpegang teguh pada Al-Quran. Sesungguhnya bila penyakit diciptakan pastilah ada penawar dan obat yang menyembuhkannya. Salah satunya adalah al-Quran sebagai penyembuh bagi jasmani maupun rohani. Buatlah diri kita ini membutuhkan al-Quran sebagai energi untuk kestabilan dan ketenangan pikiran agar membuat tubuh kita selalu bersemangat dalam berusaha hidup di dunia dan menyiapkan bekal untuk akhirat

kelak.

إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ قَوْمًا مَا بُنِيَّتَ لَهُمْ أَلْلَهُ، فَمَنْ صَبَرَ فَلَهُ الصَّبْرُ، وَمَنْ جَزَعَ فَلَهُ الْجَزَرُ

Artinya: "Jika Allah mencintai suatu kaum maka mereka akan diuji" (HR. Ath-Thabrani dalam Mu'jamul Ausath, 3/302)

Para ulama juga menyarankan agar orang yang sedang stres menyibukkan dirinya dengan kegiatan yang bermanfaat. Imam Ibnu Qayyim rahimahullah berkata: "Sesungguhnya jika jiwa tidak disibukkan dengan hal-hal yang bermanfaat, maka ia akan disibukkan oleh hal-hal yang merugikan." Oleh karena itu, ketika merasa stres, sebaiknya kita mencari aktivitas yang produktif, seperti belajar, bekerja, atau memperdalam ilmu agama, agar pikiran tidak terjebak dalam kekhawatiran.

4. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres

Hasil penelitian yang dilakukan dengan mengobservasi pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Kabupaten Deli Serdang yang kemudian dianalisis menggunakan uji statistic SPSS Chi-Square. Berdasarkan uji statistic terdapat hubungan antara variable kecanduan game online dengan Tingkat stres pada mahasiswa prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada variable bermain game online dengan Tingkat stres pada mahasiswa prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara diketahui bahwa P value = 0,000 (P value < 0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti hasil ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecanduan game online dengan Tingkat stres pada mahasiswa prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Penelitian Ini sejalan dengan penelitian cholisah suralaga et al (2023) yang berjudul “Hubungan Lama Bemain Game Online Dengan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Pada Remaja”²⁷. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sadira Nefira Rahmadani (2024) yang berjudul “Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Siswa SMA” dengan hasil yang signifikan ($p = 0,000$ $p < 0,05$).

Aktivitas bermain game online berlangsung tanpa Batasan waktu, ada potensi untuk berkembang menjadi dependensi terhadap game tersebut. Ini terjadi akibat pelampiasan dopamine oleh sistem lumbik otak yang menyebabkan perasaan menyenangkan, yang memicu keinginan kuat untuk terus mencari pengalaman serupa. Hal ini, jika tidak ditangani, dapat berujung pada kehilangan kendali diri, dengan konsekuensi seperti pengurangan waktu bermain yang gagal, yang berdampak pada interaksi sosial yang terganggu dan pengabaian tanggung jawab remaja.

Griffiths (2004) mengatakan bahwa para pemain Game Online mengorbankan aktivitas yang lain untuk bisa bermain Game Online, mereka mengorbankan waktu untuk hobby yang lain, mengorbankan waktu untuk tidur, bekerja maupun belajar, bersosialisasi dengan teman dan waktu untuk keluarga ²⁸. Kebiasaan bermain game juga membuat mereka terasing dari lingkungan nyatanya. Game Online mengakibatkan kecanduan, dimana seseorang yang mengalami kecanduan maka akan menyebabkan seseorang menghabiskan waktu berjam-jam bahkan berhari-hari hanya untuk bermain Game Online sehingga menyebabkan jarang untuk berpartisipasi sosial ²⁸. Game Online tidak hanya memiliki dampak negatif namun juga memiliki dampak positif seperti timbulnya rasa setia kawan, sikap tolong menolong, persahabatan dan lain sebagainya.

Menurut asumsi peneliti mengapa penelitian ini memiliki hubungan antara bermain game online dengan tingkat stres yaitu dikarenakan responden yang diteliti memainkan game online karena ketidakmampuan masalah yang dihadapi jadi bermain game online yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai salah satu cara untuk mengkompensasi stres. Responden yang terdapat pada penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara bermain game online dengan tingkat stres pada mahasiswa di prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang diakibatkan beberapa faktor antara lain, terdapat masalah diri sendiri dan lingkungan sekitar dan ketidakmampuan masalah dihadapi sehingga mahasiswa bermain game online salah satu cara untuk mengkompensasi stres. Allah berfirman dalam Surah Al-Isra' ayat 36:

وَلَنْ تَقْرُئَ مَا أَيْسَنَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادُ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْنُوٌّ لَّنْ ٢٥

Artinya:”Janganlah engkau mengikuti sesuatu yang tidak kau ketahui sesungguhnya pendengaran, penglihatan, dan hati Nurani, semua itu akan diminta pertanggungjawabannya”.

Menurut tafsir Ibnu Katsir jelaskan bahwa Ali ibnu Abu Talhah telah meriwayatkan dari Ibnu Abbas yang mengatakan bahwa makna la taqfu ialah la taql (janganlah kamu mengatakan). Menurut Al-Aufi, janganlah kamu menuduh seseorang dengan sesuatu yang tidak ada pengetahuan padamu tentangnya. Muhammad ibnul Hanafiyah mengatakan, makna yang dimaksud ialah kesaksian palsu. Qatada mengatakan bahwa makna yang dimaksud ialah janganlah kamu mengatakan bahwa kamu melihatnya, padahal kamu tidak melihatnya; atau kamu katakan bahwa kamu mendengarnya, padahal kamu tidak mendengarnya; atau kamu katakan bahwa kamu mengetahuinya, padahal kamu tidak mengetahui. Karena sesungguhnya Allah kelak akan meminta pertanggungjawaban darimu tentang hal tersebut secara keseluruhan. Kesimpulannya, pendapat mereka dapat dikatakan

bahwa Allah ﷺ melarang mengatakan sesuatu tanpa pengetahuan, bahkan melarang pula mengatakan sesuatu berdasarkan zan (dugaan) yang bersumber dari sangkaan dan ilusi.

Ayat ini menekankan pentingnya menggunakan pancaindera (pendengaran, penglihatan, dan hati) secara bertanggung jawab dan tidak menyalahgunakannya. Dalam konteks adiksi internet, ayat ini dapat mengingatkan individu untuk tidak terlalu terfokus pada penggunaan internet yang berlebihan, tetapi menggunakan dengan bijak dan sesuai kebutuhan sehingga adiksi internet yang dialami tidak semakin meningkat. Selain itu, ayat ini juga menekankan pentingnya bersikap hati-hati, tidak mudah menerima informasi, dan selalu mempertanggungjawabkan segala perbuatan di hadapan Allah SWT.

Al-Qur'an juga melarang melakukan sesuatu yang dapat merusak badan titik Islam selalu mengajarkan untuk menjaga keseimbangan dalam beraktivitas dan istirahat. Allah Berfirman dalam surah Al-Anfal ayat 53:

ذلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَأْكُلْ مُغَيِّرًا رَانٍ - اعْمَةً "اَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَ او مَ حَتَّىٰ يُغَيِّرَ اَوَا مَا بِأَنْفُسِهِ اَمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِ اِيْغَنْ عَلَىٰ اِيْ مُ

Artinya: (Siksaan) yang demikian itu adalah karena sesungguhnya Allah sekali- kali tidak akan merubah sesuatu nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada suatu kaum, hingga kaum itu merubah apa-apa yang ada pada diri mereka sendiri, dan sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.

Hendaklah sebagai manusia yang tidak merugi untuk selalu memanfaatkan waktu yang dimiliki untuk melakukan hal-hal yang baik. Karena sesungguhnya Allah melimpahkan kenikmatan tercurah pada suatu kaum dan sekali-sekali tidak akan mencabutnya dari mereka sampai mereka sendiri yang mengubah keadaan mereka yang baik menuju keadaan yang buruk dan sesungguhnya Allah mendengar ucapan- ucapan makhluk-Nya, mengetahui terhadap segala kondisi mereka dan Dia akan membalaik kepada mereka sesuai dengan kehendak-Nya. Dengan membaca dan merenungkan Surah serta hadist diatas, diharapkan dapat membantu partisipan meningkatkan kesadaran diri, kontrol diri, dan kesejahteraan psikologis, sehingga dapat mengurangi ketergantungan mereka terhadap penggunaan internet sehingga adiksi internet yang dialami tidak semakin meningkat sehingga berdampak lebih buruk lagi terhadap kesehatan mental mereka.

5. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres

Hasil penelitian yang dilakukan dengan mengobservasi pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Kabupaten Deli Serdang yang kemudian dianalisis menggunakan uji statistic SPSS Chi-Square. Berdasarkan uji statistik terdapat hubungan antara variable kualitas tidur dengan Tingkat stres pada mahasiswa prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada variable kualitas tidur dengan Tingkat stres pada mahasiswa prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara diketahui bahwa P value = 0,000 (P value < 0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti hasil ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dengan Tingkat stres pada mahasiswa prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Muh, Rijal dkk (2021) yang berjudul "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman" dengan nilai p value 0,000 dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan Tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Mulawarman. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tri okta (2019) yang berjudul "Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" dengan nilai p value 0.016 yang

berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan Tingkat stres pada mahasiswa Tingkat akhir.

Mahasiswa yang sulit tidur sehingga menganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur sesuai dengan yang diinginkan akan menimbulkan stres sehingga mahasiswa akan sulit mengontrol emosinya. Tidur yang berkualitas merupakan proses yang penting guna mengistirahatkan (merecovery) kondisi fisik maupun psi kis. Selain itu, pada saat individu tidur merupakan proses pembangunan sel-sel yang rusak akibat aktivitas fisik. Untuk itu, setiap individu dalam sehari semalam (24 jam) waktu tidurnya harus teratur dan minimal berlangsung selama 7 – 8 jam.

Sebelum tidur, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam juga membaca tiga surah pendek, yaitu: surah Al-Ikhlas, surah Al-Falaq, dan surah An-Nas sebanyak tiga kali. Hal tersebut sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh ibunda kita Aisyah radhiyallahu ‘anha, **حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعْيَ, وَدَ: حَدَّثَنَا الْمُعْضُلُ, عَنْ عُقَيْنِ, لِلَّهِ, عَنْ أَبِي شِهَابٍ, عَنْ عَائِشَةَ اُنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوْيَ إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلٍ, وَهُوَ جَمِيعُ كَفَيْهِ ثُمَّ تَقَبَّلَ فِيهِمَا, فَقَرَأَ فِيهِمَا: فَلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ {وَ} وَفَلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ {وَ} وَفَلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ {ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ, يَبْدِأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ, وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ, يَفْعَلُ ذَلِكَ أَلْلَهُ مَرَّاً, بَتْ**

Artinya: Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bila hendak beranjak ke tempat tidurnya pada setiap malam, beliau menyatukan kedua telapak tangannya, lalu meniupnya dan membacakan “qulhuwallahu ahad”, “qul ‘a’udzu birabbil falaq”, dan “qul ‘a’udzu birabbin nas”. Setelah itu, beliau mengusapkan dengan kedua tangannya pada anggota tubuhnya yang terjangkau olehnya. Beliau memulainya dari kepala, wajah, dan pada anggota yang dapat dijangkaunya. Hal itu, beliau ulangi sebanyak tiga kali. (HR. Bukhari)

Hal ini juga mengajarkan kita umatnya jika tidur hendaklah membersihkan hati dan fikiran kita dengan membaca surah aurah pendek agar hati kita menjadi lebih tenang. Dzikir menjelang tidur terdiri dari surat Al-Fatihah, Al-Ikhlas, Al-Falaq, An-Nas yang masing-masing dibaca berulang-ulang sebanyak 3x, tasbih 33x, tahmid 33x, takbir 34x, ayat kursi dan do'a sebelum tidur. Dzikir yang berdampak positif terhadap kesehatan tubuh dan saraf adalah dzikir yang dilafalkan dengan baik dan benar serta bersungguh-sungguh. Perubahan fisiologis yang terjadi pada seseorang melalui terapi dzikir dapat dilihat dari respon relaksasi yang ditimbulkannya, yaitu integrasi respon mind body: menurunnya pemakaian oksigen, denyut jantung, pernafasan, tekanan darah, dan kadar asam laktat dalam darah, dan terjadi perubahan aliran darah. Perubahan tersebut sesuai dengan menurunnya aktivitas sistem saraf simpatik dan peningkatan aktivitas saraf parasimpatik yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin, dan katekolamin serta vasodilatasi pembuluh darah sehingga transpor oksigen ke seluruh tubuh terutama otak menjadi lancar (Putra, 2013).

Seseorang yang mempercayai dan meyakini kekuatan iman, maka akan menerapkannya dalam kehidupan, sehingga orang tersebut mampu mengatasi permasalahan hidupnya serta dapat menenangkan dan menyegarkan hatinya.

Allah berfirman dalam surah An-Nisa’ ayat 79:

مَا أَصَابَكُ مِنْ حَسَنَةٍ, وَمَا فَمِنْ أَلَّلَ وَمَا أَصَابَكُ مِنْ سَيِّئَةٍ, وَمَا فَمِنْ نَفِسٌ كَانَ لِلَّهِ أَنْ يَرَسُو "لَّهُ وَكُفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا" ٧٩

Artinya: “Kebaikan (nikmat) apa pun yang kamu peroleh (berasal) dari Allah, sedangkan keburukan (bencana) apa pun yang menimpamu itu disebabkan oleh (kesalahan) dirimu sendiri. Kami mengutus engkau (Nabi Muhammad) menjadi Rasul kepada (seluruh) manusia. Cukuplah Allah sebagai saksi.”

Menurut Quraish Shihab, ayat ini menegaskan tentang sisi upaya manusia yang berkaitan dengan sebab dan akibat. Hukum-hukum alam dan kemasyarakatan cukup banyak dan beraneka ragam. Dampak baik dan dampak buruk untuk setiap gerak dan tindakan telah ditetapkan Allah melalui hukum-hukum tersebut. Manusia diberi kemampuan memilih dan memilih, dan masing-masing akan mendapatkan hasil pilihan-nya (Tafsir Al-Misbah [2]: 520).

Al-Ghazali Dalam *Ihya' Ulumuddin*, beliau berkata:

"Kesedihan dan kegelisahan adalah hasil dari cinta dunia dan kelalaian terhadap akhirat. Jika hati dipenuhi cinta Allah, maka dunia dan segala kesusahannya akan menjadi kecil."

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini yang berjudul Hubungan Bermain Game Online Dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara:

1. Mahasiswa dengan tingkat kecanduan game ringan sebanyak 85 orang (85%) sedangkan mahasiswa dengan tingkat kecanduan game berat sebanyak 15 orang (15%).
2. Mahasiswa dengan kualitas tidur kategori baik yaitu sebesar (50%), kategori sedang sebesar (30%), kategori buruk (11%) dan kategori sangat baik (9%).
3. Mahasiswa dengan Tingkat stres dalam kategori normal sebanyak (44%), kategori berat sebanyak (24%), kategori sedang sebanyak (18%), kategori sangat berat sebanyak ((8%) dan kategori ringan sebanyak (6%).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara bermain game online dengan Tingkat stres pada mahasiswa podi ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara ($p\text{-value}=0.000$).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan Tingkat stres pada mahasiswa podi ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara ($p\text{-value}=0.000$).

Saran

1. Bagi Mahasiswa

Remaja diharapkan lebih cerdas menggunakan smartphone terutama dalam hal bermain game online, serta mahasiswa di harapkan menjaga kualitas tidur dengan baik, dan teratur dan dapat mengatur pemikiran agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan

2. Peneliti Selanjutnya

Perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait penggunaan game online terhadap Tingkat stres.

Perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait kualitas tidur terhadap Tingkat stres.

3. Tempat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini perlu adanya promosi melalui media cetak tentang bahaya bermain game online secara berlebihan dan kualitas tidur dengan Tingkat stres pada mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

- Al. R et. Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. JKJ) Persat Perawat Nas Indones. 2023;11(4):809–816.
Amalia Z, Fauziah M, Ernyasih, Andriyani. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022.

ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat). 2023;7(2):29–38.

- doi:10.22236/arkesmas.v7i2.9866Purbaningrum. Hubungan Kecanduan. J Psikol. 2020;9(1):12–16.
- Armiandeni NMY, Susanti NLPD, Parwati NWM. Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Tingkat Stress dan Kecerdasan Emopsional Remaja Pada Era New Normal. J Gema Keperawatan. 2023;16(1):170–180. doi:10.33992/jgk.v16i1.1999
- Atziza R. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. J Agromed Unila. 2015;2(3):317–320. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
- Clariska W, Yuliana Y, Kamariyah K. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. J Ilm Ners Indones. 2020;1(2):94–102. doi:10.22437/jini.v1i2.13516
- Clariska W, Yuliana Y, Kamariyah K. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. J Ilm Ners Indones. 2020;1(2):94–102. doi:10.22437/jini.v1i2.13516 (M Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, [Cilandak Timur Jakarta, Lentera Hati: 2005], volume XV, halaman 498–499).
- Damanik GCM, Ricky DP. Tingkat Adiksi Game Online Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Asrama. Carolus J Nurs. 2020;2(2):121–131. doi:10.37480/cjon.v2i2.36
- Dewi AS. Pengaruh Penggunaan Website Brisik.Id Terhadap Peningkatan Aktivitas Jurnalistik Kontributor. Komunika. 2021;17(2):1–14. doi:10.32734/komunika.v17i2.7560
- Dini MP, Fitryasari R, Panji Asmoro C. Analisis Hubungan Antara Self Efficacy dan Beban Kerja Akademik dengan Stres Mahasiswa Profesi Ners. Psychiatry Nurs J (Jurnal Keperawatan Jiwa). 2020;2(2):78. doi:10.20473/pnj.v2i2.22269
- Ghoni A, Jumrotun S, Hasri S, Sohiron. Pandangan Al- Qur'an dalam Mengelola Stres. J Pendidik Tambusai. 2024;8(2):28502–28509.
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use, 10(4), 191–197.
- Hakim MA, Aristawati NV. Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. J Psikol Ulayat. 2023;10(2):232–250. doi:10.24854/jpu553
- Husna R, Hasanah F, Alsounusi SA. Kajian Integrasi Al-Qur'an Dan Sains Atas Tidurnya Ashhabul Kahfi Dalam Q.S Al-Kahfi Perspektif Fakhruddin Al-Razi. TAJDID J Ilmu Ushuluddin. 2023;22(1):161–183. doi:10.30631/tjd.v22i1.327
- Irawan S, Siska W. Di. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. J Konseling Gusjigang. 2021;7(1):9–19.
- Irawan, A. M. A., Umami, Z., Yusuf, A. M., & Harna. (2020). Aktivitas Fisik, Durasi Tidur dan Tingkat Kecukupan Energi Pada Anak Obesitas Di SD Islam Al-Azhar 1. Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi , 5(4), 186–190.
- Jap T, Tiatri S, Jaya ES, Suteja MS. The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. PLoS One. 2013;8(4). doi:10.1371/journal.pone.0061098
- Jap T, Tiatri S, Jaya ES, Suteja MS. The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. PLoS One. 2013;8(4). doi:10.1371/journal.pone.0061098
- Jusuf JBK, Raharja AT. Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tonnis. J Pendidik Jasm Indones. 2019;15(2):70–79. doi:10.21831/jpji.v15i2.28301
- Kamila F, Dainy NC. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. J Ilmu Gizi dan Diet. 2023;2(3):168–174. doi:10.25182/jigd.2023.2.3.168-174
- Kamila F, Dainy NC. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. J Ilmu Gizi dan Diet. 2023;2(3):168–174. doi:10.25182/jigd.2023.2.3.168-174
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game

- addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1),77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lincoln UN, Universitas D, Lincoln N, Perpustakaan P, Nebraska-lincoln PU, Ritonga AA. *Maktabah Syamilah as an Information Seeking Tool for Higher Pendidikan dalam Studi Islam Machine Translated by Google Maktabah Syamilah as an Information Seeking Tool for Higher Pendidikan dalam Studi Islam Asnil Aidah Ritoga*. Published online 2021.
- Made N, Sukmawati H, Gede I, Putra SW. Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *J Lingkung Pembang*. 2019;3(2):30–38.
- Mahoney, C. R., Giles, G. E., Marriott, B. P., & Lieberman, H. R. (2012). Caffeine consumption increases sleep latency and reduces sleep duration. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 8(5), 595–602. <https://doi.org/10.5664/jcsm.2172>
- Pribadi CL, Rusdiana FK. Gejala Stres Pada Remaja Pecandu Game Online. *ROSYADA Islam Guid Couns*. 2023;4(1):74–82. doi:10.21154/rosyada.v4i1.5262
- Ritonga AA, Ritoga AA. *Maktabah Syamilah as an Information Seeking Tool for Higher Maktabah Syamilah as an Information Seeking Tool for Higher Education in Islamic Studies Education in Islamic Studies Maktabah Syamilah as an Information Seeking Tool for Higher Education in Isla*. Published online 2021. <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/6196>
- Sadewa F, Ruhayatim Yati, Jajat J, et al. Reliabilitas Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia pada Lansia Aktif Berolahraga. 2024;8(1).<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- Seto SB, Wondo MTS, Mei MF. Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *J Basicedu*. 2020;4(3):733–739. doi:10.31004/basicedu.v4i3.431
- Lumban Gaol NT. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul Psikol*. 2016;24(1):1. doi:10.22146/bpsi.11224
- Susanti N, Indriani F. Studi Pendahuluan Integrasi Keislaman Pada Kompetensi Kesehatan Masyarakat. *Inspiratif Pendidik*. 2024;12(2):677–685. doi:10.24252/ip.v12i2.36809
- Trisnani RP, Wardani SY. Stop Kecanduan Game Online.; 2018. http://pics.unipma.ac.id/content/pengumuman/02103_06_05_2020_09_09_392. BUKU GAME ONLINE.pdf
- We Are Social & Hootsuite. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. <https://wearesocial.com>
- Wibowo JJH. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Kelurahan Ploso Baru Surabaya. *J Kesehat dan Pembang*. 2017;23(1):1–89. <https://repository.unair.ac.id/81264/2/FKP.N.09-19 Wib h.pdf>
- Yuwono S. Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *J Nas UMP*. 2010;8(2):14–26.