

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Awal mula ditemukan pada tahun 1978, sosial media semakin beragam jenisnya dengan jumlah pengguna mencapai angka ratusan juta. Di Indonesia, menurut data Kementerian Komunikasi dan Informatika, jumlah pengguna media sosial melebihi 82 juta, menempati peringkat ke-8 dunia. Dibandingkan dengan pengguna internet di Asia Tenggara dan Australia, jumlah pengguna yang mencapai 24,23% ini cukup tinggi. Situs yang paling sering dikunjungi yaitu situs jejaring sosial (Kominfo, 2014). Jejaring sosial yang paling banyak digunakan adalah Facebook, Instagram, Path, dan Twitter. Pengguna Facebook di Indonesia menempati urutan keempat setelah Amerika Serikat, Brasil, dan India. Sementara itu, pengguna Twitter di Indonesia menempati urutan kelima setelah Amerika Serikat, Brasil, India, dan Jepang. (Restuti, 2016). Survei Global Web Index (GWI) 2015 menemukan bahwa media sosial yang paling populer digunakan oleh masyarakat Indonesia adalah *Facebook, Twitter, Path, Google, Line, WhatsApp, Pinterest, LinkedIn, Instagram* dan *Skype*. Durasi akses sosial media masyarakat Indonesia terbilang cukup tinggi perharinya. Berdasarkan survei GWI pada Januari 2015, pengguna internet mengakses melalui tablet atau PC yaitu 5 jam 6 menit, sedang melalui *mobile phone* mencapai 3 jam 52 menit per hari. Pengguna sosial media mengakses akun mereka melalui berbagai media durasinya mencapai 2 jam 52 menit perhari (Restuti, 2016).

Masa remaja merupakan masa penelitian dan pematangan jati diri seseorang sebelum dewasa. Sosial media memiliki dampak positif dan negatif bagi penggunanya (Khairuni 2016). Karena masa remaja merupakan masa yang lebih rentan untuk perkembangan harga diri dan depresi, remaja belum matang dalam mengenali identitas dan lingkungannya, sehingga sering terjadi perilaku yang tidak diinginkan dalam prosesnya. Remaja memasuki fase ketergantungan sosial media. Mereka terbukti menghabiskan 54% waktunya untuk *online* di sosial media. (Thompsin & Lougheed 2012 dalam Woods & Scott 2016). Penggunaan sosial media yang berlebihan berpengaruh pada beberapa aspek yaitu aspek fisik dan aspek psikologis. Salah satu aspek fisik yaitu tidur (Espinoza, 2011; Farahani, Kazemi, Aghamohamadi, Bakhtiarvand & Ansari, 2011; Pantic *et al.* 2012 dalam Woods & Scott 2016).

Remaja banyak menghabiskan waktu untuk *online* sosial media, termasuk pada malam hari. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (FKUPNVJ) termasuk ke dalam golongan remaja. Berdasarkan kajian *Centre for Adolescent Health*, Australia tahun 2018 definisi remaja diperluas dan lebih inklusif berada pada rentang usia 10-24 tahun. Hal ini selaras dengan pola kontemporer pertumbuhan remaja yang berkembang dari tahun ke tahun (Sawyer *et al.* 2018).

Mahasiswa FKUPNVJ tahun ke-3 dan 4 ditugaskan menyusun skripsi. Pada tahap tersebut banyak mahasiswa yang mengeluh pusing memikirkan perkuliahan bersamaan dengan menyusun skripsi. (Ulfiana, 2018). Pengerjaan skripsi tersebut menjadikan mahasiswa kesulitan tidur seperti kesulitan memejamkan mata di tempat tidur, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali (Martfandika and Rahayu, 2018). Gangguan tidur tersebut menjadikan kualitas tidur menjadi buruk, sebagaimana seharusnya tidur memberikan kenyamanan tanpa beban pikiran. Selain itu, mereka tidak dapat terlepas dari penggunaan *smartphone* sehari-harinya sebagai media *entertainment*-nya, bahkan hingga akan memulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari *smartphone* ataupun masih memainkan sosial media dalam waktu yang lama sehingga dapat berpengaruh bagi kualitas tidurnya (Lenhart, Ling, Campbell, & Purcell 2010 dalam Woods & Scott 2016).

Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis (Hidayat, 2006). Kualitas tidur ditentukan oleh jumlah jam tidur dan pola tidur (Dhimas Wahyu Wicaksono, Ah. Yusuf, 2012). Ritme tidur yang baik memiliki efek yang besar pada kesehatan fisik seseorang seperti tidak memperlihatkan perasaan lelah dan apatis. (Guyton and Hall, 2014). Tidur yang berkualitas sangat berdampak bagi sistem tubuh seperti sistem pernapasan, sistem kardiovaskular, sistem saraf pusat, sistem pencernaan, sistem genitourinaria, sistem ekskresi sistem endokrin dan sistem muskuloskeletal (Anggoro, 2019). Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai ketidakseimbangan fisiologis, termasuk aktivitas sehari-hari yang buruk, kelelahan, kelemahan neuromuskular, dan daya tubuh menurun. Perkembangan psikologis juga sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur yaitu ketidakstabilan emosi, kecemasan pada remaja, stres, konsentrasi yang buruk dan keterampilan yang buruk (Briones, Tealk, 1996/2005; Craben & Himle, 2000; Lumbantobing, 2004; Pemi, 2009 dalam Hidayat & Mustikasari 2014).

Berdasarkan rasional tersebut, peneliti tertarik untuk mencari tahu hubungan antara gangguan sosial media dan kualitas tidur pada mahasiswa FKUPNVJ Tahun 2021.

I. 2 Rumusan Masalah

Kualitas tidur merupakan masalah sehari-hari yang cukup banyak dikeluhkan oleh mahasiswa terutama mahasiswa FKUPNVJ. Berbagai studi telah dilakukan untuk mengidentifikasi faktor penyebab penurunan kualitas tidur. Maraknya penggunaan sosial media pada era sekarang diduga mencetuskan gangguan aktivitas sehari-hari termasuk gangguan tidur. Dengan demikian maka masalah dalam penelitian yaitu apakah ada hubungan antara gangguan sosial media dan kualitas tidur pada mahasiswa FKUPNVJ Tahun 2021.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara gangguan sosial media dan kualitas tidur mahasiswa FKUPNVJ Tahun 2021.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendapatkan gambaran karakteristik responden.
- b. Mendapatkan gambaran gangguan sosial media pada mahasiswa FKUPNVJ Tahun 2021.
- c. Mendapatkan gambaran kualitas tidur mahasiswa FKUPNVJ Tahun 2021.
- d. Mengetahui hubungan antara gangguan sosial media dan kualitas tidur mahasiswa FKUPNVJ Tahun 2021

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi tentang hubungan antara gangguan sosial media dan kualitas tidur.

I.4.2 Manfaat Praktis

A. Bagi Masyarakat Umum

Mendapatkan pengetahuan mengenai pengaruh gangguan sosial media terhadap kualitas tidur

B. Bagi Tempat Penelitian

- 1) Mendapatkan gambaran gangguan sosial media mahasiswa.
- 2) Mendapatkan gambaran kualitas tidur mahasiswa.
- 3) Mendeteksi dini mahasiswa yang mempunyai gangguan kualitas tidur akibat gangguan sosial media

C. Bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta

- 1) Sebagai sumber data dan informasi bagi penelitian Fisiologi.
- 2) Sebagai sumber pustaka bagi pembaca lainnya.

D. Bagi Peneliti

- 1) Menambah wawasan dalam membuat karya tulis ilmiah di bidang kedokteran.
- 2) Meningkatkan kemampuan analisis masalah di bidang kedokteran.