

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Sejak awal tahun 2020 dunia tengah dilanda pandemi COVID-19. Hampir seluruh negara mengalami dampak dari pandemi ini, tak terkecuali Indonesia. Kasus COVID-19 ini diawali dengan adanya informasi dari *World Health Organization* (WHO) pada tanggal 31 Desember 2019 yang mengatakan bahwa adanya kasus kluster pneumonia di Wuhan, China (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Dengan semakin meluasnya penyebaran COVID-19 dan untuk memutus mata rantai penyebaran virus ini, Pemerintah Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan yang salah satunya adalah mengharuskan seluruh kegiatan belajar mengajar dilakukan dari rumah. Sehingga sejak awal Maret 2020 seluruh institusi pendidikan merubah sistem pembelajaran *offline* menjadi sistem *online* atau pembelajaran daring (Sari, Aryansah and Sari, 2020).

Pembelajaran daring merupakan sebuah solusi terbaik dalam mengatasi permasalahan yang saat ini tengah dihadapi oleh dunia pendidikan selama masa pandemi COVID-19 (Sobri, Nursaptini and Novitasari, 2020). Meskipun dianggap sebagai sebuah solusi, pembelajaran daring ini memiliki berbagai dampak negatif bagi mahasiswa seperti terganggunya pola tidur, cemas, stress, peningkatan insomnia, dan berbagai gangguan tidur lainnya (LPM Sinovia, 2020). Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Saptaputra, Ramadhani and Suhadi, 2020) didapatkan hasil bahwa selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yeasmin *et al.*, (2020) dimana pada masa COVID-19 ini remaja memiliki gangguan tidur yang merupakan dampak dari pandemi. Salah satu alasan yang membuat kualitas tidur mahasiswa menjadi buruk selama pembelajaran daring ialah karena adanya tugas berlebih yang diberikan oleh dosen dibanding dengan pembelajaran *offline* (Watnaya dalam Andiarna (2020)), yang pada akhirnya menyebabkan mahasiswa menunda jam tidurnya (Dewantri, 2016).

Durasi dan kualitas tidur memiliki peranan yang penting untuk kualitas hidup seseorang (Dietrich *et al.*, 2015). Waktu tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik merupakan hal yang sangat penting bagi anak dan remaja dalam perkembangan fisik dan mentalnya (Brand and Kirov, 2011). Remaja memiliki pola tidur yang berubah secara drastis, hal tersebut disebabkan karena adanya aktivitas sosial yang mereka jalankan hingga permasalahan yang mereka hadapi seperti kegiatan sekolah, pengkonsumsian kafein, penggunaan internet yang berlebih, dan stress yang dialaminya (Rumini, 2004 dalam Sapuat *et al.*, (2017)).

Setelah pemerintah memberlakukan pembelajaran daring, terjadi perubahan jadwal sehari-hari pada remaja termasuk jadwal tidur (Gupta *et al.*, 2020). Pembelajaran daring ini mengharuskan pelajar dan mahasiswa terbiasa dengan lingkungan rumah yang digunakan sebagai tempat belajar selama pembelajaran daring dan juga harus terbiasa dengan penggunaan teknologi. Selain itu, pembelajaran daring ini juga membuat remaja harus mengatur waktu antara belajar, mengerjakan tugas, melakukan aktivitas atau pekerjaan rumah, dan berinteraksi dengan keluarga di rumah. Hal tersebut yang akhirnya banyak remaja yang menghabiskan waktu hingga larut malam untuk mengerjakan tugas atau hanya sekedar membuka internet (Gunawan, 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Yuksel *et al.*, (2021) di 59 negara didapatkan lebih dari sepertiga sampel mengalami kesulitan tidur selama pandemi yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap gangguan tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hartini *et al* (2021) pada remaja di Kecamatan Samaturu, Kabupaten Kolaka, Sulawesi Tenggara didapatkan bahwa sebesar 78% remaja mengalami gangguan tidur selama pandemi COVID-19. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil yang didapatkan oleh Marelli *et al* (2021), dimana tingkat gangguan tidur mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 meningkat menjadi 40% yang dimana sebelum masa pandemi hanya berkisar 24%. Selama masa pandemi terdapat pula perubahan dalam durasi tidur, remaja memiliki jumlah jam tidur kurang dari 6 jam per hari selama pandemi. Perubahan jam tidur tersebut dapat memberikan efek negatif pada suasana hati dan kesehatan remaja (Cellini *et al.*, 2020).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa menjadi buruk selama pembelajaran daring diantaranya yaitu, minimnya aktivitas fisik karena selama pandemi mayoritas gaya hidup remaja berubah menjadi sedentari atau perilaku yang kurang aktivitas fisik (Deonisia Arlinta, 2020); terjadinya stres emosional yang hal tersebut karena adanya tuntutan tugas dengan deadline yang singkat hingga tidak terbiasanya remaja untuk selalu di rumah (Haryati and Yunaningsi, 2020); dan penggunaan internet yang berlebih karena selama pembelajaran daring ini mahasiswa diharuskan untuk menggunakan barang elektronik yang terhubung pada internet untuk melaksanakan kegiatan belajar dan untuk mencari informasi (Siste *et al.*, 2020).

Berdasarkan faktor-faktor diatas, selama pembelajaran daring yang sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa ialah penggunaan internet melalui barang elektronik yang sangat signifikan di malam hari (Woods and Scott, 2016), hal tersebut dapat terjadi karena internet digunakan sebagai media pembelajaran selama pembelajaran daring, internet juga digunakan oleh remaja untuk mencari hiburan, berkirim pesan dengan teman, mengisi waktu luang selama di rumah (Sari, 2020), dan mengerjakan tugas hingga larut malam (Khristianty *et al.*, 2015).

Menurut Santrock dalam Mawardah (2019) sebanyak 49,52% pengguna internet tergolong remaja yang usianya berkisar antara 18-25 tahun. VP Corporate Communication PT Telkom mengatakan bahwa selama diterapkannya pembelajaran daring, *traffic* penggunaan internet melonjak 13% di malam hari dan menurut Direktur Biznet selama masa pandemi terdapat lonjakan penggunaan internet sebesar 20%. Aplikasi yang paling banyak mengalami lonjakan penggunaannya ialah konferensi video seperti *zoom* dan *google meet* yang meningkat hingga lebih dari 443%, aplikasi pesan *online* seperti *whatsapp* dan *line* meningkat sebesar 40%, hingga aplikasi *game online* yang mengalami peningkatan 34% (CNN, 2020). Penggunaan internet yang bertambah ini dibuktikan pada survey yang telah dilakukan oleh Siste *et al* (2020) di 33 Provinsi di Indonesia dan menemukan hasil sebanyak 80% remaja mengalami peningkatan penggunaan internet menjadi 10 jam perhari.

Seseorang dapat dikatakan mengalami adiksi internet jika memiliki intensitas penggunaan internet selama 40-80 jam perminggu (Young, 2004), dan seseorang yang mengakses internet selama 10 jam perhari akan sangat berpotensi mengalami adiksi internet (Pertiwi, 2020). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Dong *et al* (2020) di China diketahui bahwa terjadinya peningkatan adiksi internet di kalangan remaja dengan persentase sebesar 78,96%. Tingkat adiksi internet di Indonesia meningkat karena penggunaan media sosial seperti *Whatsapp, Instagram, Twitter, Facebook*, hingga *Youtube* menjadi tidak terkendali di kalangan remaja (Puspa, 2020). Indonesia sendiri menjadi Negara terlama ke 4 di dunia dalam mengakses media sosial dengan jumlah rata-rata selama 3 jam 26 menit (Kemp, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia, Sriati and Hendrawati (2018) diketahui bahwa perempuan lebih banyak mengalami kecanduan terhadap media sosial dibanding laki-laki dengan media sosial yang sering digunakan ialah *whatsapp* dan *instagram*.

Terdapat hubungan pula antara adiksi internet dengan kualitas tidur. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Chen dan Gau kepada 1.253 anak dan remaja di Taiwan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara adiksi internet dengan berkurangnya durasi tidur individu pada malam hari (Chen and Gau, 2016). Penelitian tersebut pun juga sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Yasunori Oka di Jepang pada 509 siswa, dari penelitian tersebut didapatkan bahwa penggunaan internet sebelum tidur dapat mempengaruhi waktu tidur dan terjadinya penundaan dalam waktu tidur (Oka, Suzuki and Inoue, 2008). Penelitian dari Indonesia pun menunjukkan hal yang sama, dari penelitian yang telah dilakukan oleh Rina Maulida dan Hasmila Sari pada tahun 2017 di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan responden sebanyak 91 mahasiswa, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara adiksi internet dengan pola tidur mahasiswa (Maulida and Sari, 2017).

Menurut Pantoro dalam Diarti *et al.*, (2016) dikatakan bahwa dengan adanya kontrol yang kurang dalam diri seseorang selama mengakses internet pada malam hari membuat individu tetap terus terjaga. Tidur yang terlalu larut malam yang disebabkan karena adiksi dari penggunaan internet dapat menimbulkan berbagai macam penyakit seperti, kesehatan jantung menurun hingga dapat

menyebabkan peradangan arteri jika tidur kurang dari enam jam yang nantinya akan dapat berisiko terjadinya penumpukan plak (Sapuat dalam Diarti *et al.*, (2016)). Saat ini penggunaan internet yang berlebihan memainkan peran penting dalam memulai dan meningkatkan masalah tidur dikalangan remaja (Sami *et al.*, 2018).

Berdasarkan dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa remaja terutama mahasiswa merupakan kelompok yang tidak dapat dipisahkan sepenuhnya dari penggunaan internet, ditambah saat diberlakukannya pembelajaran daring maka remaja akan semakin sering untuk selalu berinteraksi dengan internet. Internet sendiri memiliki banyak manfaat dan kegunaan bagi remaja yaitu untuk belajar, mencari tugas, mencari informasi, berinteraksi sosial secara *online*, hingga mencari hiburan selama pembelajaran daring. Dari berbagai manfaat internet tersebut, tingkat penggunaan internet pun semakin bertambah bahkan dapat diakses hingga larut malam dan hal tersebut dapat mengganggu waktu tidur yang akhirnya akan membuat kualitas tidur menjadi buruk, dari kualitas tidur yang menjadi buruk itu pun nantinya dapat memunculkan berbagai penyakit di diri remaja.

Saat ini mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta sedang menerapkan pembelajaran daring yang sesuai dengan arahan pemerintah. Seluruh pembelajaran dan pemberian tugas dilakukan secara *online* yang artinya terdapat penambahan jumlah waktu penggunaan internet pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah peneliti lakukan pada 30 mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta, didapatkan hasil bahwa sebanyak 16 mahasiswa mengakses internet selama 11 jam perhari dan hal tersebut sangat rentan untuk membuat mahasiswa menjadi adiksi internet. Selain itu, didapatkan juga bahwa sebelum tidur responden akan selalu mengakses internet dan mengerjakan tugas hingga larut malam bahkan mayoritas responden menjawab selama pembelajaran daring mereka memulai tidur pukul 01.00-03.00. Oleh sebab itu, penting untuk mengetahui tingkat adiksi internet pada mahasiswa dan pengaruhnya terhadap kualitas tidur mereka. Jika tingkat adiksi internet tidak diteliti maka dapat memicu kualitas tidur yang buruk, dan jika kualitas tidur mahasiswa buruk maka dapat

mempengaruhi kegiatan akademik dan kesehatan mereka. Maka dari itu, penting untuk mengetahui dampak adiksi internet terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran daring tahun 2021.

## **I.2 Perumusan Masalah**

Selama masa pandemi COVID-19 ini seluruh kegiatan diubah menjadi sistem *online* yang salah satunya memiliki dampak adalah kegiatan belajar mengajar. Seluruh tugas dan materi selama perkuliahan diubah menjadi sistem daring yang akhirnya mengharuskan mahasiswa untuk lebih aktif dalam penggunaan internet. Selain untuk perkuliahan, internet juga digunakan sebagai sarana hiburan bagi remaja selama pembelajaran daring. Dengan meningkatnya penggunaan internet dikalangan mahasiswa, maka kemungkinan untuk mengalami adiksi internet pun semakin tinggi. Dari penggunaan internet yang semakin sering tersebut yang dapat diakses hingga larut malam, maka dapat membuat tidur menjadi berkurang dan hal tersebut bisa membuat kualitas tidur menjadi buruk.

Berdasarkan dari latar belakang di atas, didapatkan rumusan masalah berupa: “Adakah dampak adiksi internet terhadap kualitas tidur mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran daring tahun 2021?”

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Untuk memberikan masukan secara ilmiah dan menganalisis mengenai tingkat adiksi internet mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta yang dapat mempengaruhi kualitas tidur selama pembelajaran daring.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk menganalisis tingkat kualitas tidur mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran daring.
- b. Untuk menganalisis tingkat adiksi internet mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran daring.

- c. Untuk menganalisis dampak antara adiksi internet terhadap kualitas tidur mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran daring.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis yang diharapkan penulis dari penelitian ini yaitu hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu yang berkaitan dengan adiksi internet dan kualitas tidur mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran daring tahun 2021 dan menjadi referensi pada penelitian selanjutnya.

### **I.4.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu dengan didapatkan hasil adiksi internet dan kualitas tidur mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta, nantinya dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dari pembelajaran daring yang dilakukan untuk mencegah kemungkinan adiksi internet agar kualitas tidur tidak menjadi buruk pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta. Selain itu juga diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi para orang tua agar dapat mencegah terjadinya adiksi internet dan gangguan pada kualitas tidur anak-anaknya selama pembelajaran daring.

## **I.5 Ruang Lingkup**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak adiksi internet terhadap kualitas tidur mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran daring Tahun 2021 dengan populasi studi adalah mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi *Cross-Sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *stratified random sampling*.

Data dikumpulkan secara *Online* dengan menggunakan instrument kuesioner IAT (*Internet Addiction Test*) dan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) melalui *Google Form* untuk mengetahui lebih dalam mengenai permasalahan adiksi internet selama pembelajaran daring dengan permasalahan tidur pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta.