

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kualitas tidur menurut pendapat Buysee, et al (1989) ialah ukuran tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang menggabungkan bagian kuantitatif dan subjektif dari tidur, yang meliputi lama tertidur, waktu yang diperlukan untuk mulai tertidur, pengulangan aktivitas sekitar waktu malam atau bangun pada malam hari, penggunaan obat tidur dimalam hari, kedalaman dan kepulasan tidur serta disfungsi tidur pada siang hari (Buysse et al., 1989). Kualitas tidur dikatakan baik apabila saat terbangun dapat merasakan kesegaran dan kebugaran pada tubuhnya (Woran et al., 2021). Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi fokus belajar dan penyakit akan semakin menyerang tubuh secara efektif (Wicaksono, 2019), Selain itu menyebabkan stress atau gejala kecemasan, termasuk suasana hati yang buruk, mudah marah, dan tanda-tanda lain dari disfungsi psikologis (Alsulami et al., 2018).

Data epidemiologi di Asia tentang masalah tidur di kalangan mahasiswa ditemukan bahwa mahasiswa di Hong Kong memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebesar 60%, Thailand sebesar 42%, dan prevalensi mahasiswa di Malaysia yang memiliki kualitas tidur buruk berkisar antara 33,3% hingga 70,6% (Saat et al., 2020). Sedangkan di Indonesia menunjukkan bahwa sebesar 63% kualitas tidur pada remaja buruk (Keswara et al., 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan RI pada usia 18 sampai dengan 40 tahun membutuhkan durasi waktu tidur yaitu 7-8 jam (Kemenkes, 2018). Namun pada temuan Sutrisno,dkk (2017) di Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pola tidur kurang dari 5 jam pada setiap harinya dan sebesar 96,25% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk (Sutrisno et al., 2017).

Manusia mempunyai perubahan pola tidur sejalan dengan pertambahan umur, termasuk mahasiswa. Mahasiswa memiliki beragam aktivitas baik akademik maupun non akademik seperti kegiatan organisasi, komunitas, kepanitiaan, bimbingan/kursus, kegiatan mengajar, bekerja paruh waktu, kegiatan keagamaan

dan kegiatan sosial sehingga pola tidur pun berubah karena menyesuaikan dengan aktivitas.

Berbagai faktor memengaruhi kualitas tidur, yakni penggunaan media sosial. Media sosial merupakan *platform* digital yang dapat bermanfaat bagi para penggunanya yang dapat bermanfaat bagi para pengguna untuk dapat saling berbagi, berinteraksi, serta menciptakan sebuah informasi (Woran et al., 2021). We Are Social dan Hootsuite melansir bahwa pengguna media sosial aktif di dunia per Februari 2022 yaitu sebesar 4,62 milyar atau setara dengan 58,4% dari jumlah populasi di dunia dan paling banyak ditemukan bahwa pengguna aktif pada rentang usia 20-29 tahun yaitu sebesar 32,2%. Sedangkan di Indonesia sebesar 191,4 juta (68,9%) memiliki media sosial dan pengguna media sosial aktif didominasi pada rentang usia 18-24 tahun sebesar 32% (We Are Social & Hootsuite, 2022).

Aplikasi media sosial (media sosial) yang diminati di kalangan masyarakat Indonesia pada tahun 2021 yaitu *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook* dan *Twitter*, namun pada tahun 2022 pengguna yang mengakses media sosial *Twitter* mengalami penurunan yang semula 63,6% menjadi 58,3%. Sedangkan *TikTok* kini termasuk kedalam 4 besar aplikasi yang diminati dan mengalami peningkatan yang signifikan dimana pada tahun 2021 pengguna yang mengakses hanya 38,7%, namun ditahun 2022 menjadi 63,1% (We Are Social & Hootsuite, 2021) (We Are Social & Hootsuite, 2022). Berikut merupakan aplikasi media sosial dominan dipakai masyarakat Indonesia:

Tabel 1 Data Penggunaan Aplikasi Media Sosial

Aplikasi	Pengguna yang mengakses	Waktu penggunaan (jam/bulan)
<i>WhatsApp</i>	88,7%	31,4 jam/bulan
<i>Instagram</i>	84,8%	16 jam/bulan
<i>Facebook</i>	81,3%	15,2 jam/bulan
<i>TikTok</i>	63,1%	23,1 jam/bulan

Sumber : Data Februari 2022 (We Are Social & Hootsuite, 2022)

Tabel diatas menunjukkan pengguna dengan akses tertinggi pada aplikasi media sosial adalah *whatsapp* sebesar 88,7% dengan waktu penggunaan rata-rata 31,4 jam/bulan.

Mahasiswa termasuk kedalam kelompok usia yang menggunakan media sosial dengan aktif khususnya dalam mencari informasi, berkomunikasi dan mencari hiburan. Namun, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu dirinya untuk bermain sosial media lebih intens dan lupa akan waktu termasuk pada saat malam hari (Riyadi & Udin, 2020), Apabila hal tersebut dilakukan secara berkelanjutan maka dapat menyebabkan pola tidur terganggu dan kualitas tidur menjadi buruk (Khairuni, 2016).

Penelitian Suhartati, dkk (2021) dalam mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Udayana ditemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial > 7 jam perhari sebesar 39,1% dan siswa yang memiliki kualitas tidur kurang baik sebesar 84,8%, hal ini menunjukkan bahwa semakin panjang rentang waktu untuk bermain media sosial maka akan semakin buruk pula kualitas tidur seseorang (Suhartati dkk., 2021). Dalam penelitian (Alfarizi et al., 2020) diperoleh bukti 58,2% mahasiswa bermain media sosial dengan intensitas sedang dan 65,8% kualitas tidur mahasiswa buruk. Ketidakmampuan seseorang dalam mengelola waktu pemakaian media sosial dengan baik dan benar maka dapat berdampak pada ketidakteraturan akan waktu tidurnya dan berisiko untuk terkena insomnia (Syamsuudin et al., 2015).

Selain penggunaan media sosial, kualitas tidur juga dipengaruhi oleh tingkat stres seseorang. Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh permintaan kondisi sekitar arau sosial, ekologi, dan desakan yang tidak terkendali. Sebuah studi pada universitas di Pakistan melaporkan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami stress sebesar 84,4% (Saba, et al, 2020). Kemudian survey yang dilakukan oleh *Center for Collegiate Mental Health* yang berkolaboratif bersama lebih dari 400 universitas di dunia dan pusat konseling perguruan tinggi menunjukkan bahwa sebesar 45% mahasiswa melakukan konseling karena stres (Penn State University, 2018). Sedangkan di Indonesia, angka stres pada mahasiswa rata-rata sebesar 55,1% (Fauziyyah et al., 2021)

Mahasiswa termasuk kedalam kelompok usia rentan yang dapat mengalami stres karena mahasiswa memiliki banyak aktivitas dan stressor. Berbagai macam hal dapat meningkatkan stres mahasiswa seperti beradaptasi dengan lingkungan kampus, perubahan gaya hidup mahasiswa serta tekanan akademik yaitu tugas dan tuntutan perkuliahan yang dapat meningkatkan stress dengan signifikan. Apabila stres tidak dikendalikan dengan baik maka dapat berdampak negatif pada tubuh, salah satunya yaitu gangguan pola tidur. Tidur yang buruk dapat meningkatkan stres, dan sebaliknya, stres yang tinggi juga dapat menyebabkan gangguan tidur dan kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mempunyai risiko kualitas buruk (Herawati & Gayatri, 2019).

Berdasarkan penelitian Ratnaningtyas dan Fitriani (2019) meneliti korelasi mengenai stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan stres yang berat memiliki kualitas tidur yang kurang baik, yakni 100 per 106 subyek (94,3%) (Ratnaningtyas dan Fitriani, 2019). Hal tersebut sesuai terhadap penelitian Zurahmi, dkk. (2021) secara umum mahasiswa kesehatan masyarakat di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai terlihat bahwa sebanyak 67% mahasiswa mengidap stres kategori sedang dan 70% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (Zurahmi et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berpikir terlalu keras akibat tekanan akan menyebabkan kesulitan dalam mengendalikan perasaannya sehingga kualitas tidur tidak sesuai dengan yang diinginkan (Ratnaningtyas dan Fitriani, 2019).

Kebiasaan menggunakan media sosial sebelum tidur digunakan untuk berkomunikasi dengan teman dan browsing di media sosial yang berkaitan dengan hobi, sehingga menyebabkan dirinya terjaga dan memakai media sosial berlebih. Selain itu, tanda stress yang dialami seperti gelisah berlebih dikarenakan tuntutan akademik menyebabkan sulit tidur sehingga frekuensi terbangun ketika tidur akan lebih besar serta akan sering mengalami mimpi buruk (Rohmah & Santik, 2019).

Mahasiswa kesehatan masyarakat memiliki jadwal kuliah yang cukup padat, dan dalam menempuh pendidikan sebagai mahasiswa kesehatan masyarakat banyak waktu yang tersita sehingga hal tersebut akan memengaruhi pola tidur mahasiswa. Studi pendahuluan diuji kepada 12 mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta yang terdiri dari angkatan 2021 sampai dengan 2018, ditemukan bahwa 10

mahasiswa tidur hanya 5-6 jam hal tersebut menunjukkan waktu tidur mahasiswa tidak sejalan terhadap anjuran Kemenkes yakni 7-8 jam, dan 5 diantaranya memiliki gangguan tidur seperti sering terbangun dari tidurnya, kemudian dari 12 mahasiswa menunjukkan 9 mahasiswa mempunyai kebiasaan bermain media sosial lebih dari 3 jam perhari bahkan hingga larut malam sehingga sulit untuk tidur lebih cepat, selain itu faktor lain yang menyita waktu tidur mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta adalah tuntutan akademik dan non akademik, 6 mahasiswa mengaku dirinya sering gelisah dan merubah pola tidurnya karena mengerjakan harus menyelesaikan tugas. Hal tersebut menggambarkan fenomena yang terjadi pada mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta yaitu kebiasaan mengakses media sosial yang intens dan stres yang dialami sehingga membuat pola tidur tak teratur. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta

Dari fenomena tersebut, peneliti menyadari bahwa mahasiswa yang memiliki gangguan pola tidur dapat berpengaruh pada kesehatan fisik serta kesehatan psikologisnya dan mengakibatkan konsentrasi serta produktivitas mahasiswa dalam beraktivitas sehari-hari menjadi menurun sehingga akan berdampak pada kualitas hidup mereka. Maka dari itu berdasarkan penjabaran diatas, perlu dilaksanakan penelitian mengenai ‘Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta Tahun 2022’

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan isu yang terdapat di latar belakang, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat beberapa masalah yang dapat berdampak pada kualitas tidur mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPNVJ diantaranya tidak idealnya pola tidur, penggunaan media sosial yang intens serta gejala stres yang menyebabkan mahasiswa sulit tidur di malam hari sehingga perlu dilakukannya penelitian ini agar meningkatnya kesadaran mahasiswa dalam menjaga kualitas tidurnya, sehingga dapat disusun rumusan masalah pada peneliti ini ialah “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta Tahun 2022”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi dan frekuensi karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, jenis sosial media yang sering digunakan mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta
- b. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta
- c. Mengidentifikasi gambaran variabel independen (Intensitas penggunaan media sosial dan stres pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta
- d. Menganalisis korelasi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) dengan kualitas tidur pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta
- e. Menganalisis korelasi intensitas pemakaian media sosial terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta
- f. Menganalisis korelasi stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat menambah informasi, meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengidentifikasi permasalahan khususnya dalam hal pemenuhan kualitas tidur yang dialami akibat penggunaan sosial media dan stres mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta serta dapat menjadi referensi bagi peneliti lain dimasa depan.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan informasi terkait korelasi antar intensitas pemakaian media sosial dan stress terhadap kualitas tidur, selain itu diharapkan mahasiswa dapat manajemen waktu dalam penggunaan media sosial dan mengelola stress sehingga tidak berdampak buruk pada kualitas tidurnya.

b. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi untuk diberikan kepada para mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara kekuatan penggunaan media sosial dan stres dengan kualitas tidur serta memberikan data tentang akibat dari penggunaan media sosial yang diluar batas normal dan stres yang akan mempengaruhi kualitas tidur pada siswa.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat meningkatkan wawasan mengenai permasalahan kualitas tidur mahasiswa akibat penggunaan media sosial dan faktor stres.

I.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas hubungan intensitas penggunaan media sosial dan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta. Penelitian dilakukan di UPN Veteran Jakarta, Jalan Raya Limo, Kota Depok, Jawa Barat yang dilakukan pada bulan Maret – Juni 2022 dengan metode penelitian kuantitatif dan desain studi *cross-sectional*. Populasi yang diteliti adalah mahasiswa aktif jurusan kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta dengan teknik pengambilan sampel secara *proportionate stratified random sampling*. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan data primer berupa kuesioner yang disebarakan secara *online*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dan stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta