

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Penggunaan *smartphone* mengalami peningkatan pada dekade terakhir. Menurut hasil survei yang telah diadakan oleh Lembaga Survey Digital Marketing e-Marketer, masyarakat yang aktif menggunakan *smartphone* di Indonesia menunjukkan angka 100 juta, menduduki urutan ke-4 setelah ditempati Negara China, India dan Amerika Serikat (Aziz, 2019) serta meningkat hingga 37,1% dari tahun 2016 – 2019 (Ramaita, Armaita and Vandelis, 2019). Pada tahun 2020, dunia menjadi wabah pandemi Covid-19. Sebanyak 8,9% kasus Covid-19 di Indonesia meninggal dan tercatat terbanyak di Asia Tenggara (Susilo *et al.*, 2020). Salah satu cara yang dianjurkan untuk mengurangi transmisi virus mematikan tersebut adalah dengan berjaga jarak dengan menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Pembatasan kegiatan tersebut menyebabkan seluruh masyarakat harus melakukan aktivitas secara daring tanpa bertatap muka (Kemenkes RI, 2020). Hal tersebut menyebabkan naiknya frekuensi penggunaan alat komunikasi elektronik sehari-hari terutama *smartphone* yang ditandai dengan kenaikan trafik 40% pada penggunaan media sosial (CNN Indonesia, 2020). Kelebihan menggunakan *smartphone* yaitu dapat mengakses berbagai informasi yang tersedia di berbagai fitur seperti internet, sosial media, *messages*, video, multimedia, dan navigasi (Demirci, Akgönül and Akpınar, 2015). Di samping memberikan kemudahan bagi penggunanya, *smartphone* memberi efek negatif baik secara fisik maupun psikologis. Dalam literatur yang telah ada disebutkan bahwa masalah psikopatologis seperti kecemasan memiliki hubungan dua arah dengan gangguan penggunaan *smartphone*, dengan demikian kecemasan memiliki hubungan timbal balik yang kuat. Kecemasan tersebut disebut *nomophobia* (Yildiz Durak, 2019).

Nomophobia menjadi gejala fobia populer yang terjadi pada zaman modern ini karena munculnya teknologi baru di era globalisasi. *Smartphone* telah mampu menggantikan *mobile phone* karena segala bentuk fasilitas *smartphone* yang dapat mencakup semua jenis alat komunikasi lain secara praktis, dapat menghubungkan

Nabila Kinantia Sarjono, 2020

HUBUNGAN NOMOPHOBIA TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA SEMESTER VII FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA TAHUN 2020

UPN Veteran Jakarta Fakultas Kedokteran Program Studi Kedokteran Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

satu orang dengan lainnya di mana pun, kapan pun, dan memberikan akses informasi secara langsung. Dari keunggulan tersebut, orang-orang akan lebih cenderung terkena gejala gangguan *nomophobia* (Yildiz Durak, 2018). Peningkatan penggunaan *smarthphone* juga berkaitan langsung dengan kecemasan dan distress yang timbul apabila pengguna tidak dapat memanfaatkan keunggulan *smarthphone* tersebut (Yildirim *et al.*, 2016).

Nomophobia menimbulkan gejala ketidaknyamanan, kegelisahan, ketakutan, atau kesedihan yang terjadi akibat tidak dapat berhenti melepaskan *smartphone* (Ramaita, Armaita and Vandelis, 2019). *Nomophobia* yang meluas menyebabkan gangguan mental seperti: kecemasan, ketidakstabilan emosional, agresivitas dan kesulitan berkonsentrasi (Aguilera-Manrique *et al.*, 2018a). Dua dari tiga yang menggunakan *smartphone* di Inggris mengalami *nomophobia*, yaitu munculnya perasaan cemas apabila pengguna tidak mampu mengakses *smartphone* karena kehabisan daya baterai, pulsa, atau kehilangan koneksi (Palupi, Sarjana and Hadiati, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Amerika, 66 % pengguna *smartphone* mengalami *nomophobia*, dengan jumlah rata-rata tertinggi dialami oleh remaja berumur 18 – 24 tahun dan diikuti dengan orang dewasa berumur 25 – 34 tahun. Penelitian terkait menyebutkan bahwa sebanyak 42,6% *nomophobia* terjadi pada mahasiswa (Aguilera-Manrique *et al.*, 2018b).

Mahasiswa fakultas kedokteran telah dibuktikan secara ilmiah memiliki tingkat stres tinggi dan menuntut berbagai hal untuk dikerjakan (M, Madhusudan *et al.*, 2017). Mahasiswa semester VII merupakan tingkatan mahasiswa akhir yang memiliki tingkat stres yang tinggi karena berkewajiban mengerjakan skripsi dan harus diselesaikan secara cepat dan tepat (Ambarwati, 2019). Stresor tambahan lainnya yaitu mahasiswa fakultas kedokteran cenderung menghabiskan waktu lama untuk belajar di kampus dan jauh dari rumah. Alasan-alasan tersebut menjadi dasar untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai mekanisme *coping* (Kar *et al.*, 2017) dan menjadi *nomophobia* (M, Madhusudan *et al.*, 2017).

Tidur menjadi kebutuhan setiap manusia sebagai dasar untuk menormalkan fungsi tubuh sebagai proses homeostasis tubuh (Hardlod I. Kaplan, Sadock and

Grebb, 2010). Kualitas tidur merupakan sebuah rasa puas seseorang terhadap tidurnya sehingga setelah tidur tidak menunjukkan perasaan mudah lelah, mudah tersinggung, lesu, gelisah, dan acuh. Kualitas tidur mencakup lama jam tidur, waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur dan juga banyaknya frekuensi bangun (Arnis, 2018).

Masalah tidur lebih sering menyerang individu dengan gangguan kecemasan. Gangguan tidur berdampingan dengan faktor fisik dan kejiwaan, termasuk psikosis, kegelisahan dan gangguan suasana hati. Dalam berbagai studi terdapat hubungan yang signifikan antara faktor psikiatri terutama kecemasan terhadap kejadian insomnia. Insomnia mengakibatkan menurunnya kualitas tidur (Afkham-Ebrahimi *et al.*, 2010).

Dari uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mencari tahu hubungan *nomophobia* dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2020.

I. 2 Rumusan Masalah

Nomophobia merupakan salah satu dampak dari penggunaan *smartphone* yang paling banyak terjadi pada kalangan mahasiswa. Mahasiswa kedokteran cenderung mengalami *nomophobia* akibat penggunaan *smartphone* yang tinggi untuk mengatasi stres yang dialami. Berbagai studi telah dilakukan untuk mengidentifikasi faktor penyebab yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, namun di era teknologi seperti sekarang berkembang faktor-faktor baru yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, salah satunya adalah *nomophobia* (kecemasan terhadap *smartphone*). Penelitian tentang *nomophobia* sebagai pengaruh terhadap kualitas tidur belum banyak diteliti. Dengan demikian, masalah dalam penelitian ini adalah hubungan *nomophobia* terhadap kualitas tidur.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *nomophobia* dengan kualitas tidur.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi *nomophobia* mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2020.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2020.
- c. Mengetahui hubungan antara *nomophobia* dengan kualitas tidur mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2020.

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Mengidentifikasi hubungan antara *nomophobia* dan kualitas tidur. Dengan mengetahui hubungan antara kedua faktor tersebut diharapkan mahasiswa dapat mengetahui dampak dari *nomophobia*. Penjelasan tersebut dilakukan dengan cara memberikan gambaran salah satu faktor risiko sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat Umum

Mendapatkan pengetahuan mengenai hubungan *nomophobia* terhadap kualitas tidur.

b. Bagi Tempat Penelitian

- 1) Mendapatkan informasi data mengenai mahasiswa yang mengalami *nomophobia*.
- 2) Mendapatkan informasi data mengenai kualitas tidur mahasiswa.
- 3) Mendeteksi dini mahasiswa yang memiliki *nomophobia* agar segera mendapatkan tata laksana selanjutnya.

c. Bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta

- 1) Sebagai sumber data dan informasi bagi penelitian di departemen Fisiologi.

Nabila Kinantia Sarjono, 2020

HUBUNGAN NOMOPHOBIA TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA SEMESTER VII FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA TAHUN 2020

UPN Veteran Jakarta Fakultas Kedokteran Program Studi Kedokteran Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- 2) Sebagai sumber pustaka bagi pembaca lainnya.
- a. Bagi Peneliti
 - 1) Menambah ilmu pengetahuan dalam membuat karya tulis ilmiah di bidang kedokteran.
 - 2) Meningkatkan kemampuan analisis masalah di bidang kedokteran.