

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ilmu pengetahuan, teknologi, dan informasi pada saat ini berkembang semakin pesat, dan masyarakat tidak bisa dipisahkan dengan penggunaan internet. Perkembangan internet sejalan dengan perkembangan media sosial yang merambat luas dan membawa dampak yang cukup signifikan pada masyarakat di seluruh belahan dunia. Media sosial biasa di gunakan sebagai tempat curhat dan mencari teman baru. Aktivitas daring yang dilakukan oleh masyarakat terbilang masif dan intensif, pola penyebaran informasi di tingkat perguruan tinggi juga mengalami pergeseran, mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial sehingga informasi yang di peroleh juga dari media sosial tersebut.⁽¹⁾

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu perguruan tinggi atau universitas. Usia mahasiswa sebagian besar berada pada rentan 18-25 tahun, dimana usia tersebut termasuk dalam usia dewasa awal (*young adulthood*). Mahasiswa dengan usia dewasa awal bukan merupakan pengecualian dalam pemanfaatan teknologi internet dan media sosial. Mahasiswa menggunakan internet dan media sosial sebagai alat untuk mengakses informasi dan juga untuk berkomunikasi dengan teman atau yang lainnya. Berdasarkan data dari kementerian komunikasi dan informatika (kemkominfo) pada tahun 2014 menyebutkan bahwa di indonesia jumlah penggunaan media sosial mencapai lebih dari 82 juta orang dan hal ini menjadikan indonesia menduduki peringkat ke 8 terbesar di dunia sebagai pengguna media sosial.⁽¹⁾

Berdasarkan hasil riset *We Are Sosial Hoot suite* yang di rilis pada januari 2019 menyatakan bahwa pengguna media sosial di indonesia mencapai 150 juta (56% dari total populasi). Hal ini terdapat kenaikan sebesar 20% dari hasil survei sebelumnya. Sedangkan untuk pengguna media sosial pada gadget sebanyak 130 juta (sekitar 48% dari populasi), jumlah pengguna media sosial dari tahun 2016 terdapat 88,1 juta pengguna media sosial, dari tahun 2017 terdapat 143,26 juta

pengguna media sosial, tahun 2018 terdapat 150 juta pengguna media sosial, sedangkan di Indonesia hingga diperkirakan sampai tahun 2019 yang akan mendatang terdapat 150 juta pengguna media sosial, dan tahun 2020 terdapat 175,4 juta pengguna media sosial. Situs yang paling sering dikunjungi yaitu situs jejaring sosial seperti *Facebook*, *Instagram*, *Tiktok*, *Whatsapp* dan juga *twitter*. Sedangkan pengguna *Facebook* di Indonesia menduduki peringkat ke 4 terbesar setelah Amerika Serikat, Brazil dan juga India.⁽²⁾

Media sosial dapat membawa dampak positif bagi mahasiswa yaitu memudahkan untuk saling bertukar informasi dan mudah untuk mendapatkan literatur online. Disamping dampak positif, media sosial juga menimbulkan dampak negatif yaitu dapat menimbulkan kecanduan terhadap penggunaan media sosial sehingga hal ini dapat merubah cara berpikir serta perilaku seseorang. Perubahan perilaku seseorang salah satunya adalah terganggunya pola tidur. Kondisi tersebut dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah kualitas dan waktu tidur seseorang.⁽²⁾

Manusia mempunyai kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi secara memuaskan melalui proses homeostasis, baik secara fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan merupakan suatu hal yang sangat penting, bermanfaat, atau diperlukan untuk menjaga homeostasis dan kehidupan itu sendiri. Seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi akan lebih dulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibandingkan dengan kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis tersebut salah satunya adalah istirahat dan tidur.⁽³⁾

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang mengalami kelelahan akan menjadi bugar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Tubuh pada saat yang sama akan menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk. Proses tersebut jika diubah oleh stres, kecemasan, gangguan dan sakit fisik dapat menyebabkan insomnia.⁽³⁾

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia adalah gejala yang di alami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas maupun kualitas tidurnya tidak cukup. Insomnia dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain terjadinya peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan risiko obesitas, diabetes dan penyakit jantung lainnya. Insomnia yang dikaitkan dengan psikologik misalnya terjadi depresi, ansietas, dan penurunan daya ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat.⁽³⁾

Menurut *National Sleep Foundation* pada tahun 2018 kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang asia tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di indonesia angka prevalensi insomnia sekitar 67%, sedangkan sebanyak 55,8% insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang.⁽³⁾ Pada usia dewasa (dewasa awal maupun dewasa akhir), pada umumnya memerlukan waktu tidur selama 7-9 jam dalam sehari. Selain itu, kualitas tidur pun juga perlu diperhatikan seperti tidur harus nyenyak agar ketika bangun kondisi tubuh kembali segar.⁽¹⁾

Berdasarkan hasil penelitian dari *Northwestern University* oleh Phyllis Zee juga mengungkapkan bahwa benda elektronik yang bersinar terang dan langsung menyorot pada mata dapat mengganggu kerja otak dan merusak sistem jam biologis tubuh, apabila seseorang sering menyalakan notebook atau iPad dan mengakses media sosial sebelum tidur, cahayanya dapat memicu atau menstimulasi otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan untuk tidur dan mengganggu pengaturan hormon melatonin yang berperan dalam pengaturan jam tidur, sehingga nantinya seseorang akan mengalami gangguan tidur atau insomnia.⁽²⁾

Berdasarkan kejadian yang terjadi mengenai penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati .

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat kejadian insomnia pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati.
2. Untuk mengetahui frekuensi penggunaan media sosial pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati.
3. Untuk menganalisis seberapa besar hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat untuk peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan media sosial terhadap insomnia pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati.

1.4.2 Manfaat untuk masyarakat

Untuk memberi informasi bagi masyarakat mengenai penggunaan media sosial dan kejadian insomnia yang dialami oleh mahasiswa agar orang tua dapat lebih aktif mengontrol aktivitas anaknya.

1.4.3 Manfaat untuk akademik

Sebagai bahan informasi tentang penggunaan media sosial dan insomnia yang dialami oleh mahasiswa sehingga dapat menyediakan alternatif penanganannya.

1.5 Orisinal Penelitian

Tabel 1.1 Orisinalitas Penelitian

No	Peneliti, tahun	Judul	Metode	Hasil
1.	Funsu Andiarna, Linda Prasetyaning Widayanti , Irul Hidayati , Eva Agustina (2020).	Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa	Penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional.	Terdapat korelasi yang sangat lemah antara penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia. Penggunaan media sosial tanpa adanya manajemen waktu yang baik akan merubah pola tidur seseorang sehingga terjadi gangguan insomnia
2.	Zamril Ahmad , Yesi Maifita , Sri Ameliati (2020)	Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa a literature review	Literatur review yang merangkum beberapa literatur yang relevan dengan tema. Pencarian literatur menggunakan data base yaitu GWI (Global Web Index), KSPBJ IRS,	Literatur review menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, dimana semakin lama seseorang mengakses media sosial maka waktu tidur seseorang juga akan

kemudian mengalami
 sebagai gangguan sehingga
 tambahan akan
 penulis juga mengakibatkan
 mencari melalui terjadinya insomnia
 google scholar

3.	Renaldo Fernando, Ridha Hidayat (2020)	Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kesehatan universitas pahlawan tuanku tambusai tahun 2020	Desain penelitian ini adalah analitik dengan rancangan cross sectional	Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Widya (2015) dengan judul hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado dengan p value 0,001.
----	--	--	--	--

1. Funsu Andiarna, Linda Prasetyaning Widayanti , Irul Hidayati , Eva Agustina (2020) meneliti menggunakan sampel mahasiswa UIN sunan ampel surabaya, sedangkan peneliti menggunakan sampel yaitu mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati.
2. Zamril Ahmad, Yesi Maifita, Sri Ameliati (2020) menggunakan dengan metode penelitian menggunakan literature review sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian cross sectional.
3. Renaldo Fernando, Ridha Hidayat (2020) meneliti menggunakan sampel remaja di SMA Negeri 9 Manado, sedangkan peneliti menggunakan sampel mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati.

