

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Proses Homeostasis ialah suatu kebutuhan tertentu yang harus terpenuhi secara memuaskan oleh manusia, baik secara fisiologis ataupun psikologis. Salah satu perihal yang sangat berarti, berguna, ataupun dibutuhkan buat melindungi homeostatis serta kehidupan itu sendiri ialah kebutuhan. Menurut Hierarki Maslow, kebutuhan manusia dapat dikategorikan menjadi 5 level yaitu: *physiological needs* (kebutuhan fisiologi), *safety needs* (kebutuhan akan keamanan), *social needs* (kebutuhan akan memiliki dan kasih sayang), *esteem needs* (kebutuhan akan penghargaan), dan *self-actualization needs* (kebutuhan akan aktualisasi diri). Kebutuhan fisiologis mempunyai keunggulan paling utama dalam Hierarki Maslow, seseorang mempunyai sebagian kebutuhan yang belum terpenuhi terlebih dulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibanding kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis salah satunya ialah istirahat dan tidur. Kebutuhan tidur ini sangatlah penting karena tidur ialah suatu kunci kemampuan bagi otak untuk mengatur segala yang ada pada dirinya sendiri, salah satunya untuk memperkuat ingatan (Ahmad et al., 2020).

Tidur adalah sesuatu hal yang termasuk kedalam kebutuhan dasar manusia yang bisa diartikan secara alamiah kita manusia sangat memerlukan tidur sebagai kebutuhan setiap harinya. Tidur termasuk

kedalam kondisi tidak sadar yang relatif lebih responsif terhadap rangsangan internal atau didalam tubuh, ketika kita sedang tidur kita dianggap mengalami keadaan pasif dan keadaan dorman dari kehidupan. Tidur memiliki dua tahapan yaitu *Rapid Eye Movement* (REM), ialah *active sleep* serta *Non-Rapid Eye Movement* (NREM). NREM merupakan *quiet sleep* yang berguna untuk memperbaiki kembali organ-organ tubuh kita, *Rapid Eye Movement* bisa mempengaruhi pembentukan hubungan yang baru pada korteks serta sistem neuroendokrin yang tertuju ke otak. *Non-Rapid Eye Movement* bisa mempengaruhi proses anabolik dan sintesis makromolekul *Ribonukleic Acid* (RNA) (Martini et al., 2018).

Gangguan tidur yang sering muncul diantaranya yaitu gangguan masuknya tidur dan mempertahankan tidur (insomnia), gangguan mengantuk atau tidur dengan berlebihan (hypersomnia), kondisi dimana tidur seperti somnabolisme, *night terror* (disfungsi), dan gangguan irama tidur (Purwanto, 2013). Insomnia terdapat hampir pada seluruh usia tidak melihat tua ataupun muda. Namun, insomnia sering terjadi pada usia produktif biasanya terjadi pada mahasiswa. Fenomena insomnia sudah sering terjadi, pravelansi insomnia di Indonesia dilaporkan capai angka 28 juta orang atau 10 persen dari jumlah populasi, angka ini masih tertinggi di Asia. Data kejadian insomnia yang di teliti dan didapatkan sampelnya itu mahasiswa dengan jumlah dari 15.369 populasi sampel yang diambil adanya peningkatan yang sungguh signifikan dari 15,7% menjadi 24,7% (Chumayroh et al., 2019).

Meningkatnya angka insomnia tersebut adanya kaitan dengan bertambahnya masalah yang dialami dalam kehidupan sehari-hari misalnya depresi, kecemasan, serta penggunaan media sosial yg semakin marak terjadi (Kartini, 2018). Seseorang yang mengalami insomnia akan mengalami tanda dan gejala-gejala seperti kesulitan untuk memulai tidur atau tidak mengalami tidur yang nyenyak, kondisi tersebut akan terjadi selama sepanjang malam dengan waktu sehari-hari, berminggu-minggu, atau bahkan sampai berbulan-bulan. Lalu seseorang akan mengalami rasa lelah saat mereka terbangun dari tidurnya serta merasakan tubuh yang tidak segar pada saat terbangun dan seseorang yang menderita insomnia juga sering kali tidak pernah tidur setiap harinya, merasakan sakit kepala pada waktu pagi hari, susahnya berkonsentrasi, mudah marah, mata memerah, dan mengalami tidur yang tidak nyenyak (Fitria & Sugeng, 2018).

Faktor faktor yang menyebabkan insomnia dapat disebabkan oleh persoalan medik atau kondisi psikologis seperti akibat stress, depresi, kelainan-kelainan kronis, efek samping obat-obatan, pola makan yang tidak teratur, kafein, alkohol, nikotin, kurang berolahraga dan penggunaan media sosial (Rianjani et al., 2016). Salah satu faktor terjadinya insomnia adalah media sosial dimana penggunaan media sosial memakai benda elektronik dengan cahaya yang sangat terang dan langsung menyorot ke mata sehingga cahaya yang terpancar bisa menstimulasi otak agar tetap terjaga serta menunda untuk pergi beristirahat atau tidur. Pola tidur itu sangatlah berpengaruh bagi kesehatan mental dan motivasi pada saat hendak

memasuki jam istirahat tidur pada malam hari, begitupun juga saat tetap terjaga dengan bermain sosial media pada saat memasuki jam tidur dapat mempengaruhi otak, ketika gelombang elektromagnetik cahaya yang dikeluarkan melalui handphone bisa menurunkan produksi hormon melatonin yang berfungsi untuk mengatur serta memelihara irama sirkadian yang sangat berperan penting dalam menentukan jam tidur dan bangunnya seseorang (Purnawinadi & Salii, 2020).

Pada zaman sekarang ilmu pengetahuan, teknologi, dan informasi yang makin tinggi membuat masyarakat sangat tidak bisa dipisahkan dengan penggunaan internet, dengan berjalannya waktu perkembangan internet perkembangan media sosial juga ikut meluas di kalangan masyarakat itu sendiri. Perkembangan internet dan sosial media yang semakin tinggi untuk saat ini, sangat membawa dampak yang cukup mempengaruhi semua masyarakat yang ada di belahan dunia, tidak terkecuali para remaja (Syamsuudin et al., 2015). Penelitian yang telah dilakukan oleh (KumparanTECH, 2020) riset *platform* manajemen media sosial *HootSuite* dan agensi marketing sosial We Are Social bertajuk "*Global Digital Reports 2020*", di negara Indonesia ini sendiri sudah mempunyai pencapaian lain dari jumlah penggunaan media sosial. Masih dari riset yang sama, kini jumlah penggunaan dalam media sosial di negara Indonesia ini sudah mencapai 160 juta jiwa, meningkat sampai 8,1% atau 12 juta jiwa pengguna dibandingkan dengan tahun lalu. Dengan demikian, penetrasi penggunaan

media sosial di negara Indonesia ini telah mencapai hingga 59% dari jumlah semua penduduk.

Sementara itu aktivitas yang sering dilakukan saat menggunakan media sosial yaitu seperti saling menukar pesan (86,5%), bermain di dunia maya (80,5%), mengakses media sosial (70,3 %), menonton video tanpa di *download* atau *video streaming* (55,0%), menggunakan *e-mail* (53,8%) dan *mendownload* (53,5%). Selanjutnya untuk berbelanja *online* (44,6%), pembayaran *online* (40,4%), internet *banking* atau *M-Banking* (33,7%), telepon internet (32,3%), mendengar musik (29,9%), ojek *online* (29,4%), *game online*, belajar *online* (28,6%), *video conference* (25,3%), *e-book/e-reader* (16,0%) dan lainnya (3,0%). Durasi untuk mengakes penggunaan media sosial di kalangan masyarakat Indonesia itu sendiri bisa dibilang cukup tinggi perharinya. Berdasarkan survey *Global Web Index* (GWI) pada Januari 2015, Penggunaan internet ini menggunakan melalui media tablet atau PC sekitar 5 jam 6 menit, sedangkan yang menggunakan *hand phone* telah mencapai 3 jam 52 menit perharinya. Penggunaan media sosial ini mengakses akun mereka melalui berbagai media durasinya mencapai 2 jam 52 menit perhari (Fernando et al., 2020).

Media sosial ini ada bermacam-macam diantaranya whatsapp, instagram, facebook, line, twitter, dan lain sebagainya. Media sosial ini biasanya digunakan sebagai tempat bercerita serta mencari teman baru. Kegiatan daring saat ini yang dilakukan oleh masyarakat terbilang masif dan intensif, tingkat penyebaran informasi di perguruan tinggi juga ikut

mengalami penggeseran. Mahasiswa juga sekarang lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial sehingga mahasiswa mendapatkan informasi yang diperoleh dari media sosial itu sendiri (Andiarna et al., 2020). Keuntungan menggunakan media sosial ini yaitu bisa menjadi sebagai media pengirim serta pengumpulan informasi, bagi mahasiswa media sosial dimanfaatkan sebagai media untuk menambah pengetahuan terhadap tugas-tugas kampus, tumbuhnya rasa empati serta simpati terhadap sesama pengguna media sosial, digunakan juga sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan atau keterampilan, serta media sosial juga bisa dijadikan untuk media promosi oleh perusahaan didalam bidang bisnis (Maramis et al., 2019).

Selain dampak positif, media sosial juga terdapat dampak negatif misalnya kecanduan internet dalam menggunakan media sosial, mengganggu aktivitas belajar remaja, insomnia (gangguan tidur), *hacking*, *spamming*, *cracking*, mampu merusak interaksi sosial di sekitar, timbulnya sikap hedonisme dan konsumtif, mengakses pornografi (Fernando et al., 2020). Dalam beberapa penelitian lainnya menggambarkan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia dikalangan mahasiswa. Nurhalizah (2017) melakukan penelitian terkait penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar, dinyatakan bahwa sebanyak 4 atau 9.1% responden mengalami tidak ada keluhan insomnia, sebanyak 28 atau 63.6% responden mengalami insomnia ringan dan sebanyak 12 atau 27.3%

responden mengalami insomnia berat, dan sebanyak 3 atau 6.8% responden tidak aktif menggunakan media sosial dan sebanyak 41 atau 93.2% responden aktif menggunakan media sosial.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Universitas Bhakti Kencana Bandung pada tanggal 10 Januari 2021, kepada prodi S1 Keperawatan 20 orang dengan 18 orang mengalami gejala insomnia dan penggunaan media sosial yang cukup aktif dan 2 orang tidak mengalami gejala insomnia dan penggunaan media sosial yang cukup, kepada mahasiswa D3 Keperawatan 20 orang, dengan hasil 12 orang mengalami gejala insomnia dan penggunaan media sosial yang cukup aktif dan 8 orang tidak mengalami gejala insomnia dan penggunaan media sosial yang cukup, Farmasi 20 orang dengan 17 orang mengalami gejala insomnia dan penggunaan media sosial yang cukup aktif dan 4 orang tidak mengalami gejala insomnia dan penggunaan media sosial yang cukup.

S1 Kesehatan masyarakat 20 orang dengan 15 orang mengalami gejala insomnia dan penggunaan media sosial yang cukup aktif dan 5 orang tidak mengalami gejala insomnia dan penggunaan media sosial yang cukup, D4 Konsentrasi Anestesi 20 orang dengan 13 orang mengalami gejala insomnia dan penggunaan media sosial yang cukup aktif dan 7 orang tidak mengalami gejala insomnia dan penggunaan media sosial yang cukup, D3 Kebidanan 20 orang dengan 11 orang mengalami gejala insomnia dan penggunaan media sosial yang cukup aktif dan 9 orang tidak mengalami gejala insomnia dan penggunaan media sosial yang cukup.

Responden mengalami insomnia dipengaruhi dengan beberapa faktor diantaranya : yang mengalami insomnia karena stress terdapat 13 orang, depresi 9 orang, kelainan-kelainan kronis 1 orang, efek samping dari suatu pengobatan 5 orang, pola makan yang tidak teratur 2 orang, kafein, nikotin dan alkohol ada 10 orang, kurang berolahraga ada 4 orang dan media sosial ada 76 orang. Responden mengatakan mengalami gejala insomnia seperti: Kesulitan untuk memulai tidur, merasa lelah saat terbangun, pernah tidak tidur seharian, sulit berkonsentrasi pada saat jam perkuliahan, sakit kepala, merasakan kurang lamanya tidur, kesulitan untuk bisa tertidur dengan pulas walaupun memiliki kesempatan tidur dan waktu yang lama untuk tidur, mata memerah, mengantuk pada saat jam perkuliahan.

Penggunaan media sosial yang cukup aktif dengan rata-rata menggunakan media sosial instagram 2-3 jam, tiktok 2-3 jam, whatsapp 3 jam, line 2 jam, telegram 1 jam, facebook 1-2 jam, dan youtube 3-5 jam. Faktor yang mempengaruhi insomnia diantaranya terdapat stress, depresi, kelainan-kelainan kronis, efek samping dari suatu pengobatan, pola makan yang tidak teratur, kafein, nikotin dan alkohol, kurang berolahraga, dan media sosial. Responden menggunakan media sosial sampai diatas jam 12 malam dan responden juga mengatakan bahwa dengan menggunakan media sosial sering lupa waktu sehingga terganggunya jam tidur, yang mana jika kita menggunakan media sosial secara berlebihan akan mengalami insomnia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah diuraikan diatas, prodi S1 Keperawatan dengan jumlah responden paling banyak 18 orang yang mengalami gejala insomnia seperti kesulitan untuk memulai tidur, merasa lelah saat terbangun, pernah tidak tidur seharian, sulit berkonsentrasi pada saat jam perkuliahan, sakit kepala, merasakan kurang lamanya tidur, kesulitan untuk bisa tertidur dengan pulas walaupun memiliki kesempatan tidur dan waktu yang lama untuk tidur, mata memerah, mengantuk saat jam perkuliahan. Dampak penderita saat terbangun akan merasakan lelah, letih, menjalani aktivitas tidak semangat, dan akan kehilangan waktunya. Serta terdapat efek dari insomnia terhadap akademik mahasiswa mereka akan sulit berkonsentrasi pada saat jam perkuliahan, mengantuk saat jam pelajaran, dan menjadi berpengaruh kepada nilai mahasiswa.

Pengguna media sosial yang aktif dengan dengan rata-rata menggunakan media sosial instagram 2-3 jam, tiktok 2-3 jam, whatsapp 3 jam, line 2 jam, telegram 1 jam, facebook 1-2 jam, dan youtube 3-5 jam, Dan faktor yang mempengaruhi insomnia diantaranya terdapat stress 13 orang, depresi 9 orang, kelainan-kelainan kronis 1 orang, efek samping dari suatu pengobatan 5 orang, pola makan yang tidak teratur 2 orang, (kafein nikotin dan alkohol 10 orang), kurang berolahraga 4 orang, dan media sosial 76 orang. Responden menggunakan media sosial sampai diatas jam 12 malam dan responden juga mengatakan bahwa dengan menggunakan media sosial sering lupa waktu sehingga terganggunya jam tidur.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengambil penelitian kepada mahasiswa S1 Keperawatan. Ketika menggunakan media sosial dengan berlebihan akan berdampak pada tidur kita sehingga bisa menyebabkan insomnia. Karena adanya suatu aktivitas yang sering menggunakan benda elektronik dengan cahaya yang cukup terang serta cahaya yang terpancar langsung pada mata sehingga cahaya tersebut bisa menstimulasi otak agar tetap terjaga dan berkeinginan untuk menunda istirahat dan tidur. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terdapat pada teknik sampling, diambil oleh peneliti sebelumnya yaitu *purposive sampling*, sedangkan teknik sampling yang saya ambil yaitu teknik *proportionate stratified random sampling*.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa mengenai penggunaan media sosial dan kejadian insomnia, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Sarjana Keperawatan di Univeritas Bhakti Kencana Bandung?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Sarjana Keperawatan di Univeritas Bhakti Kencana Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penggunaan media sosial pada mahasiswa Sarjana Keperawatan di Univeritas Bhakti Kencana Bandung.
2. Mengidentifikasi kejadian insomnia pada mahasiswa Sarjana Keperawatan di Univeritas Bhakti Kencana Bandung.
3. Menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Sarjana Keperawatan di Univeritas Bhakti Kencana Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk data dasar dan *evidence based* terkait topik yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia.

1.4.2 Bagi Institusi

Bagi institusi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penambahan ilmu pengetahuan, dan menjadi bahan bacaan di perpustakaan Universitas dan dapat memberikan referensi bagi mahasiswa lain. Dan jika terjadi adanya hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian

insomnia institusi bisa memberikan pengarahannya kepada mahasiswa tentang mengatur pola tidur dengan baik dan menggunakan media sosial secukupnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Desain penelitian korelasional, karena untuk mengetahui hubungan antara variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Universitas Bhakti Kencana Bandung pada bulan Januari sampai Agustus 2021.