

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia mempunyai kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi. Kebutuhan dasar ini disebut hierarki kebutuhan. Kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi adalah kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri. Maslow (dalam Larasati, DI 2022). Di antara berbagai jenis kebutuhan, kebutuhan pertama yang harus dipenuhi manusia adalah kebutuhan fisiologis, dan kebutuhan inilah yang akan menunjang kebutuhan-kebutuhan berikutnya. Menurut Hidayat dalam Larasati, D.I (2022), jika kebutuhan pertama ini terpenuhi maka akan mendorong individu untuk memenuhi kebutuhan lainnya. Salah satu kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi adalah kebutuhan tidur.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis dasar yang harus dipenuhi manusia. Pada saat tidur, jika individu memiliki waktu yang cukup dan berada pada lingkungan yang tepat maka akan tercipta energi yang baik bagi individu tersebut. Waktu tidur yang tepat bagi setiap individu sebaiknya dilakukan pada malam hari, karena pada malam hari individu cenderung tidak melakukan aktivitas berlebihan dan pada malam hari kondisi lingkungan dan atmosfer cenderung arahnya lebih tenang sehingga menjadi alasan yang baik untuk tidur dan istirahat (Amalia, 2021).

Individu yang tidak memiliki waktu tidur yang cukup akan berpengaruh pada gangguan fisik dan mentalnya, karena tidur merupakan proses pengembalian kondisi tubuh, penyesuaian, pertumbuhan, dan ingatan (King dalam Aprilini, dkk., 2019). Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda seiring bertambahnya usia, durasi tidur yang dibutuhkan juga akan mengalami perubahan (Irawan, 2020). Pada usia muda kebutuhan tidur meningkat dan akan menurun pada usia lanjut. Individu pada usia muda atau dewasa awal memiliki kebutuhan tidur berkisar 7 sampai 8 jam per hari, namun seringkali hanya sekitar 6 jam per hari dikarenakan faktor aktivitas, gaya hidup, baik tuntutan pekerjaan atau kegiatan sosial.

Menurut Meirianto, M. T. (2018), tidur yang cukup dan berkualitas berdampak baik bagi individu. Ini berarti agar seorang individu itu sehat dan bertenaga, maka diperlukan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur adalah suatu kondisi dimana individu merasa segar dan bugar saat terbangun dari tidur (Nashori & Wulandari, 2017). Selain itu, Hidayat (dalam Aminuddin, 2020) mengatakan kualitas tidur adalah ketika individu merasa puas terhadap tidur, serta tidak menunjukkan perasaan lelah, gelisah, letih, memiliki kantung mata dan mata perih, sering mengalami sakit kepala atau mengantuk.

Kualitas tidur sangat penting bagi setiap individu, karena menurut Putra dkk. (2017), kualitas tidur yang baik dapat memberikan efek menguntungkan seperti memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak,

meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, serta dapat mencegah stres. Kualitas tidur yang baik ini tidak dapat dipertahankan jika seseorang tidak dapat menjaga kebiasaan tidurnya. Menurut Clegg Kraynok et al (dalam Kasim et al., 2018), perubahan kebiasaan tidur individu akan menyebabkan penurunan kualitas tidur dan dapat menyebabkan kantuk berlebihan di siang hari. Menurut Gryglewska (dalam Kasim et al., 2018), kualitas tidur yang buruk ditandai dengan gejala seperti lambatnya respon terhadap sesuatu, kurang perhatian dan konsentrasi, mudah lupa, kesulitan memahami informasi baru, dan seringnya sering melakukan kesalahan.

Hidayat (dalam Awal, 2017) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk sering terjadi pada kalangan mahasiswa sehingga menimbulkan dampak seperti kurang konsentrasi dalam belajar dan timbulnya gangguan kesehatan. Menurut Aminuddin (2020), buruknya kualitas tidur pada mahasiswa dapat disebabkan oleh penggunaan media sosial sebelum tidur, mengerjakan pekerjaan rumah pada larut malam, bermain video game, menghabiskan waktu di luar pada larut malam, dan karena ketidakpuasan saat hendak tidur. Hal ini juga sesuai dengan pandangan Azmi (2019) yang menyatakan bahwa pemanfaatan internet untuk mengakses berbagai sumber informasi yang dibutuhkan materi perkuliahan memungkinkan individu untuk menggunakan komputer atau laptop serta smartphone yang tahan lama.

Penelitian Asiri, et., Al. (2018) di Arab Saudi pada mahasiswa kedokteran di King Khalid College of Medicine, penelitian ini menunjukkan

bahwa kualitas tidur yang buruk mempengaruhi 29,7% mahasiswa kedokteran. Kualitas tidur yang buruk paling tinggi di antara mereka yang berada di tahun kedua dan terakhir dan menghabiskan lebih dari 4 jam setiap hari menggunakan media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Lima, et., al., dalam Akbar, A M (2017) Di salah satu fakultas kedokteran di sebuah universitas di Brazil dilaporkan bahwa mahasiswa kedokteran tingkat akhir memiliki persentase kualitas tidur yang buruk yang lebih tinggi daripada mahasiswa tahun pertama dan kedua, yakni 60% pada mahasiswa tingkat akhir, 11,5% pada mahasiswa tahun kedua, dan 42,3% pada mahasiswa tahun pertama. Hal ini didukung oleh penelitian Martfandika, D. A. (2019) yang menyatakan bahwa 138 mahasiswa (86,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 22 mahasiswa (13,8%) memiliki kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan pentingnya peran tidur dalam kesehatan manusia, ironisnya data penelitian global menunjukkan bahwa masyarakat modern menderita kurang tidur. Menurut laporan situs *World Sleep Association*, lebih dari 45% populasi dunia menderita "masalah tidur". Masalah tidur bahkan dianggap sudah menjadi pandemi global (*World Sleep Association, 2021*).

Masalah tidur erat kaitannya dengan kebiasaan di siang hari dan akan mempengaruhi istirahat di malam hari. Siklus tidur dan bangun setiap individu berbeda-beda tergantung kebiasaan tidur masing-masing orang, sehingga menentukan waktu yang tepat untuk tidur. Pola tidur berubah-

ubah dan jika individu tidak mampu beradaptasi dengan pola tersebut maka akan menyebabkan gangguan tidur (Ashari, M, 2021). Mengacu pada berbagai masalah tidur, Chen dan Gau (2016) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, antara lain: 1). Status kesehatan, 2). Faktor lingkungan, 3). Faktor stres dan kecemasan, 4). Faktor diet, 5). Faktor gaya hidup, 6). Faktor penggunaan obat-obatan. Selain itu, kualitas tidur pada mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh *fear of missing out* atau disingkat dengan FoMO. Hal ini didukung oleh Milyavskaya, dkk., (2018) yang mengatakan bahwa FoMO dapat berpengaruh terhadap munculnya stres, penurunan kualitas tidur, kelelahan, serta gangguan fisik lainnya.

FoMO adalah suatu kondisi dimana individu merasa khawatir dan takut tertinggal jika dirinya kehilangan momen berharga dengan orang lain, serta tidak dapat hadir dan ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain melalui aktifitas media sosial (Przyblyski, dkk., 2013). Przyblyski dkk. (2013) mengemukakan bahwa FoMO dapat menimbulkan stres, perasaan kehilangan, bahkan pengabaian jika tidak menyadari informasi atau kejadian yang menimpa orang lain. Hal ini diungkapkan dengan perasaan cemas, seperti takut tidak mendapat informasi tentang apa yang terjadi di media sosial. Selain itu, Przyblyski dkk. (2013) melaporkan bahwa individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung lebih sering mengakses media sosial dibandingkan sebelumnya, baik saat bangun tidur maupun saat makan.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Fathadika & Afrani (2018) yang menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO seseorang maka semakin sering pula individu tersebut menggunakan jejaring sosial. Menurut Blachnio, Alt, dan Adams (dalam Hikmah, 2021), orang yang sangat terlibat dengan jejaring sosial dan mengalami FoMO mungkin memiliki kualitas hidup dan kepuasan yang buruk, kemampuan beradaptasi yang buruk di sekolah, dan kurang tidur. .

Ketakutan akibat FoMO sering dikaitkan dengan faktor sosial dan dapat menyebabkan keterlambatan waktu tidur seseorang. Perkembangan teknologi yang pesat membuat generasi Z ingin selalu update informasi, mereka cemas apabila tertinggal suatu hal dan tidak dapat membicarakannya dengan teman-teman. Karakteristik individu yang mengalami FoMO yaitu mempunyai dorongan untuk selalu mengetahui apa yang sedang dikerjakan oleh orang lain melalui media sosial (Fathadhika & Afriani, 2018).

Penggunaan internet pada individu mempunyai manfaat sekaligus dampak terhadap individu. Dampak yang terjadi diantaranya adalah peningkatan perilaku agresif disebabkan karena konten media yang keras, depresi bagi pengguna yang mempunyai intensitas tinggi, *cyberbullying*, meningkatkan perhatian pada citra tubuh, berbohong di dunia maya serta penurunan kualitas tidur yang mempengaruhi kesehatan. Sedangkan manfaat yang didapatkan dari penggunaan internet adalah individu mempunyai koneksi sosial yang baik, menumbuhkan kreativitas yang baik,

mempunyai partisipasi dengan masyarakat, berwawasan luas dan mendapatkan informasi yang bermanfaat (Alfitri, R., & Widiatrilupi, R. M. V, 2020).

Menurut Wibowo dan Nurwindasari (2019) seseorang mampu mengakses internet rata-rata hampir 9 jam dalam sehari, dan juga sebagian besar waktu yang digunakan yaitu untuk mengakses media sosial. Keberadaan media sosial memungkinkan individu untuk mengetahui berbagai aktivitas orang lain sepanjang waktu atau secara real time (Abel et al., 2016). Oleh karena itu, dorongan yang timbul dari FoMO untuk terus terhubung dengan orang lain dapat terpenuhi melalui media sosial (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Selain itu, FoMO membuat individu merasa takut tertinggal informasi terbaru dan merasa cemas apabila tidak mengikuti tren di media sosial (Akbar et al., 2018). Menurut penelitian Przybylski, et al (2013), individu dengan usia muda berpotensi memiliki FoMO yang lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan di Amerika dan Inggris pada tahun 2012, ditemukan bahwa sekitar 70% usia milenial dewasa (18-34 tahun) pernah mengalami FoMO, dimana 36% diantaranya sering atau kadang-kadang mengalami FoMO (JWT Intelligence, 2012).

Namun studi yang dilakukan pada 458 mahasiswa menemukan temuan bahwa secara tidak langsung FoMO memiliki efek yang positif dalam penggunaan intensitas media sosial yaitu kesejahteraan psikologis jika mengarah pada penggunaan media sosial yang mendorong hubungan

sosial (Buglass, 2017). Individu yang mengalami FoMO cenderung menunda waktu tidur. Hal tersebut terjadi karena adanya rasa ketakutan dan kecemasan melewatkan suatu hal yang menyenangkan. Apalagi saat mengetahui teman-teman di media sosial sedang melakukan kegiatan yang menarik sehingga dirinya ingin terus terhubung dengan mereka (Adams et al., 2017).

Sementara itu waktu malam penggunaan internet untuk mengakses media sosial merupakan salah satu penyebab fomo yang merupakan salah satu gairah kognitif yang menyebabkan penundaan waktu tidur yang menyebabkan onset latensi waktu tidur menjadi lebih panjang (Scott H, Woods HC, 2018). Seseorang dengan tingkat FOMO yang lebih tinggi cenderung menggunakan internet untuk mengakses media sosial lebih banyak di malam hari, sejalan dengan bukti yang ada bahwa FOMO dapat menjadi pendorong keterlibatan media sosial (Przybylski et al., 2013). Mahasiswa merupakan salah satu kalangan yang rentan mengalami FoMO (L. S. Putri et al., 2019). Hal itu disebabkan karena saat ini mahasiswa termasuk ke dalam generasi Z . Menurut Stillman, dalam (Dwiyanti, 2020), salah satu karakteristik dari generasi Z yaitu FoMO.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 20 orang Mahasiswa/i Universitas Bhakti Kencana Bandung menggunakan google form melalui *platform WhatsApp*, secara keseluruhan mahasiswa mengatakan bahwa mereka memiliki dan menggunakan media sosial. Sebanyak 14 orang menggunakan media sosial dengan durasi rata-

rata selama lebih dari 6 jam per hari, 4 orang selama 4 – 6 jam per hari dan 2 orang selama 1 – 3 jam per hari. Tujuan para mahasiswa menggunakan media sosial yaitu untuk berkomunikasi atau terhubung dengan orang lain (20 orang), mengetahui informasi terbaru (up to date) (16 orang), melihat story media sosial orang lain (10 orang), update status (story) mengenai aktivitas sehari-hari (8 orang), dan sebagai penunjang pendidikan (10 orang).

Sebanyak 10 orang mengatakan bahwa mereka selalu memikirkan media sosial saat tidak menggunakannya karena ingin melihat pesan atau notifikasi yang masuk, 6 orang mengatakan selalu memikirkan media sosial karena cemas ada pesan penting, sementara 4 orang sisanya mengatakan tidak selalu memikirkan media sosial karena masih ada aktivitas yang lebih penting. Kemudian, sebanyak 9 orang mengatakan mereka sering menambah durasi penggunaan media sosial yaitu selama 3-4 jam per hari karena merasa kurang puas dan terlalu asyik, 7 orang menambah durasi selama 1-2 jam per hari (tergantung kondisi), sementara 4 orang sisanya hanya 30 menit sampai 1 jam per hari yang digunakan sebagai hiburan dan mencari informasi.

Selanjutnya mengenai perasaan saat tidak bisa menggunakan media sosial, sebanyak 11 orang mengatakan bahwa mereka merasa cemas dan takut tertinggal informasi atau ada notifikasi penting, 6 orang mengatakan bahwa merasa ada yang kurang jika tidak bisa menggunakan media sosial, dan 3 orang sisanya merasa biasa saja. Selanjutnya, mengenai masalah yang

muncul akibat penggunaan media sosial, sebanyak 11 orang mengatakan mereka mengalami insomnia (kesulitan tidur) karena ingin terus menggunakan media sosial, 14 orang sering menunda atau mengabaikan aktivitas lain seperti tugas kuliah, 10 orang menjadi lupa waktu karena terlalu asyik, 9 orang mengalami mata perih serta sakit kepala dan pusing, serta 1 orang sisanya jarang mengalami masalah apapun.

Selain itu, mengenai rasa keterhubungan dengan orang lain, sebanyak 14 orang mengatakan bahwa mereka suka melihat story (status) media sosial supaya mengetahui aktivitas yang sedang dilakukan oleh orang lain atau teman temannya, dan 6 orang mengatakan mereka jarang melihat story orang lain. Kemudian, sebanyak 11 orang mengatakan ingin selalu mengikuti informasi terbaru atau tren melalui media sosial dan cemas apabila tidak mengetahuinya, 6 orang ingin selalu mengikuti informasi terbaru karena tidak ingin tertinggal dari orang lain dan supaya tetap mengikuti tren atau perkembangan zaman, dan 3 orang tidak terlalu peduli dengan tren dan tidak ingin selalu mengikutinya.

Selanjutnya dari 20 mahasiswa, sebanyak 13 orang tidur sebanyak 5-6 jam / per hari, 4 orang mahasiswa tidur 7-8 jam / hari, 3 orang dengan waktu tidur 3 – 4 jam per hari. Kemudian aktivitas yang dilakukan sebelum tidur adalah memainkan handphone sebanyak 20 mahasiswa, 10 orang lainnya mengerjakan tugas kuliah, dan 6 orang mahasiswa bermain game. Lalu sebanyak 12 mahasiswa kadang merasakan kesulitan tidur di malam

hari, sebanyak 4 mahasiswa merasa kesulitan tidur dan 4 mahasiswa lainnya merasa biasa saja. Hal yang dilakukan mahasiswa saat kesulitan tidur adalah memainkan handphone sebanyak 13 orang, 3 orang meminum susu, 2 orang meminum air putih hangat dan berdo'a, serta 2 orang menunggu waktu sampai ketiduran.

Kemudian hal yang membuat mahasiswa menunda waktu tidur adalah lebih memilih memainkan handphone sebanyak 12 orang, 6 orang merasa cemas / gelisah memikirkan suatu hal, serta 2 orang lainnya mengkonsumsi makanan yang membuat sulit tidur. Selanjutnya yang dirasakan mahasiswa ketika bangun pagi adalah merasa segar / fresh sebanyak 7 orang, 11 orang merasa lelah, pegal pegal dan kurang bersemangat, dan 2 orang lainnya merasa biasa saja. Sebanyak 11 orang mahasiswa mengatakan sulit berkonsentrasi dan merasa kantuk di siang hari, 6 orang mahasiswa merasa lelah saat beraktivitas di siang hari, serta 3 orang merasa biasa saja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa mahasiswa/i memiliki rasa saling keterhubungan yang tinggi dengan durasi penggunaan media sosial lebih dari 6 jam perhari yang dimana durasi tersebut dapat mempengaruhi jam tidur seseorang dengan penggunaan media sosial di waktu malam, rasa takut tertinggal informasi, durasi tidur selama 6 jam perhari, juga perasaan lelah, pegal pegal dan kurang bersemangat pada waktu bangun tidur.

Penelitian mengenai FoMO dan kualitas tidur penting dilakukan, terlebih di kalangan mahasiswa. Hal ini karena mahasiswa sangat memungkinkan untuk menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lama, baik dalam rangka menyelesaikan tugas maupun untuk sekedar update dan mengakses media sosial agar tidak tertinggal dan mengetahui informasi mengenai orang lain. Terlihat juga melalui hasil studi pendahuluan, mahasiswa beranggapan bahwa sulit tidur pada malam hari adalah hal yang wajar, sehingga jika dibiarkan dalam waktu lama akan berdampak buruk bagi kesehatan, sehingga saya berharap mahasiswa dapat melakukan upaya untuk memperbaiki kualitas tidurnya.

Selain itu, yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah pada instrumen kualitas tidur yang digunakan, instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan instrumen yang dibuat sendiri oleh peneliti mengacu pada teori yang digunakan yaitu teori Nashori, & Diana (2005), lalu teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling*, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan *proportional random sampling* dan analisis data yang digunakan adalah uji korelasi bivariate menggunakan uji korelasi *rank spearman*, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan uji korelasi *pearson product moment*.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Bhakti Kencana.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan di ambil dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kualitas Tidur mahasiswa Universitas Bhakti Kencana”?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Bhakti Kencana

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi gambaran *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa di Universitas Bhakti Kencana
2. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur pada mahasiswa di Universitas Bhakti Kencana
3. Menganalisis hubungan antara *fear of missing out* (fomo) dengan kualitas tidur mahasiswa di Universitas Bhakti Kencana.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai sumber pengetahuan dan informasi baru dalam bidang keperawatan khususnya keperawatan jiwa mengenai *fear of missing out* (fomo) dan kualitas tidur.

1.4.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Universitas Bhakti Kencana

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dimana sebagai institusi pendidikan harus memperhatikan dampak yang akan dialami mahasiswa, seperti penerapan sistem pembelajaran daring yang membuat penggunaan *smartphone* khususnya dalam mengakses media sosial mengalami peningkatan. Selain itu, dapat pula dijadikan sebagai data dasar untuk membuat program peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa seperti melakukan intervensi relaksasi otot progresif, sehingga mahasiswa terhindar dari kualitas tidur yang buruk.

b) Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan informasi kepada mahasiswa mengenai bahaya *fear of missing out* (fomo) yang dapat mengganggu kualitas tidur.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya terkait *fear of missing out* (fomo) dan kualitas tidur dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat lebih memperdalam lagi mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan kualitas tidur terutama pada usia dewasa muda.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini yaitu mencakup ilmu keperawatan jiwa, khususnya yang membahas mengenai kualitas tidur dan perasaan atau dorongan yang berlebihan untuk mengikuti tren di media sosial (*Fear of Missing Out*). Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan *crossectional*. Penelitian ini dilakukan di kampus Universitas Bhakti Kencana Bandung.