

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap orang harus memenuhi kebutuhan dasar untuk melanjutkan hidup. Salah satu kebutuhan dasar yang paling penting dan dibutuhkan adalah tidur. Dimana jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka kebutuhan selanjutnya tidak dapat berjalan dengan baik. Tubuh dapat berfungsi normal jika kebutuhan tidur terpenuhi (Desi *et.al*, 2019). Tidur memiliki banyak fungsi, seperti pematangan sistem saraf, memfasilitasi proses pembelajaran atau ingatan, kognisi dan metabolisme (Hall, 2016).

Rafknowledge dalam Sarfriyanda *et.al*, (2015) mengatakan beberapa orang dewasa terkadang mengalami kesulitan tidur cukup serius, dan masalah ini menjadi bagian yang tak terelakkan dari proses penuaan. Kebanyakan orang dewasa muda (dewasa awal) secara individu sering mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan. Mereka dilaporkan sering mengalami ketidakpuasan dalam tidur. Kim *et.al*, (2012) dalam penelitiannya mengatakan bahwa dewasa awal memiliki prevalensi yang lebih tinggi pada gejala tidur non-restoratif. Gejala tidur non-restoratif yaitu mencakup perasaan lelah atau tidak segar setelah bangun tidur, kesulitan berkonsentrasi, dan gangguan mood. Dewasa awal menurut Putri (2018) merupakan masa peralihan dari masa remaja ke dewasa. Secara hukum seseorang dapat dikatakan memasuki masa dewasa awal dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun.

Penelitian *Case Western Reserve School of Medicine* yang berjudul “*Sleep Quality and Hypertension in Youth*” oleh Javaheri *et.al*, (2008) yang dilakukan pada

238 anak muda dengan kualitas tidur yang buruk, ditemukan bahwa pada jam tidur mereka mengalami tingkat penurunan yakni durasi tidur 6,5 jam perhari. Dalam penelitian Sarfriyanda *et.al*, (2015) dikatakan bahwa kebutuhan tidur yang baik pada dewasa awal yaitu berkisar 7-9 jam.

Ohayon (2011) dalam penelitiannya mengatakan prevalensi keluhan gangguan tidur di berbagai negara mencapai 20% hingga 41%, sedangkan di Indonesia diperkirakan mencapai 28 juta orang atau sekitar 10% dari jumlah penduduk Indonesia mengalami gangguan tidur (Zahara *et.al*, 2018). Sejalan penelitian yang dilakukan oleh Keswara *et.al*, (2019) mengkonfirmasi bahwa, prevalensi global di seluruh dunia gangguan kualitas tidur berkisar antara 15,3% hingga 39,2%. Data dari Indonesia menunjukkan kualitas tidur sebagian besar anak muda tidak terpenuhi, yakni sebanyak 63%.

Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang tersebut mendapat kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur, sampai terbangun dari tidur. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan apa yang dirasakan saat tidur maupun sehabis bangun tidur (El Hangouche *et.al*, 2018). Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, sebaliknya tidur yang berkualitas buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan keseimbangan fisiologis sehingga mempengaruhi kesehatan karena waktu tidur yang tidak tercukupi. Bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya di saat tersadar (Riyadi & Widuri

2015). Sedangkan kualitas tidur yang buruk merupakan keadaan dimana seseorang yang keteraturan tidurnya tidak terjaga.

Keteraturan tidur merupakan sesuatu yang sangat penting, namun tak kalah penting dalam keteraturan itu adalah perlunya seseorang untuk tidur di awal waktu dan terbangun lebih awal. Hal yang penting bagi setiap orang adalah untuk menjaga kesehatan fisiologis agar tetap selaras dengan rutinitas harian, dengan membatasi aktivitas yang membuat terjaga di malam hari sehingga dapat membantu untuk efektifitas jam tidur karena kurang tidur dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kerusakan otak, bahkan kematian (Woods & Scott, 2016).

Adapun aspek-aspek kualitas tidur menurut Buysee *et.al*, (1989) diantaranya yaitu : kualitas tidur subjektif yaitu penilaian individu terhadap sejauh mana individu merasa tidur memuaskan, nyaman, dan segar setelah bangun tidur, latensi tidur yaitu waktu yang diukur dari saat seseorang berusaha untuk tidur hingga merasa tidur sebenarnya dimulai, durasi tidur yaitu waktu tidur sampai bangun di pagi hari tanpa menyebutkan terbangun di malam hari, efisiensi tidur yaitu rasio (perbandingan) total tidur dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur, gangguan tidur yaitu ketidakmampuan untuk tertidur atau tetap tertidur cukup lama, penggunaan obat yaitu penggunaan obat-obatan menyebabkan tidur yang tidak normal yang juga dapat memicu gangguan tidur lainnya dan disfungsi disiang hari yaitu meliputi kondisi dimana seseorang mengalami rasa kantuk dalam beraktivitas, kurang semangat, tidur di sepanjang siang hari, mudah lelah, mudah stres dan penurunan dalam beraktivitas.

Berdasarkan *National Sleep Foundation*, kebutuhan tidur yang normal pada masa dewasa awal adalah 7-9 dan kebutuhan tidur yang sehat akan menjadikan kualitas istirahat lebih baik. Tidur yang cukup dipercaya dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga fokus ketika menerima pembelajaran. Oleh karena itu, setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidurnya yang durasinya disesuaikan dengan usianya (Irfan *et.al*, 2020). Pada penelitian dengan judul “*The Connection Of Internet Addiction And Sleep Pattern Of Students In Nursing Faculty*” yang dilakukan oleh Maulida *et.al*, (2017) menunjukkan bahwa 51,6% responden mengalami gangguan pola tidur yang buruk.

Mahasiswa termasuk dalam kategori remaja akhir dan dewasa awal. Pada masa itu umumnya merupakan masa transisi. Menurut Deshinta (2009) mahasiswa sangat rentan mengalami kualitas yang buruk, hal ini dibuktikan dalam penelitian Sarfriyanda *et.al*, (2015) diketahui bahwa mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik hanya 32 (17,8%) orang dan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 162 (82,2%).

Hasil wawancara terhadap 5 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada tanggal 28 Maret 2023, menyatakan bahwa penggunaan media sosial merupakan hal yang tidak bisa ditinggalkan setiap harinya dan menghabiskan waktu hingga berjam – jam dalam mengakses media sosial. Penggunaan media sosial dapat memudahkan mahasiswa dalam mencari berbagai informasi, berkomunikasi dengan orang lain, dan digunakan sebagai media hiburan. Lima mahasiswa tersebut menyatakan bahwa mereka lebih aktif bermain media

sosial pada malam hari sebelum tidur hingga pagi dini hari dan jam tidur mereka diatas pukul 12 malam.

Penelitian sebelumnya oleh Maulida *et.al*, (2017) yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan menyatakan bahwa mahasiswa mengalami gangguan tidur sebesar 51,6%. Di dukung hasil penelitian oleh Fauziah *et.al*, (2021) yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran bahwa mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk sebesar 48,1%.

Kurangnya penelitian sebelumnya pada fakultas psikologi menjadi alasan peneliti melakukan survey di Fakultas Psikologi Mercu Buana Yogyakarta karena peneliti tertarik untuk mengeksplorasi secara khusus dampak penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada mahasiswa psikologi di lingkungan akademis ini, yang dapat memberikan wawasan kontekstual dan relevan terhadap populasi tersebut.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa mahasiswa yang menjelajahi media sosial sampai larut malam dapat menghabiskan waktu hingga berjam-jam dan jam untuk tidur dibawah 7 jam perhari, sehingga dari kebiasaan tersebut membuat kebutuhan istirahat dan tidur menjadi terganggu atau buruk dan terlambat bangun pagi menjadi alasan yang paling sering di temui.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang diantaranya adalah suku, agama, lokasi rumah, minuman alkohol, kepuasan terhadap performa akademik, merokok, hubungan dengan teman dan penggunaan internet sebelum tidur (Gautam *et.al*, 2021). Pada penelitian Javaheri *et.al*, (2008)

juga menyebutkan bahwa penggunaan internet merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

Media sosial sendiri pada dasarnya adalah bagian dari pengembangan internet. Media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015).

Penggunaan media sosial yang berlebihan pada malam hari menjadi salah satu faktor dari penyebab kualitas tidur buruk, dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Woods & Scott (2016) yang menyatakan bahwa banyak menghabiskan waktu untuk online media sosial, termasuk pada malam hari. Hal ini juga dapat mengganggu proses tidur, sehingga kualitas serta pola tidur menjadi buruk.

Penggunaan media sosial berlebihan dapat ditinjau melalui intensitas seseorang dalam menggunakan media sosialnya (Dwi Windarwati *et.al*, 2020). Intensitas merupakan keadaan tingkatan atau ukuran intens, sedangkan penggunaan adalah proses, cara, pembuatan menggunakan sesuatu atau pemakaian (Kemdikbud RI, 2023). Intensitas dapat diukur berdasarkan durasi dan frekuensi (Nurjan *et.al*, 2016). Rata-rata waktu penggunaan media sosial setiap harinya di Indonesia menurut *WeAreSocial* dalam (Setiadi 2016), mencapai 3 jam 26 menit. Andreassen *et.al*, (2017) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan merupakan ketergantungan atau kecanduan individu terhadap media sosial, yang ditandai oleh gejala-gejala seperti hilangnya kendali, kebutuhan untuk terus

menggunakan media sosial, gejala penarikan diri ketika tidak menggunakan media sosial, dan dampak negatif pada kesejahteraan individu.

Menurut data dari Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna Internet terus meningkat. Pada tahun 2018 jumlah pengguna internet di Indonesia sebanyak 171,1 juta orang, tahun 2019-2020 jumlah pengguna internet meningkat menjadi 196,7 juta orang. Kemudian pada 2021-2022, jumlah pengguna internet meningkat menjadi 210 juta dari 272,7 juta penduduk Indonesia (APJII, 2023)

Berdasarkan usia, penetrasi penggunaan internet tertinggi dilihat dari hasil Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) berada pada kelompok usia 15-19 tahun, kemudian pengguna paling banyak kedua yaitu 20-24 tahun (APJII, 2023). Sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa termasuk pengguna internet terbanyak pertama hingga kedua di Indonesia. Hal ini dilihat dari rata-rata usia pelajar/mahasiswa dan dibuktikan pada Survei dari APJII, karena biasanya usia seorang pelajar/mahasiswa yaitu antara 19 tahun keatas (Puwanto, 2021). Mahasiswa dengan usia dewasa awal bukan merupakan pengecualian dalam pemanfaatan media sosial. Mahasiswa tersebut menggunakan internet dan media sosial sebagai alat untuk berkomunikasi dan mengakses informasi (Meilinda, 2018).

Beberapa media sosial juga telah diperkenalkan dan menjadi populer di seluruh dunia. Ada beberapa macam jenis media sosial seperti *Facebook*, *Twitter*, *Youtube*, *LinkedIn*, *Instagram*, *Whatsapp*, dll. Setiap sosial media memiliki tujuannya masing-masing bagi para penggunanya (Munawar, 2017). Salah satu

jejaring sosial yang paling sering digunakan oleh remaja menurut hasil Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) adalah facebook.

Hasil penelitian oleh Maharani (2021) menunjukkan bahwa hingga 43% responden menggunakan media sosial selama 1-5 jam sehari dan terlihat bahwa 45% responden mengalami gangguan tidur (insomnia). Berdasarkan hasil survei, platform media sosial yang paling sering digunakan responden adalah Instagram dengan persentase 45,60%, Youtube 30,90%, dan Twitter 23,5%.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nafiah (2018) sebagian besar responden merupakan pengguna aktif media sosial (66,9%) sehingga memerlukan waktu lebih lama untuk dapat tertidur dari waktu biasanya dikarenakan kecanggihan yang disediakan smartphone saat ini yang mengakibatkan seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk dengan presentase (54,7%). Seseorang lebih banyak menghabiskan waktu untuk online di media sosial, termasuk pada malam hari. Hal ini juga dapat menyebabkan proses tidur terganggu, sehingga kualitas dan pola tidur menjadi buruk.

Penelitian yang dilakukan oleh Ainida *et.al*, (2020) menunjukkan terdapat hubungan signifikan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. Penelitian lain yang dilakukan oleh Armaya (2017) mendapatkan hasil bahwa dari total penggunaan gadget pada kategori tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 35 orang (62,5%) sehingga dapat dinyatakan bahwa teknologi yang tersedia ketika tidak mampu dikelola dengan baik dapat mengakibatkan kualitas tidur yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan.



Seseorang dapat dikategorikan memasuki tahap berlebihan menggunakan media sosial, terbukti bahwa mereka menghabiskan 54% waktunya untuk online dengan menggunakan media sosial (Woods & Scott 2016). Sedangkan (Meilinda, 2018) menyatakan bahwa mahasiswa menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengakses media sosial dan mendapatkan informasi melalui media sosial itu juga. Pada penelitian yang dilakukan oleh Woods & Scott (2016) mengatakan bahwa saat akan mulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari *smartphone* ataupun masih berkecukupan dengan media sosial dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur.

Berdasarkan fenomena-fenomena dan berbagai penelitian terkait yang telah dipaparkan diatas, peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian lebih dalam sehingga tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah diketahui adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

## **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kualitas tidur Mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

## **2. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, yaitu :

### **a. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah kontribusi pengetahuan dan wawasan khususnya di bidang psikologi klinis terkait hubungan penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kualitas tidur Mahasiswa Psikologi UMBY

### **b. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan pemahaman mengenai hubungan media sosial yang berlebihan terhadap kualitas tidur Mahasiswa Psikologi UMBY.