

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah mendorong peningkatan penggunaan media sosial secara signifikan, khususnya di kalangan remaja yang menjadikannya sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari (Kemp, 2024). Salah satu platform yang paling populer adalah TikTok, yang menawarkan konten video pendek dengan durasi cepat, menarik, dan personal, menjadikannya aplikasi dengan tingkat keterlibatan pengguna yang sangat tinggi (Yang et al., 2023). Penggunaan TikTok yang berlebihan sering kali menyebabkan pengguna kehilangan kontrol terhadap waktu, bahkan menunda waktu tidur demi terus menonton video. Kondisi ini dapat mengarah pada perilaku adiktif dan gangguan tidur seperti insomnia (Zhao et al., 2024).

Remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan terhadap perilaku kecanduan media sosial. Pada masa ini, kebutuhan akan penerimaan sosial dan dorongan eksplorasi diri sangat tinggi, sementara kemampuan regulasi diri masih berkembang (Kircaburun & Griffiths, 2019). Kombinasi faktor biologis, psikologis, dan sosial menjadikan remaja lebih mudah terdampak oleh konten yang bersifat instan dan adiktif seperti TikTok.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 Oktober 2025 sampai dengan 23 Oktober 2025 terhadap 40 responden remaja berusia 13–19 tahun yang disebarkan menggunakan Google Form kepada remaja di

Yogyakarta, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden merupakan pelajar, yaitu sebanyak 82,5%, sedangkan 17,5% merupakan mahasiswa. Dari hasil survei yang dilakukan peneliti diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok tergolong tinggi, di mana 80% responden menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari untuk mengakses platform tersebut. Selain itu, sebanyak 52,5% responden lebih memilih bermain TikTok dibandingkan mengerjakan tugas atau belajar, dan 75% mengaku sulit untuk berhenti menggunakan TikTok meskipun memiliki keinginan untuk melakukannya.

Kebiasaan penggunaan TikTok sebelum tidur juga cukup tinggi, dengan 90% responden mengaku sering menggunakan aplikasi tersebut sebelum tidur malam. Dampaknya, 60% responden mengalami kesulitan tidur, 75% merasa lelah atau mengantuk pada siang hari, dan 82,5% menyatakan kurang fokus dalam belajar akibat kurang tidur. Selain itu, 52,5% responden mengaku waktu tidur mereka menjadi lebih larut karena penggunaan TikTok. Temuan-temuan pada survei awal ini menunjukkan bahwa pada kelompok responden yang diteliti terdapat kecenderungan penggunaan TikTok yang cukup tinggi, yang disertai dengan berbagai keluhan terkait kualitas tidur. Meskipun hasil survei ini tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh remaja, temuan tersebut memberikan gambaran awal mengenai adanya potensi keterkaitan antara penggunaan media sosial TikTok dengan masalah tidur pada remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), sehingga menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Suryani (2024) yang melaporkan bahwa 64% remaja pengguna aktif TikTok di Indonesia menggunakan aplikasi tersebut

lebih dari dua jam per hari, dan 40% diantaranya mengalami gejala insomnia ringan hingga sedang. Penelitian Putra dan Salsabila (2023) juga menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada malam hari berkorelasi positif dengan kelelahan dan kesulitan tidur pada remaja SMA di Jawa Tengah.

Masalah ini menjadi penting karena kurang tidur pada remaja berdampak negatif terhadap fungsi kognitif, emosional, dan sosial yang krusial dalam perkembangan psikologis mereka (Itani et al., 2023). Tingkat insomnia sendiri merupakan kecenderungan individu untuk mengalami gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur serta penurunan kualitas tidur yang berdampak pada fungsi sehari-hari (Riemann et al., 2023). Dalam konteks remaja, tingkat insomnia dapat disebabkan oleh stres akademik, kecemasan sosial, serta kebiasaan bermain gawai sebelum tidur (Ribeiro et al., 2021). Penelitian Sari dan Wibowo (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intens di malam hari memiliki hubungan signifikan dengan munculnya gejala insomnia pada siswa SMA. Hal ini menunjukkan pentingnya mengkaji fenomena insomnia dalam konteks perilaku digital remaja masa kini.

Fenomena insomnia pada remaja Indonesia juga terus meningkat dalam lima tahun terakhir. Berdasarkan survei Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), sekitar 35% remaja mengalami gangguan tidur, dengan faktor penyebab utama adalah penggunaan gawai dan media sosial di malam hari. Penelitian Fitriana dan Prabowo (2024) terhadap 307 remaja pengguna smartphone di Jabodetabek menunjukkan bahwa 22,15% remaja mengalami kecenderungan insomnia kategori sedang hingga berat, sedangkan 58% responden melaporkan mengalami kesulitan

tidur. Selain itu, penelitian Maulinda et al. (2024) terhadap 186 remaja di Surabaya menemukan bahwa sekitar 56,5% responden mengalami kualitas tidur yang buruk, di mana sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada malam hari sebelum tidur, termasuk penggunaan aplikasi berbasis video pendek seperti TikTok.

Data tersebut memperlihatkan bahwa fenomena insomnia di kalangan remaja Indonesia sangat relevan dikaji dari sudut pandang kecanduan media sosial, khususnya TikTok. Untuk memperkuat gambaran fenomena empiris, penelitian ini juga akan mengumpulkan data melalui observasi dan wawancara terhadap remaja pengguna aktif TikTok di tingkat SMA wilayah Yogyakarta. Wawancara akan difokuskan pada kebiasaan penggunaan TikTok menjelang waktu tidur, durasi penggunaan, serta pengalaman subjektif terkait gangguan tidur.

Idealnya, remaja membutuhkan waktu tidur antara 8 hingga 10 jam setiap malam agar fungsi kognitif, emosional, dan sosial mereka berkembang optimal (Widyaningrum, 2022). Tidur yang cukup berperan penting dalam menjaga konsentrasi belajar, kestabilan emosi, dan daya tahan tubuh. Handayani dan Prasetyo (2023) menambahkan bahwa kebiasaan tidur yang sehat juga berpengaruh terhadap motivasi belajar dan regulasi emosi remaja di sekolah. Namun kenyataannya, hasil survei nasional Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa rata-rata remaja Indonesia hanya tidur 5–6 jam per malam, terutama akibat penggunaan gawai dan media sosial hingga larut malam. Fitri dan Suryani (2022) menemukan bahwa 61% remaja di Jakarta tidur lewat pukul 23.00 karena menonton TikTok atau menggunakan media sosial lainnya.

Kecanduan TikTok yang menyebabkan insomnia dapat berdampak luas terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Kurang tidur menurunkan daya ingat, konsentrasi, serta kemampuan pengambilan keputusan (Beattie et al., 2020). Secara emosional, remaja menjadi lebih mudah marah, cemas, dan sulit mengontrol emosi (Putra & Salsabila, 2023). Penelitian Zhao et al. (2024) juga menegaskan bahwa penggunaan video pendek secara berlebihan dapat mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan kualitas tidur. Oleh karena itu, memahami hubungan antara kecanduan TikTok dan tingkat insomnia menjadi penting untuk pencegahan dini.

Tingkat insomnia merupakan kondisi yang mengarah pada munculnya gejala gangguan tidur, seperti kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun lebih awal dari yang diinginkan, namun belum tentu memenuhi kriteria diagnosis insomnia secara klinis. Individu dengan tingkat insomnia umumnya mengalami penurunan kualitas tidur yang ditandai dengan rasa tidak segar saat bangun, kelelahan di siang hari, serta terganggunya aktivitas sehari-hari (Sari & Wibowo, 2022). Selain itu menurut Putri & Rahmawati. (2023) Tingkat insomnia juga dapat dipahami sebagai indikasi awal dari gangguan tidur yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stres psikologis, kebiasaan penggunaan gawai, serta paparan media sosial yang berlebihan, terutama pada malam hari. Pada remaja, kondisi ini cukup rentan terjadi karena adanya perubahan pola tidur dan meningkatnya aktivitas digital yang dapat mengganggu ritme sirkadian (Hidayat & Lestari, 2024).

Menurut Paul & Salas (2024) Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun lebih awal

sehingga menyebabkan penurunan kualitas tidur dan gangguan fungsi pada siang hari. Insomnia merupakan kondisi multifaktorial yang melibatkan interaksi antara aspek biologis, psikologis, dan perilaku yang saling mempengaruhi dalam mempertahankan gangguan tidur.

Faktor yang mempengaruhi insomnia meliputi faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan beban akademik; faktor perilaku seperti penggunaan gawai atau media sosial sebelum tidur serta kebiasaan tidur yang tidak teratur; faktor lingkungan seperti kebisingan, pencahayaan, dan suhu kamar; serta faktor biologis seperti gangguan ritme sirkadian dan peningkatan aktivitas fisiologis sebelum tidur (*hyperarousal*). Kondisi *hyperarousal* ini juga berkaitan dengan aktivitas kognitif yang berlebihan, seperti pikiran yang terus aktif dan kekhawatiran terhadap tidur, yang dapat memperburuk kesulitan tidur (Harvey et al., 2023).

Dari berbagai faktor tersebut, dapat dilihat bahwa penggunaan TikTok, terutama secara berlebihan, termasuk dalam kategori faktor presipitasi yang memicu munculnya insomnia. TikTok memiliki karakteristik algoritma yang sangat menarik dan memicu kehilangan kontrol (*loss of control*) (Yang et al., 2023). Dibanding media sosial lain, TikTok menampilkan konten cepat dan personal yang menimbulkan efek infinite scrolling. Suryani (2024) menunjukkan bahwa TikTok memiliki hubungan paling kuat dengan gangguan tidur dibanding platform lain. Oleh karena itu, kecanduan TikTok dipilih sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karena secara teoritis dan empiris paling relevan terhadap munculnya tingkat insomnia pada remaja.

Berdasarkan teori *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)* oleh

Andreassen et al. (2020), kecanduan media sosial mencakup enam aspek utama, yaitu keutamaan (*salience*), toleransi (*tolerance*), modifikasi suasana hati (*mood modification*), kambuh (*relapse*), gejala putus (*withdrawal*), dan konflik (*conflict*). Keenam aspek tersebut dapat menjelaskan bagaimana individu menjadi sangat terikat pada TikTok hingga mengabaikan kebutuhan dasar seperti tidur.

Kecanduan TikTok mempengaruhi tingkat insomnia melalui dua mekanisme utama, yakni perilaku dan fisiologis. Secara perilaku, dorongan untuk terus menonton video menyebabkan remaja menunda waktu tidur (*bedtime procrastination*), sedangkan secara fisiologis, paparan cahaya biru dari layar menekan produksi melatonin, hormon yang berfungsi mengatur ritme tidur (Ribeiro et al., 2021). Penelitian Fitri dan Suryani (2022) menunjukkan bahwa durasi penggunaan TikTok di atas dua jam per malam meningkatkan risiko insomnia sebesar 1,6 kali lipat. Hal ini memperkuat dugaan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan TikTok, semakin tinggi pula tingkat insomnia pada remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial TikTok berpotensi menurunkan kualitas tidur remaja dan meningkatkan tingkat insomnia. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan gangguan tidur pada remaja. Misalnya, penelitian oleh Alimoradi et al. (2022) menemukan bahwa penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan berkaitan signifikan dengan peningkatan risiko insomnia. Selain itu, penelitian oleh Scott et al. (2023) juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial, khususnya pada malam hari, berhubungan dengan penurunan kualitas tidur dan peningkatan gejala

insomnia pada remaja.

Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih mengkaji penggunaan media sosial secara umum dan belum secara spesifik menyoroti platform TikTok yang memiliki karakteristik konten berbasis video pendek dengan endless scrolling yang berpotensi meningkatkan durasi penggunaan secara tidak sadar. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kecanduan media sosial TikTok dengan tingkat insomnia pada remaja, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih spesifik dalam memahami dampak penggunaan TikTok terhadap kesehatan tidur remaja. Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan kecanduan media sosial TikTok dengan tingkat insomnia pada remaja di Yogyakarta?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial TikTok dengan tingkat insomnia pada remaja di Yogyakarta.

2. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengembangan ilmu psikologi klinis, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan tidur pada remaja, serta

memperkaya kajian mengenai pengaruh media sosial terhadap Kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran umum kepada berbagai pihak mengenai dampak penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kualitas tidur remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah gangguan tidur, serta membantu dalam penyusunan strategi yang lebih efektif untuk mengelola penggunaan media sosial secara bijak dalam kehidupan sehari-hari.