

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia ialah gangguan tidur pada seseorang, ini adalah masalah umum yang dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas, dan kesehatan. Diperkirakan hampir sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan mengalami masalah tidur setiap tahunnya, serta kurang lebih 17% orang dewasa mengalami masalah tidur yang parah. Menurut survei sekitar 67% di Indonesia mengalami kesulitan tidur sedangkan 55,8% penderita mengalami insomnia ringan dan 23,3% penderita mengalami insomnia sedang (Kristiyani dkk., 2022). Mengacu pada pernyataan dari *National Sleep Foundation* (2018), terjadinya insomnia secara global meraih angka hingga 67% di antara 1.508 orang di Asia Tenggara, dengan 7,3% masalah insomnia terjadi pada kelompok mahasiswa.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang belajar di suatu universitas, sebagian besar pelajar berusia antara 18-25 tahun yang merupakan masa awal dewasa (*young adulthood*) (Kurniawan, 2024). Mahasiswa sering kali mengalami perubahan pola tidur yang disebabkan oleh tuntutan akademik, aktivitas sosial, serta kebiasaan tidur yang tidak teratur. Tekanan akademik dan sosial ini sering kali memperburuk kualitas tidur mereka, menyebabkan insiden insomnia yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum (Hutagalung dkk., 2022). Dampak dari insomnia sangat signifikan termasuk penurunan performa akademik, penurunan kualitas hidup, serta peningkatan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Mahasiswa yang mengalami insomnia sering kali mengalami kesulitan dalam konsentrasi, memori, dan kemampuan kognitif lainnya, yang semuanya berkontribusi terhadap penurunan hasil akademik (Ditaelis dkk., 2024).

Data dari penelitian menunjukkan bahwa wanita memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami insomnia dibandingkan pria, dengan distribusi yang kira-kira sama yaitu sekitar 1,44:1, sebuah meta-studi dari 29 penelitian tentang insomnia menemukan bahwa wanita (41%) lebih rentan mengalami

insomnia dibandingkan pria. Beberapa faktor lain berkontribusi terhadap terjadinya insomnia, termasuk penggunaan media sosial yang berlebihan (Nasution dkk., 2022). Menurut Utama Putra dkk., (2021) menyatakan bahwa TikTok telah berkembang menjadi salah satu situs media sosial terkenal di dunia. Pemanfaatan media sosial TikTok dapat memberikan dampak buruk bagi kehidupan remaja, karena mereka tidak mampu mengatur cara mereka memanfaatkan media sosial, hal ini dapat menimbulkan kecanduan dalam pemanfaatannya (Aprilia dkk., 2020). Kecanduan media sosial TikTok dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik, antara lain pusing, susah tidur, kelelahan, dan juga stres (Afriani, 2022).

Menggunakan media sosial tanpa manajemen waktu yang tepat juga dapat dikaitkan dengan pola tidur seseorang hal ini menyebabkan berkembangnya gangguan insomnia. Adiwibawa dkk., (2023) menemukan bahwa dalam penelitiannya terdapat adanya hubungan yang relevan antara pemanfaatan media sosial terhadap keadaan terjadinya insomnia, yang ditunjukkan dengan nilai $p\text{-value}$ 0,001 ($p\text{-value} < 0,05$) dan rasio prevalensi (PR) sebesar 1,96 yang berarti mahasiswa merupakan konsumen aktif media sosial. Pengguna media sosial 1,96 kali lebih mungkin mengalami insomnia apabila dilakukan perbandingan dengan siswa yang tidak aktif media sosial. Penelitian oleh Andiarna F dkk., (2020) mengungkapkan bahwa dari 51 peserta mahasiswa, 54,9% memiliki keluhan insomnia dan mereka merupakan pengguna media sosial yang berpenghasilan tinggi. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang cukup relevan antara media sosial dan prevalensi insomnia ($p:0010$). Penelitian *We Are Social* menunjukkan bahwa lebih dari 66% populasi dunia kini menggunakan internet, data terbaru menunjukkan bahwa jumlah total pengguna internet adalah 5,35 miliar. Jumlah pengguna internet meningkat sebesar 1,8% selama setahun terakhir, hal ini terutama disebabkan oleh 97 juta pengguna baru yang ditambahkan ke jaringan sudah sejak pada awal tahun 2023. Rata-rata jumlah waktu yang dihabiskan di

media sosial di Indonesia adalah 7 jam 38 menit per hari, lebih lama dari rata-rata di seluruh dunia yaitu 2 jam 24 menit setiap hari (We Are Social, 2024).

Dalam bermedia sosial, setiap orang pasti menggunakan gadget yang dimana gadget sendiri adalah tempat atau alat yang digunakan setiap orang untuk bermedia sosial. Bermedia sosial yang di tuju merupakan penggunaan aplikasi Tiktok, salah satu aktivitas di era digital seperti sekarang ini yang mendominasi kehidupan setiap orang. Tiktok Sendiri adalah aplikasi populer yang dapat memperlihatkan atau membuat konten-konten video pendek yang tidak ada habisnya dengan cara menscroll (Rahma dkk., 2023). Sebagai platform media sosial yang memiliki pengguna aktif terbanyak di kalangan mahasiswa, TikTok memiliki potensi besar dalam memengaruhi kebiasaan tidur mahasiswa. Penelitian mengenai hubungan penggunaan TikTok dengan insomnia menjadi penting karena beberapa factor, TikTok memiliki algoritma yang mempermudah pengguna untuk terjebak dalam "*scrolling*" tanpa batas, konten yang bersifat interaktif dan menghibur membuat pengguna sulit untuk berhenti menonton, penggunaan TikTok sering kali berlangsung pada malam hari, memperburuk masalah insomnia (Wicaksono dkk., 2024).

Di era kemajuan teknologi ini, pemanfaatan media sosial meningkat secara global. Sebuah laporan *Business of Apps* menyatakan bahwa TikTok memiliki 1,46 miliar pengguna aktif secara global pada kuartal kedua tahun 2022. Salah satunya adalah Indonesia dengan 99,1 juta orang yang aktif menggunakan TikTok, dan orang Indonesia rata-rata menghabiskan 23,1 jam setiap bulan pada penggunaan TikTok (Buana & Maharani, 2022). Berdasarkan laporan *We Are Social*, pada Januari 2024, TikTok mungkin memiliki 126,83 juta audiens di Indonesia. Seperti tahun sebelumnya, angka ini tetap menjadikan Indonesia sebagai negara dengan jangkauan media sosial terluas kedua di dunia untuk TikTok. Selain itu, ada 2,9 miliar orang Indonesia yang aktif di media sosial setiap bulan, dan mereka menghabiskan rata-rata 52 menit per hari, yang menjadikan total 26,1 jam per bulan (We Are Social, 2024). Selama hampir lima tahun berturut-turut, merupakan sebuah aplikasi dengan pengguna

terbanyak dan terpopuler diunduh melalui *App Store* dan *Google Play*. Data menunjukkan bahwa TikTok menerima 33 juta unduhan di aplikasi pada tahun 2019 dan 2020. Menurut Ariani & Sunarto, (2021) generasi Z membentuk 47% pengguna aktif yang terdiri dari kelompok usia 18 hingga 24 tahun. *Bussiness of apps* melaporkan bahwa data unduhan TikTok pada tahun 2023 telah meningkat menjadi 67,4 juta di Indonesia, dan diperkirakan pada akhir tahun 2024 akan melampaui 1,8 miliar (Wylie, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7 Agustus 2024 kepada seluruh program studi di Kampus Sumedang, diperoleh hasil bahwa mahasiswa dari Program Studi S1 Keperawatan merupakan yang terbanyak terlibat dalam fenomena ini. Dari wawancara yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2023, ditemukan bahwa 9 dari 10 mahasiswa tersebut hampir setiap malam mengalami insomnia akibat penggunaan media sosial. Sebagian besar responden mengakses media sosial TikTok dengan durasi yang bervariasi, yakni 5-6 jam (tiga mahasiswa), 3-4 jam (empat mahasiswa), dan 1-2 jam (dua mahasiswa). Sementara itu, satu mahasiswa jarang menggunakan media sosial karena lebih menyukai aktivitas lain seperti membaca buku. Mereka yang diwawancarai mengaku sering menguap, merasa mengantuk, dan mengalami kesulitan berkonsentrasi selama perkuliahan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa TikTok adalah platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa sesuai dengan temuan awal penelitian ini.

Data yang telah diperoleh menggambarkan tingginya tingkat insomnia di kalangan mahasiswa Indonesia. Fenomena ini memperkuat bukti adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan peningkatan risiko insomnia, khususnya di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah kembali hubungan antara penggunaan media sosial dan insomnia, seperti yang telah dikaji dalam penelitian Adiwibawa dkk. (2023) dan Andiarna F. dkk. (2020). Namun, penelitian ini difokuskan pada TikTok sebagai platform media sosial dengan

pertumbuhan tercepat dan pengguna yang banyak di kalangan mahasiswa saat ini. Fokus ini memberikan relevansi yang signifikan untuk mengungkap bagaimana platform tersebut secara spesifik memengaruhi pola tidur dan risiko insomnia. TikTok, dengan sifatnya yang interaktif dan adiktif, dianggap memiliki potensi besar dalam memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pembuktian dan perbandingan terhadap studi sebelumnya untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara penggunaan media sosial terutama TikTok dan risiko insomnia.

Dari data tersebut, menjadikan penulis memiliki ketertarikan dalam melakukan teliti hubungan penggunaan media sosial TikTok sebagai faktor risiko insomnia pada mahasiswa keperawatan. Dengan dampak insomnia yang dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas, dan kesehatan, maka dengan meneliti hal tersebut dapat menjadi tolak ukur awal indikasi gejala insomnia yang selanjutnya dapat menjadi langkah pencegahan yang dapat dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hal yang telah dijelaskan dalam latar belakang, maka rumusan masalah yang diangkat yaitu “Apakah terdapat adanya Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Sumedang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui penggunaan media sosial TikTok pada mahasiswa
2. Untuk mengetahui faktor risiko insomnia pada mahasiswa
3. Untuk mengetahui Penggunaan Media Sosial TikTok sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai penggunaan media sosial TikTok terhadap risiko kejadian insomnia yang dialami oleh mahasiswa keperawatan dan diharapkan dapat menambah ilmu dibidang keperawatan komunitas. Serta dapat digunakan menjadi dasar penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi pembaca

Menjadikan hasil penelitian sebagai sumber referensi maupun informasi untuk tiap individu yang membaca karya tulis ini supaya menjadi mengerti dan mendalami dampak negatif pemakaian TikTok terhadap kesehatan tidur.

2. Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa keperawatan untuk menambah pengetahuan serta wawasan tentang insomnia, media sosial TikTok. Dan penelitian ini diharapkan dapat membantu seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan untuk meminimalisir terjadinya risiko insomnia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi satu diantara referensi dan landasan pada saat mengembangkan penelitian selanjutnya terutama berkaitan dengan risiko insomnia. Serta hasil penelitian ini menjadi data dan informasi dasar dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup skripsi yang berjudul "Penggunaan Media Sosial TikTok sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan" disusun berdasarkan konsep penulisan ilmiah yang disesuaikan dengan data-data kegiatan penelitian, yaitu

1. BAB I memuat pendahuluan yang merupakan dasar permasalahan yang diteliti dan menguraikan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan ruang lingkup penelitian.
2. BAB II mengemukakan teori konsep yang berguna untuk menguraikan data penelitian yang berisi landasan teori yaitu konsep insomnia, konsep media social TikTok, dan konsep mahasiswa. Kemudian, tercantum juga penelitian terdahulu mengenai penggunaan media social TikTok sebagai faktor risiko insomnia pada mahasiswa keperawatan, kerangka pemikiran dan hipotesis.
3. BAB III merupakan teknik yang digunakan untuk mengumpulkan, mengolah, dan memverifikasi data penelitian. Bab ini berisi jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, teknik sampling dan besar sample, desain penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, alur penelitian, teknik analisis data, dan etika penelitian.
4. BAB IV memuat data hasil penelitian yang diperoleh dari kuesioner yang telah diisi oleh responden. Penyajian hasil penelitian dapat berupa tabel karakteristik responden, tingkat penggunaan media sosial TikTok, tingkat faktor risiko insomnia, dan hasil uji statistik hubungan antara penggunaan TikTok dan risiko insomnia. Serta membahas temuan penelitian dengan, membandingkan hasil penelitian dengan teori yang relevan, membahas kesesuaian atau perbedaan dengan penelitian terdahulu, memberikan interpretasi mengenai hubungan antara tingkat penggunaan TikTok dan faktor risiko insomnia pada mahasiswa keperawatan.
5. BAB V dalam penelitian ini memuat kesimpulan yang merupakan rangkuman dari hasil penelitian yang telah dilakukan, menjawab rumusan masalah yang diajukan, dan menyoroti temuan utama terkait penggunaan media sosial TikTok sebagai faktor risiko insomnia pada mahasiswa keperawatan. Kesimpulan ini disusun berdasarkan analisis data yang telah disajikan dan dibahas pada BAB IV, sehingga memberikan gambaran yang

jelas mengenai tingkat penggunaan TikTok, faktor risiko insomnia, serta keterkaitan keduanya. Selain itu, BAB ini juga mencantumkan saran yang ditujukan untuk mahasiswa keperawatan, institusi pendidikan, dan peneliti selanjutnya. Saran yang disampaikan bertujuan untuk memberikan rekomendasi dalam mengelola dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan tidur, meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur yang sehat, dan memperluas penelitian pada populasi atau variabel lain di masa depan. Dengan demikian, BAB V menjadi penutup yang menyimpulkan seluruh temuan dan memberikan arahan untuk tindakan atau penelitian lanjutan.