

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi komunikasi digital saat ini semakin berkembang sehingga membantu dan mempermudah kegiatan manusia. Perkembangan teknologi, sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari baik dalam melakukan komunikasi, menerima informasi hingga mencari informasi (Azizah, 2020). Dalam kehidupan sehari-hari komunikasi sangat dibutuhkan, bahkan dunia pendidikan saat ini melakukan komunikasi dengan berbagai media seperti *smartphone*, *laptop* dan *computer* (Humisar, 2017). Persentase penggunaan media di Indonesia disetiap tahunnya mengalami perubahan yaitu pada *smartphone* tahun 2019 sebesar 96,95% pengguna dan tahun 2020 mengalami peningkatan yaitu 98,31%, dan untuk pengguna *laptop* pada tahun 2019 ialah 78% dan tahun 2020 mengalami penurunan yaitu 13,61%, sedangkan pada penggunaan *computer* pada tahun 2019 sebesar 5,47% namun pada tahun 2020 mengalami penurunan yaitu 4,52%, dari data di atas bahwa persentase media yang memiliki nilai terbesar adalah penggunaan *smartphone* (Sutarsih, dkk, 2020).

Dari berbagai media komunikasi, yang banyak digemari masa kini ialah *smartphone*. *Smartphone* dapat membantu pekerjaan dan kebutuhan manusia sehingga banyak orang-orang menggunakannya, dapat dilihat bahwa penggunaan *smartphone* mengalami peningkatan yaitu 2016 (sekitar 65,2 juta) penggunaan *smartphone*, tahun 2017 (74,9 juta), tahun 2018 dan 2019 (83,5 hingga 92 juta) penggunaan *smartphone* di Indonesia (Purwanto dkk, 2017). *Smartphone* adalah suatu alat yang mempermudah dalam melakukan komunikasi di masa modern ini. Alat ini mempermudah kita dalam berkomunikasi antar manusia tanpa harus bertemu langsung, tetapi dapat di gunakan dengan jarak yang jauh dan dapat digunakan setiap harinya (Admar dkk, 2018).

Selain itu *smartphone* memiliki media berbasis *website* yang sangat berbeda, misalnya *whatsapp*, *instagram*, *facebook*, *line*, *twitter*, dan lain-lain. Media berbasis *website* biasanya digunakan sebagai tempat untuk mengamati data, menambah teman dan mengisi waktu luang. Media informasi di perguruan tinggi telah berubah, khususnya mahasiswa menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengakses social media daripada mencari data (Meilinda, 2018). Penggunaan *smartphone* sudah tidak asing lagi bagi siswa karena hampir semua siswa telah memiliki *smartphone* sendiri untuk keperluan belajar, berkomunikasi hingga main *game* dan *social media*. *Smartphone* berperan penting untuk para pelajar dalam melaksanakan pembelajaran terutama dimasa pandemi ini (Admar dkk, 2018).

Menurut hasil survei Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (*KOMINFO*), (2018) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* di Indonesia berada di peringkat keempat dunia setelah China, India dan Amerika Serikat (AS). Peningkatan persentase penduduk yang memiliki *smartphone* semakin meningkat pada seluruh wilayah di Indonesia pada tahun 2017-2020 yaitu mencapai 355,67 juta pelanggan pada tahun 2020. Meningkatnya penggunaan *smartphone* tidak terlepas oleh luasnya cakupan sinyal dan jaringan *smartphone* di Indonesia. Berdasarkan data potensi desa, pada tahun 2020 terdapat 93,21% desa atau kelurahan yang mampu menerima sinyal. Jumlah ini meningkat dari tahun 2018 (91,95%) dan 2019 (92,89%). Wilayah dengan desa atau kelurahan yang menerima sinyal seluler terbanyak dibandingkan dengan wilayah-wilayah yang terdapat di Indonesia ialah Wilayah Jawa yaitu sebesar 99,86 % (Sutarsih dkk, 2020).

Penggunaan internet dari kalangan usia memiliki tingkat penggunaan yang berbeda yaitu pada usia 19-49 tahun sebesar 65,37 % sedangkan pada usia dibawah 19 dan lebih dari 50 tahun sebesar 36,63 %, dari persentase penduduk terdiri dari usia 5-12 tahun sebanyak (9,55) 13-15 tahun (7,42) 16-18 tahun (8,83) 19-24 tahun (17,13) 25-49 tahun

(38,24) dan 50 tahun ke atas (8,83). Dari hasil data penggunaan internet dapat diinterpretasikan bahwa diusia remaja, internet merupakan teknologi komunikasi yang sangat digemari saat ini (Sutarsih dkk, 2020). Peningkatan penggunaan internet ini didukung oleh kecanggihan teknologi yang terus bertambah, karena semakin meningkatnya kebutuhan manusia di masa modern ini (Admar dkk, 2018).

Peningkatan penggunaan internet ini juga berhubungan dengan penggunaan *smartphone* yang mana *smartphone* memiliki fitur-fitur terbaru sehingga menjadi daya tarik, khususnya di kalangan pelajar masa kini. Penggunaan alat elektronik yang mempunyai fungsi khusus untuk kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Namun tujuan penggunaan *smartphone* ini lebih banyak untuk membuka *social media* (Admar dkk, 2018). Menggunakan *smartphone* dengan waktu yang lama akan menimbulkan resiko yang lebih tinggi. Resiko yang dapat timbul ialah memiliki gangguan tidur, kesehatan otak, suka menyendiri, kesehatan mata, kesehatan tangan dan perilaku kekerasan (Oktavia & Mulabbiyah 2019). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Lakshono (2018), dengan hasil kualitas tidur yang baik yaitu 59 responden (47,2%), dan hasil kualitas tidur buruk yaitu 66 responden (52,8%).

Gangguan tidur akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Ketika menggunakan *smartphone* diwaktu jam tidur atau suara *notification* *smartphone* yang masuk akan membuat kita penasaran sehingga asyik dalam memainkan *smartphone* dan hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur kita menjadi buruk (Hariani dkk, 2019). Sedangkan hasil penelitian Mawitjere dkk (2017), menjelaskan penggunaan *smartphone* yang tertunda membuat remaja membutuhkan sekitar satu jam lebih lama untuk tertidur dari yang di harapkan.

Beberapa faktor-faktor penyebab terjadinya insomnia yaitu kecemasan didukung oleh penelitian Warja dkk (2019), didapatkan 57,1 % dari 48 responden yang mengalami kecemasan berat dan mengalami insomnia, penyebab selanjutnya ialah stress didukung oleh penelitian

Zunita dkk (2018), dengan besar persentase yang didapatkan 42,9 % dari 63 responden yang mengalami tingkat stress yang ringan dan insomnia yang ringan dan penggunaan *smartphone* juga merupakan faktor penyebab terjadinya insomnia dengan jumlah persentase yang didapatkan 67,5 % dari 150 responden (Hariani dkk, 2019). Berdasarkan data diatas angka kejadian penyebab terjadinya insomnia terhadap penggunaan *smartphone* cukup tinggi sehingga dalam penelitian berfokus pada penggunaan *smartphone* dengan terjadinya insomnia.

Tidur merupakan waktu istirahat yang baik dan kebutuhan setiap orang. Kualitas tidur baik berperan penting dalam kesejahteraan dan kemakmuran individu. Apalagi kualitas tidur yang kurang baik akan berdampak buruk bagi tubuh seseorang. Terdapat hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur yang kurang baik atau bisa juga disebut insomnia (Pandey dkk, 2019). Insomnia merupakan keadaan seseorang yang mengalami gangguan tidur, kualitas dan waktu tidur (Zahara dkk, 2018). Pola tidur yang tidak baik akan memunculkan masalah pertumbuhan fisik, kognitif, dan sosial orang dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa besarnya masalah akademis, emosional, kesehatan dan perilaku untuk orang dewasa dapat dicegah atau diubah dengan cara mengupayakan kualitas dan jumlah tidur yang baik (Nurdin dkk, 2018).

Ketika tidur terganggu akan menyebabkan beberapa masalah, misalnya berfikir dan bekerja lebih lambat dan akan melakukan banyak kesalahan, dan sulit untuk mengingat sesuatu. Masalah tidur juga akan menyebabkan kecelakaan. Kurang tidur juga merupakan variabel yang mempengaruhi kepuasan pribadi individu (Nurdin dkk, 2018). Fernando & Hidayat (2020), mengatakan bahwa terdapat hubungan antara lamanya penggunaan media online dengan kejadian kurang tidur pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusi tahun 2020.

Senada dengan penelitian Humirah dkk (2021), bahwa yang menggunakan *smartphone* termasuk kategori tinggi dan mengalami insomnia, dengan hasil penelitian 86% dari 180 populasi, yang mengalami

insomnia dimasa pandemic Covid-19. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan terjadinya insomnia apa lagi pada masa pandemi Covid-19. Selain itu Mawitjere dkk (2017), juga mengatakan dalam penelitiannya bahwa lama penggunaan *smartphone* < 11 jam/hari pada siswa SMA Negeri 1 Kwangkoan, sedangkan lama penggunaan *smartphone* yang direkomendasikan adalah 4 jam 17 menit dalam sehari (Fischer-Grote et al., 2019).

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti kepada lima belas Mahasiswa Keperawatan pada tanggal 22 Februari 2022, peneliti menyebarkan kuesioner yang mengukur insomnia dan *smartphone* dengan menggunakan *google form* didapatkan hasil, ada delapan Mahasiswa yang mengalami insomnia ringan, enam Mahasiswa yang mengalami insomnia berat dan satu Mahasiswa yang tidak insomnia. Lima belas Mahasiswa mengalami kecanduan *smartphone*.

Peneliti juga melakukan wawancara singkat ke delapan Mahasiswa didapatkan bahwa mereka memegang *smartphone* bisa seharian, dikarenakan merasa ketergantungan dengan *smartphone* nya dan tidak sanggup apabila tidak memainkan *smartphone* dalam sehari. Waktu penggunaan *smartphone* semakin meningkat karena proses pembelajaran yang dilakukan secara online, selain dari itu *smartphone* juga banyak digunakan untuk mengisi waktu luang, hingga mereka menggunakan *smartphone* lebih dari seharusnya. *Smartphone* mereka tidak hanya digunakan untuk belajar tetapi untuk bermain game, membuka *social media* baik itu *Whatsapp*, *Youtube*, *Tik tok* hingga *Instagram*.

Berdasarkan banyaknya fenomena kejadian dan akibat buruk yang ditimbulkan oleh penggunaan *smartphone* dan insomnia. Membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “Apakah ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan terjadinya insomnia pada Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara Penggunaan *smartphone* dengan terjadinya insomnia pada Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya gambaran penggunaan *smartphone* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Diketuainya adanya masalah insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- c. Diketuainya keeratan hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan terjadinya insomnia pada mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan menambah informasi di bidang ilmu keperawatan sebagai peran perawat dalam melakukan edukasi terkait masalah hubungan penggunaan *smartphone* dengan terjadinya insomnia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi penulis

Peneliti ini dapat memperdalam pengetahuan dan pemahamannya dalam bidang studi, mulai dari pengumpulan dan pengolahan data hingga penyajian data dalam format laporan.

b. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa yang sedang mengalami insomnia mampu untuk membatasi penggunaan *smartphone* dan meningkatkan kualitas tidur.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan data dan pemahaman bagi peneliti selanjutnya mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dengan terjadinya insomnia dan diharapkan penelitiannya selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan lebih spesifik terkait persentase media yang paling banyak berpengaruh terhadap kecanduan *smartphone* dengan terjadinya insomnia.