

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK), khususnya di bidang telekomunikasi beberapa tahun ini menjadikan Indonesia memasuki era masyarakat informasi. Hal ini terbukti dengan meningkatnya jumlah penggunaan telepon selular, dimana pada tahun 2012 tercatat sebanyak 83.52% rumah tangga di Indonesia menguasai/memiliki setidaknya satu nomor telepon selular, sedangkan pada tahun 2017 jumlah ini meningkat hingga mencapai 88.13%¹.

Smartphone atau ponsel cerdas merupakan telepon genggam yang memiliki fitur fitur canggih yang menyerupai komputer, biasanya memiliki layar sentuh, akses internet dan sistem operasi yang dapat menjalankan aplikasi aplikasi modern. Meningkatnya kebutuhan manusia akan alat bantu yang lebih modern dan praktis menyebabkan produsen produsen gadget terkemuka di dunia semakin marak dalam meningkatkan teknologi dan fitur fitur yang diberikannya. Tidak dapat dipungkiri lagi bahwa trend gadget juga sangat meningkat di indonesia, salah satu gadget tersebut adalah *smartphone*, bahkan banyak yang menganggap bahwa ponsel cerdas bukan lagi sebuah kemewahan atau alternatif melainkan sebuah kewajiban untuk dimiliki.

Banyaknya varietas fitur yang ditawarkan *smartphone* seperti menelpon, mengirim pesan singkat, bermain gim, hingga berselancar di internet, tidak serta merta datang tanpa kekurangan. “*Nomophobia*” atau “*No Mobile-Phone Phobia*” sebuah istilah baru yang menggambarkan individu merasa anxietas dan gelisah ketika tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone* mereka². Sebuah studi yang dilakukan Kung di UK menyatakan 66% pengguna *smartphone* terjangkit *nomophobia*². Studi lain yang membandingkan antara karakteristik penyalahgunaan *smartphone* dan penyalahgunaan zat menurut DSM-V juga menarik kesimpulan terdapat kesamaan antara keduanya³. Terdapat setidaknya 4 faktor utama yang menyamakan adiksi *smartphone* dan adiksi zat yaitu; perilaku kompulsif, gangguan fungsi, adanya gejala putus penggunaan dan toleransi⁴. Terutama pada remaja dan mahasiswa yang telah tumbuh dengan mengintegrasikan *smartphone* kedalam gaya hidup sehari-harinya jauh lebih rentan untuk menjadi kecanduan *smartphone*. Adiksi *smartphone* memiliki banyak dampak buruk terhadap individunya, salah satunya adalah masalah pada leher dan pergelangan tangan akibat penggunaan dalam waktu lama dan berulang. Studi yang dilakukan pada 338 murid korea yang masuk kategori

adiksi *smartphone* menunjukkan 111 (32.8%) diantaranya masuk kategori depresi⁵. Adiksi ini juga dapat memengaruhi performa akademik maupun non-akademik, mengurangi interaksi sosial bahkan menyebabkan individu melalaikan kewajiban sosialnya⁴. Salah satu masalah utama pada adiksi *smartphone* adalah kualitas dan kuantitas individu menjadi terganggu akibat penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu panjang dan berulang.

Kurang tidur menjadi masalah yang sangat umum belakangan, norma budaya yang mengorbankan waktu tidur untuk hal-hal lain karena padatnya kehidupan di era globalisasi ini menjadi lebih umum. Sebuah studi yang dilakukan oleh Nur'aini pada tahun 2010 di Medan, subjek berjumlah 700 remaja dengan rentan usia 12 – 15 tahun dimana 350 tinggal di daerah perkotaan dan 350 tinggal di pinggiran kota, menunjukkan sebanyak 133 orang (38%) di perkotaan dan 132 orang (37.7%) di pinggiran kota mengalami gangguan tidur⁶. Sebuah studi lain yang dilaksanakan di kampus Universitas Indonesia yang melibatkan 150 satpam menunjukkan 121 orang (80.7%) mempunyai jumlah tidur yang kurang dan 128 orang (85.3%) dengan kualitas tidur buruk⁷. Survei Princess Cruises 2018 yang diadakan secara global dengan perwakilan dari Singapore, Taiwan, Japan, Hong Kong, China, Korea, Indonesia, Malaysia, Vietnam, UK dan Australia, menunjukkan bahwa 51% dewasa di seluruh dunia kurang tidur⁸. Responden Indonesia menunjukkan bahwa 34% masuk dalam kategori kurang tidur⁸.

Pentingnya tidur tidak dapat diragukan lagi. Bahkan pada keadaan kurang tidur ringan dapat menurunkan performa kognitif, fisik, produktifitas dan kesehatan individu. Kurangnya tidur sering dihubungkan dengan gangguan proses berpikir, selain itu individu dapat menjadi mudah emosi bahkan menjadi psikotik setelah periode kurang tidur berkepanjangan. Dapat diasumsikan bahwa tidur dengan banyak cara memulihkan aktivitas normal otak dan fungsi sistem saraf pusat lainnya. Tidur diasumsikan memiliki banyak fungsi yaitu maturasi persarafan, fasilitasi proses belajar dan memori dan konservasi dari energi metabolik². Berdasarkan berbagai macam penelitian yang dilakukan, kurang tidur memiliki sangat banyak dampak negatif seperti penurunan fungsi kognitif dan memori, serta meningkatnya resiko obesitas, tekanan darah tinggi, kanker dan masalah kesehatan mental.

Tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai di 143,26 juta jiwa atau sekitar 54,68% dari total populasi penduduk Indonesia sebesar 262 juta jiwa. Jumlah ini terus meningkat tiap tahun dari 132,7 juta jiwa pada tahun 2016 dan 110,2 juta jiwa pada tahun 2015¹⁰. Pengguna internet tersebut didominasi hampir setengahnya oleh

masyarakat berumur 19-34 tahun sebanyak 49,52% dari total pengguna internet di Indonesia¹⁰. Survey dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menghasilkan bahwa pada daerah perkotaan hanya 0,65% yang mengakses internet melalui komputer/laptop pribadi, 1,73% menggunakan perangkat lainnya, sebesar 59.31% menggunakan smartphone/tablet pribadi dan 38.31% menggunakan keduanya¹⁰. Sebanyak 26,48% pengguna internet menggunakan internet dengan durasi perhari lebih dari 7jam², durasi yang panjang ini dapat mengganggu kualitas tidur pengguna. Sebuah penelitian yang melibatkan 10.000 remaja asal norwegia berusia 16-19 tahun yang bisa menghabiskan waktu seharian untuk menggunakan gadgetnya, durasi penggunaan gadget yang lama ini menyebabkan mereka membutuhkan 60 menit lebih lama untuk tidur daripada biasanya¹¹. Tingginya jumlah pengguna internet di indonesia yang setengahnya di dominasi oleh masyarakat berumur 19-34 tahun yang mayoritas mengakses internet melalui *smartphone* dengan durasi yang cukup panjang hingga dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa menjadi alasan kuat studi ini dibuat.

1.2 Rumusan Masalah

Jumlah penggunaan *smartphone* yang meningkat sangat pesat di Indonesia maupun di dunia, begitu juga dengan masalah gangguan tidur pada remaja yang meningkat. Selain itu, belum dilakukannya penelitian yang menghubungkan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur yang dinilai menggunakan PSQI dikalangan mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- Bagaimana tingkat adiksi *smartphone* pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran universitas pelita harapan?
- Bagaimana kualitas tidur mahasiswa preklinik fakultas kedokteran universitas pelita harapan?
- Bagaimana hubungan adiksi *smartphone* terhadap nilai PSQI dan komponennya pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran universitas pelita harapan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

- Mengetahui hubungan adiksi *smartphone* terhadap kualitas tidur

1.4.2 Tujuan Khusus

- Mengetahui tingkat adiksi *smartphone* pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang dinilai menggunakan PSQI
- Mengetahui hubungan antara tingkat adiksi dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang dinilai menggunakan rerata hasil PSQI dan komponennya

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat akademik

- Penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai bagaimana adiksi *smartphone* berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa preklirik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5.2 Manfaat praktis

- Penelitian ini di harapkan dapat menjadi informasi tambahan untuk menjadi lebih bijaksana dalam penggunaan *smartphone*, agar dapat mengurangi efek samping yang di timbulkan oleh penggunaan *smartphone* khususnya terhadap kualitas tidur.
- Penelitian ini di harapkan dapat menjadi acuan untuk di lakukannya sosialisasi mengenai dampak buruk dan bahayanya penggunaan *smartphone* berlebihan terhadap mahasiswa
- Penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai dampak samping dan bahaya yang ditimbulkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan