

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era teknologi digital membuat hampir semua kegiatan manusia bisa dilakukan melalui jejaring media sosial. Laporan *We Are Social* mencatat data pengguna media sosial yang aktif di seluruh dunia sebanyak 4,76 miliar (naik 137 juta atau 3% dari tahun 2022) dan jumlah pengguna media sosial di Indonesia telah mencapai 167 juta pada Januari 2023 diperkirakan akan terus meningkat jumlahnya, ini berarti sekitar 60,4% dari populasi Indonesia telah menggunakan media sosial. Tiga *platform* media sosial teratas yang banyak digunakan di Indonesia adalah Whatsapp dengan pengguna sebanyak 92,1%, di urutan kedua ada Instagram dengan banyak pengguna sebanyak 86,5% dan yang ketiga ada platform Facebook dengan pengguna sebanyak 83,8% (We Are Social, 2023).

Berdasarkan data laporan statistik pengguna media sosial di Indonesia paling banyak yakni berusia 25-34 tahun. Rinciannya, pengguna laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 20,6% dan 14,8%. Posisi selanjutnya yakni pengguna berusia 18-24 tahun. Rinciannya, pengguna laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 16,1% dan 14,2%. Jumlah pengguna media sosial di Indonesia paling sedikit yakni berusia 55 tahun ke atas (Sutarsih and Maharani, 2022). Data tersebut dapat diketahui bahwa media sosial paling banyak digunakan di kalangan usia produktif. Kemudian, pengguna internet di dalam negeri paling banyak berikutnya berasal dari kelompok usia mahasiswa.

Tujuan penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa sangat beragam dimulai dari sebagai media komunikasi informasi, hiburan, belajar, bisnis, dan sebagainya. Menurut We are social, alasan terbanyak warga Indonesia menggunakan media sosial adalah agar tetap bisa berkomunikasi dengan teman dan keluarga, mengisi waktu luang, untuk mengetahui berita terbaru, mencari inspirasi, dan lain sebagainya (We Are Social, 2023). We Are Social juga mencatat rata-rata durasi bermain media sosial di dunia selama 2 jam 31 menit

per hari, sementara rata-rata waktu yang dihabiskan penduduk Indonesia untuk bermain sosial media selama 3 jam 18 menit per hari. Selain dampak positif media sosial juga membawa dampak negatif. Berdasarkan literatur *review* yang dilakukan Ahmad menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Penggunaan media sosial setiap hari, kebiasaan membawa ponsel atau perangkat elektronik ke tempat tidur, dan penggunaan media sosial secara berkala akan mengganggu ritme hormon melatonin, yang dapat menyebabkan insomnia (Ahmad *et al.*, 2020).

Cahaya biru yang terpancar ketika kita media sosial diakses dari ponsel atau gawai mempunyai efek negatif seperti penurunan kualitas tidur dan durasi tidur yang dapat memperburuk kinerja dan pemulihan fisik dan kognitif seseorang (Silvani *et al.*, 2022). Namun Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andiarna *et al* menyimpulkan bahwa korelasi antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia sangat lemah. Penggunaan media sosial dengan manajemen waktu yang baik tidak akan merubah pola tidur seseorang sehingga terhindar dari gangguan tidur atau insomnia (Andiarna *et al.*, 2020).

Generasi Z atau yang dikenal juga sebagai Gen Z yang lahir di antara tahun 1996–2012 rata-rata saat ini sudah menginjak remaja atau sedang duduk di bangku kuliah. Gen Z sendiri berasal dari kata *Zoomer* karena mereka lahir dan tumbuh bersama dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat sehingga mereka memiliki kesempatan untuk bisa mengikuti perkembangan teknologi dan internet secara dekat dan mudah. Berdasarkan uraian di atas maka saya tertarik untuk melakukan penelitian terkait intensitas penggunaan media sosial dan hubungannya dengan insomnia di kalangan Gen Z yang sekarang berstatus mahasiswa yang tidak bisa terlepas dari kehidupan media sosial. Penelitian ini baru pertama kali dilakukan di Maluku Utara tepatnya pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Khairun Ternate. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memberikan pandangan baru dan digunakan sebagai acuan untuk melakukan pencegahan dan penanganan pada kalangan mahasiswa yang mengalami insomnia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas penggunaan media sosial pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun Tahun 2023
- b. Mengetahui tingkat kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun Tahun 2023.
- c. Menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

a. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan wawasan mengenai dampak negatif media sosial bagi masyarakat, agar masyarakat lebih bijak dalam menggunakan media sosial.

b. Bagi Akademik

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat akademik, bagi institusi pendidikan serta peneliti selanjutnya agar dapat dijadikan referensi tambahan khususnya tentang intensitas penggunaan media sosial dan kejadian insomnia.

c. Bagi Peneliti

Menambah wawasan peneliti mengenai insomnia sebagai dampak dari intensitas penggunaan media sosial.

2. Manfaat Praktis

Pembahasan dari hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi edukasi agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial.