

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gadget adalah salah satu perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang paling signifikan, dan merupakan salah satu kebutuhan paling dasar untuk membuat aktivitas sehari-hari lebih mudah dan lebih baik. Gadget yang bisa berupa laptop, komputer, tablet, atau smartphone, sudah biasa dalam kehidupan sehari-hari karena banyak orang dapat terhubung ke internet.¹

Survei meta-analisis kecanduan gadget menunjukkan bahwa penggunaan gadget di seluruh dunia paling tinggi berada di Timur Tengah (10,9%), diikuti Amerika Utara (8%), dan Asia (7,1%). Laporan "Digital 2023: Indonesia" menunjukkan penetrasi internet Indonesia sebesar 77%, dengan total 212,9 juta

pengguna pada awal tahun 2023.² Indonesia adalah negara dengan posisi keempat dengan jumlah pengguna *smartphone* terbanyak di dunia.³ Persentase pengguna *smartphone* pada tahun 2023 menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur sebanyak 81,41% pada laki-laki dan sebanyak 72,64% pada perempuan, sedangkan pada Kota Surabaya persentase pengguna *smartphone* sebanyak 91,23% pada laki-laki dan untuk perempuan sebanyak 84,58%.⁴ Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 2018 menemukan bahwa semakin banyak orang yang menggunakan *smartphone* berdasarkan usia; kelompok usia tertinggi terdiri dari 95,7% pada usia 18 hingga 24 tahun, 94,5% pada usia 25 hingga 34 tahun, dan 90% pada usia 35 hingga 44 tahun. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perguruan tinggi sebagian besar merupakan pengguna *smartphone*.⁵

Menurut Badan Pusat Statistik Indonesia, pilihan media yang paling banyak dipilih oleh masyarakat untuk mengakses internet pada tahun 2022 yaitu *smartphone* (98,44%), laptop (10,04%), komputer dekstop (2,15%).⁶ Penggunaan *gadget*, juga memiliki beberapa dampak negatif seperti menjadi kecanduan dan mengganggu tidur. Mahasiswa yang kecanduan pada *gadget* dapat mengalami buruknya kualitas tidur.⁵

Kualitas tidur merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku seseorang terkait dengan jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur, kemampuan untuk mempertahankan jumlah waktu untuk tidur, dan faktor lainnya seperti faktor fisiologi dan psikologi yang dapat diukur dengan kuesioner kualitas tidur.⁷ Faktor fisiologis termasuk penurunan aktivitas, rasa lelah dan lemah, ketidakstabilan tanda vital tubuh, dan penurunan daya tahan tubuh. Faktor

psikologis termasuk depresi, kesulitan konsentrasi dan cemas.⁸ Faktor usia dapat mempengaruhi kualitas tidur, remaja di usia 12 hingga 18 tahun sangat aktif menggunakan smartphone dan cenderung tidak bisa lepas sepanjang hari, yang dapat menyebabkan kecanduan dan masalah tidur.⁵ Pada usia 18 sampai 40 tahun jumlah waktu tidur yang diperlukan adalah sekitar 7 hingga 8 jam per hari.⁹ Pengukuran kualitas tidur dilakukan dengan menilai seberapa mudah seseorang memulai dan mempertahankan tidurnya dengan menggunakan kuesioner PSQI. Menurut survei yang dilakukan di Indonesia tahun 2016 tentang pengguna *smartphone*, populasi terbesar berada di antara usia 18 sampai 25 tahun. Keadaan ini menunjukkan bahwa mahasiswa perguruan tinggi sebagian besar merupakan pengguna *smartphone*.⁵ Menurut survei dari *National Sleep Foundation* pada

tahun 2011 menurut usia, sebagian besar yang mempunyai kualitas tidur buruk sebanyak 51% di usia 19 sampai 29 tahun.¹⁰ Menurut beberapa penelitian, penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat menyebabkan depresi dan gangguan tidur. Salah satu penyebab terbesar kualitas tidur yang buruk adalah penggunaan *gadget*. Kurangnya tidur dapat mengganggu aktifitas pembelajaran di perkuliahan.⁵

Mahasiswa Kedokteran merupakan kelompok yang lebih rentan mengalami gangguan tidur, kemungkinan dikarenakan jadwal pembelajaran yang padat, tuntutan tugas yang banyak, tingkat stress yang tinggi.⁵ Pada penelitian Curcio (2006), menunjukkan bahwa pembelajaran dan kinerja akademik siswa berkaitan erat dengan kualitas dan kuantitas tidur. Tidur dapat meningkatkan dan menstabilkan fungsi kognitif.¹¹ Dampak yang dapat dialami mahasiswa dengan

kualitas tidur buruk diantaranya lebih rentan mengalami kecelakaan, gangguan memori dan pembelajaran, masalah kesehatan fisik, berisiko tinggi mengalami obesitas dan masalah kesehatan mental.¹²

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Firmansyah (2019) berjudul Hubungan Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019. Penelitian ini dilakukan mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana angkatan 2016-2018. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Kedokteran di Universitas Nusa Cendana tahun 2019 dengan nilai $p < 0,05$.⁵ Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Fareha Khan (2019) dengan judul *A Descriptive Study to Assess the Level of Smartphone*

Addiction and Quality of Sleep among Student Nurses in Selected College of Nursing, New Delhi. Pada penelitian ini Fereha Khan menyimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* pada mahasiswa kedokteran mempengaruhi kualitas tidur. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa seluruh mahasiswa perawat tidak mengalami kecanduan *smartphone*, dan mayoritas mahasiswa perawat memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan yang memiliki kualitas tidur yang buruk.¹³ Penelitian yang dilakukan oleh Thiehun (2022) di FK UKWMS angkatan 2019-2021, didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan yang memiliki kualitas buruk.¹⁴

Di Indonesia, penelitian tentang kecanduan *gadget* dan kualitas tidur lebih banyak dilakukan pada lingkungan remaja, dan pada penelitian pada

mahasiswa kedokteran masih sangat terbatas. Menurut observasi peneliti, penggunaan gadget banyak dilakukan oleh mahasiswa fakultas kedokteran. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara tingkat kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan tingkat kecanduan gadget dengan kualitas

tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kecanduan gadget berdasarkan hasil alat ukur *Smartphone Addiction Scale* (SAS) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- b. Mengetahui jenis kualitas tidur dengan menggunakan alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- c. Menganalisis hubungan tingkat kecanduan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat konsep antara tingkat kecanduan gadget dengan kualitas tidur dan dapat memberikan data tambahan sebagai referensi untuk penelitian berikutnya, dan diharapkan dari penelitian ini dapat menambah wawasan penulis terkait topik yang dibahas.

1.4.2. Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peneliti mengenai hubungan antara tingkat kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.4.2.2 Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi untuk penelitian berikutnya mengenai tingkat kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur.

1.4.2.3 Bagi Mahasiswa FK UKWMS dan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan masyarakat untuk mempertimbangkan penggunaan *gadget* tidak melebihi batas wajar dan dapat meningkatkan kualitas tidur.