

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Media sosial adalah sarana untuk berinteraksi, berkomunikasi dan saling berbagi menggunakan bantuan internet. Media sosial merupakan sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun diatas dasar ideologi dan teknologi *Web 2.0* yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated content* (Andreas *et al*, 2010). Media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi dan berinteraksi, tetapi juga sebagai alat ekspresi diri (*self expression*) dan pencitraan diri (*self branding*) (Andreas *et al*, 2010).

Rideout V. (2010), menyatakan bahwa media sosial telah menjadi gaya hidup bagi kebanyakan generasi muda di seluruh dunia. Hal ini tanpa kita sadari telah memberi pengaruh yang besar dalam kehidupan kita. Remaja rata-rata menghabiskan sekitar 7,5 jam per hari untuk mengakses media sosial.

Menurut hasil survey yang dilakukan oleh *We Are Social* pada November 2015, pengguna media sosial di Indonesia sudah mencapai 79 juta jiwa dari total 255,5 juta penduduk. Terjadi peningkatan sebesar 16% dari tahun 2014. Survey ini juga mencakup waktu rata-rata yang dihabiskan penduduk Indonesia dalam mengakses media sosial. Rata-rata penduduk Indonesia menghabiskan 5 jam 6 menit untuk mengakses media

sosial *via* laptop atau komputer, dan 3 jam 10 menit untuk mengakses media sosial *via* telepon seluler. Lamanya waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial ini disebabkan oleh banyaknya jenis media sosial yang ada saat ini. Menurut survey, media sosial yang paling sering diakses oleh penduduk Indonesia antara lain adalah *Facebook, Whatsapp, Twitter, Google+, LinkedIn, Instagram, Skype, Pinterest*, dan *LINE*. Selain itu, survey membuktikan bahwa pengguna media sosial aktif terbanyak adalah mereka di kalangan remaja dan dewasa muda berusia 13-29 tahun dengan total 61 juta pengguna.

Maraknya penggunaan media sosial tersebut diduga berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk. Beberapa studi telah dilakukan untuk mencari hubungan antara penggunaan internet dan media elektronik terhadap kualitas tidur. Sedangkan penggunaan media sosial sendiri mewakili salah satu bentuk penggunaan internet dan media elektronik (Scott, 2015). Dari studi yang dilakukan Espinoza (2011), didapatkan bahwa 37% orang dewasa muda kekurangan tidur karena penggunaan media sosial. Mekanisme yang mungkin terjadi adalah kesulitan untuk “mematikan” fungsi kognitif otak dan kesulitan mempertahankan tidur akibat interupsi dari notifikasi media sosial yang berujung pada berkurangnya waktu dan kualitas tidur (Scott, 2015).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang

dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, sering menguap atau mengantuk, dan penurunan produktivitas di siang hari (Hidayat, 2006). Kualitas tidur meliputi aspek kualitatif dan kuantitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kepulasan tidur (Buysse, 1998).

Orang dengan waktu tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik bisa memiliki *mood* serta produktivitas yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang kualitas tidurnya buruk serta kekurangan tidur. Menurut (Sadock, 2014), kekurangan tidur dalam jangka panjang dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih mudah tersinggung serta kehilangan energi dan antusiasme. Orang dewasa muda yang kekurangan tidur dapat mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Hannah G. Lund tahun 2010, orang dewasa muda yang mempunyai waktu tidur lebih pendek memiliki performa akademik yang kurang baik.

Islam juga membahas tentang tidur, seperti yang tertera dalam Al-Qur'an surah An-Naba (78:9-11). Allah SWT berfirman :

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠)

وَجَعَلْنَا  
النَّهَارَ  
مَعَايَا  
(١١)

“dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat, dan Kami jadikan malammu sebagai pakaian, dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan,”  
(QS 78:9-11).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur mahasiswa *International Program of International Relation* Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2014.

#### **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa *International Program of International Relation* Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2014.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1) Bagi subjek penelitian

Memberi informasi tentang hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan subjek penelitian terhadap penggunaan media sosial agar dapat menjaga kualitas tidur dengan membatasi intensitas penggunaannya dalam batas kewajaran serta memberi informasi tentang pentingnya tidur untuk kehidupan sehari-hari.

2) Bagi peneliti

Memberi pemahaman mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

3) Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Sejauh yang peneliti tau, penelitian tentang pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur mahasiswa *International Program of International Relation* Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2014 belum pernah dilakukan. Adapun penelitian lain yang pernah dilakukan antara lain :

- 1) (Scott, 2015), “*Is Social Media Related to Sleep Quality, Self-Esteem, Anxiety and Depression in Adolescence?*”. Penelitian ini mengkaji tentang hubungan antara keterlibatan emosi dalam penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur, kepercayaan diri, kecemasan dan depresi pada orang dewasa muda. 467 orang dewasa muda dengan rentang usia 11-17 tahun masing-masing diminta untuk mengisi *Pittsburgh Sleep Quality Index, Rosenberg Self-Esteem Scale, Hospital Anxiety and Depression Scale, Social Media Use Integration Scale*. Peneliti menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dan penelitian yang saya lakukan sama-sama mengkaji tentang hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, serta penggunaan *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk mengkaji kualitas tidur. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya antara lain adalah tempat pengambilan sampel dan usia dari populasi sampel. Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan pada siswa-siswi dengan rentang usia 11-17 tahun di *Shawlands Academy* di Glasgow, sedangkan penelitian saya dilakukan pada mahasiswa dengan rentang usia 17-20 tahun di *International Program of International Relation Universitas Muhammadiyah Yogyakarta* angkatan 2014. Dari penelitian yang dilakukan oleh Holly Scott ini diketahui adanya hubungan antara keterlibatan emosi dalam penggunaan media

sosial dan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, kecemasan, depresi, dan kepercayaan diri.

- 2) (Wolniczak I, 2013), “*Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sampel of Undergraduate Students in Peru*”. Studi *cross-sectional* ini dilakukan dengan meminta mahasiswa *Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas* dengan menggunakan *The Internet Addiction Questionnaire* yang diadaptasi untuk kasus yang berhubungan dengan *Facebook* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk mengkaji hubungan ketergantungan penggunaan *Facebook* dengan kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini dan penelitian yang saya lakukan sama-sama mengkaji tentang hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, serta penggunaan *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk mengkaji kualitas tidur. Perbedaannya adalah pada penelitian ini lebih ditekankan kepada ketergantungan penggunaan satu media sosial, yaitu *Facebook*, sedangkan penelitian saya akan mengkaji intensitas penggunaan media sosial secara umum.
- 3) (Xiang-Long Xu, 2015), “*The Influence of Social Media on Sleep Quality: A Study of Undergraduate Students in Chongqing, China*”. Studi *cross-sectional* ini dilakukan pada 1.979 mahasiswa di Chongqing, Cina. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya terletak pada populasi dan sampel. Sampel penelitian ini diambil

dari 17 universitas di Kota Chongqing, Cina, sedangkan sampel penelitian saya diambil dari *International Program of International Relation* Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2014.