

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada 2020, jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia diperkirakan mencapai 81,87 juta. Indonesia adalah pasar *smartphone* terbesar di dunia setelah Cina, India, dan Amerika. (Statista, 2020) Di Indonesia, rata-rata pengguna *smartphone* menghabiskan 69 menit sehari untuk pemakaian *mobile apps* dan 66 menit sehari untuk mengakses internet. (Statista, 2019) Gawai, terutama *smartphone*, telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat.

Pada survey pemerintah Korea Selatan tahun 2019, sekitar 88,5% responden menyatakan memiliki *smartphone*. Survey lain di tahun yang sama menunjukkan bahwa tingkat overdependensi *smartphone* di Koera Selatan mencapai 20%. Angka ini termasuk warga berusia tiga tahun. (Statista, 2020)

Penggunaan gawai secara berlebihan dapat berdampak kecanduan yang akan membuat si pengguna mengabaikan tugas profesional dan kehidupan pribadi yang penting (Vaghefi, 2016). Penggunaan gawai yang berlebihan juga dapat berdampak kualitas tidur yang buruk khususnya pada latensi dan durasi tidur. (Krisnana, 2020) Pada penelitian di Iran, didapati kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa kedokteran yang menggunakan gawai secara berlebihan. (Mohamadbeigi, 2016)

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat mengurangi interaksi sosial secara langsung sehingga berdampak pada *social skill* seseorang. Hal ini dapat menimbulkan rasa takut dikritik dan membuat kesalahan yang menyebabkan penghindaran interaksi sosial, sehingga dapat mengarah ke fobia sosial. (Krisnana, 2020) Fobia sosial juga mempengaruhi penggunaan *smartphone*. Hal ini

dikarenakan penderita fobia sosial cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai mekanisme koping. (Elhai, 2019)

Fobia sosial dan gangguan ansietas lainnya berhubungan dengan gangguan tidur. (Brown, 2017) Kualitas tidur berkorelasi positif dengan performa akademis mahasiswa. (Okano, 2019)

Pada penelitian oleh Mascarenhas (2019), jumlah mahasiswa kedokteran yang mengalami fobia sosial adalah sekitar 25% namun semuanya hanya menunjukkan gejala yang ringan.

Mahasiswa kedokteran termasuk kelompok yang rutin memakai gawai. Untuk itu, diperlukan suatu penelitian untuk mengetahui hubungan penggunaan gawai, kualitas tidur dan fobia sosial pada mahasiswa kedokteran, serta mencari tahu persentase mahasiswa yang mengalami fobia sosial.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Apakah ada hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran?
- 1.2.2 Apakah ada hubungan penggunaan gawai dengan fobia sosial pada mahasiswa kedokteran?
- 1.2.3 Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan fobia sosial pada mahasiswa kedokteran?

1.2 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan penggunaan gawai, kualitas tidur dan fobia sosial pada mahasiswa kedokteran.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui hubungan penggunaan gawai dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.
- 2) Mengetahui hubungan penggunaan gawai dan fobia sosial pada mahasiswa kedokteran.
- 3) Mengetahui hubungan kualitas tidur dan fobia sosial pada mahasiswa kedokteran.
- 4) Mengetahui persentase mahasiswa kedokteran yang penggunaan gawainya berisiko.
- 5) Mengetahui persentase mahasiswa kedokteran yang memiliki kualitas tidur buruk.
- 6) Mengetahui persentase mahasiswa kedokteran yang mengalami fobia sosial.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang hubungan penggunaan gawai, kualitas tidur dan fobia sosial pada mahasiswa kedokteran.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman pada masyarakat tentang hubungan penggunaan gawai, kualitas tidur dan fobia sosial sehingga masyarakat dapat menggunakan gawai dengan lebih bijak.

1.4.3 Manfaat bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian akan diumpan balikkan pada subjek penelitian dengan memperhatikan dampak terhadap kondisi psikologis subjek penelitian.