

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pandemi Covid-19 yang berkepanjangan membuat mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah karena terjadi perubahan pada sistem pembelajaran. Aktivitas belajar mengajar yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka dialihkan dalam jaringan (*online*) selama pandemi ini menggunakan berbagai aplikasi seperti : *Zoom*, *Google Meet*, *Whatsapp* dan beberapa media sosial lainnya (Rajkumar, 2020).

Kebutuhan tidur yang cukup tentunya akan menjaga kesehatan dan keseimbangan sistem yang ada di dalam tubuh. Kebutuhan tidur usia diatas 18 tahun selama 7-9 jam (Kolhar *et al.*, 2021). Banyak orang yang tidak menyadari bahwa dengan tubuh yang sehat dapat memberikan pengaruh pada pola tidur yang baik. Pola tidur dapat dipahami sebagai suatu sistem atau susunan perubahan keadaan kesadaran yang terjadi dalam jangka waktu tertentu sebagai bentuk mekanisme tubuh untuk beristirahat. Banyak aspek yang menjadi penyebab adanya perubahan didalam pola tidur seseorang (Widiyanto, 2016). Perubahan didalam metode pembelajaran yang semula *luring* menjadi *daring* tersebut membawa pengaruh kepada durasi penggunaan gadget pada mahasiswa yang rata-rata penggunaan gadget per harinya menjadi sangat tinggi yaitu 8,3 jam sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan seperti pola tidur dan perubahan didalam pola interaksi mahasiswa (Fathimahhayati *et al.*, 2020).

Penyebab dari perubahan pola tidur diantaranya yaitu: umur, kebiasaan dalam berolahraga, stres, pengaruh kondisi lingkungan, aktivitas dan kesibukan.

Penyebab yang paling berpengaruh di kehidupan mahasiswa saat ini adalah aktivitas dan kesibukan. Pola aktivitas dan kesibukan ini bervariasi baik karena tuntutan dalam akademik pada sistem pembelajaran maupun kesibukan lainnya, tampilan gadget yang praktis dengan menampilkan fungsi seperti sebagai media dokumentasi, pencarian informasi, hingga sebagai sarana hiburan, bentuk yang praktis menjadikan nilai tambah bagi mahasiswa dalam penggunaan gadget (Ambarwati, 2017). Terlepas dari penyebab yang disebutkan diatas, menurut jurnal Cahyaningsih et al (2019) mengatakan hal yang sangat berpengaruh pada penggunaan gadget sebenarnya didasari oleh individu tersebut. Kurangnya kontrol dan manajemen waktu yang baik pada mahasiswa sehingga menyebabkan adanya ketergantungan terhadap gadget yang semakin hari semakin meningkat sehingga menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik dan kesehatan sosial seperti perubahan pada pola tidur dan interaksi sosial.

Berdasarkan hasil pengisian survei *online* yang dilakukan pada angkatan 2020 Universitas Airlangga tanggal 10 juni 2021 yang terdiri dari kelas reguler dan alih jenis B23 dengan jumlah responden 110 yang ikut berpartisipasi didapatkan beberapa poin penting. Penggunaan gadget dianggap lebih meningkat di masa pandemi mencapai 92,3% yang berdampak pada perubahan pola tidur 81,9% seperti mengalami penundaan waktu untuk tidur sehingga mengakibatkan kebutuhan pola tidur mahasiswa tidak terpenuhi dengan baik. Perubahan pola tidur ini dilihat dari jam tidur mereka yang tergolong larut malam. Hasil yang didapat bahwa rata-rata sebanyak 36,9% mahasiswa tidur di atas jam 22.00 WIB dan sebanyak 41,4% mengatakan tidur di atas jam 23.00 WIB dan hasil lainnya didapat bahwa jam tidur yang tidak menentu pada mahasiswa disebabkan karena

kondisi pekerjaan. Permasalahan yang timbul akibat perubahan pola tidur yang dirasakan pada mahasiswa pada siang hari seperti mengalami kelelahan 72,4%, mengantuk di siang hari 67,6%, kurang fokus 69,5%, hingga menjadi malas melakukan aktivitas 61% seperti; malas untuk belajar dan malas dalam mengikuti proses perkuliahan sehingga dapat berdampak terhadap nilai akademik. Hasil survei yang dilakukan juga didapat bahwa peningkatan penggunaan gadget juga berdampak dalam proses interaksi sosial yang dilakukan dengan *online* melalui perantara gadget 98,2%. Mahasiswa yang sebelumnya biasa berinteraksi secara langsung tanpa melalui perantara sekarang beralih melakukan proses interaksi dengan menggunakan gadget. Dampak yang dialami mahasiswa yang terbiasa melakukan interaksi secara *online* menyebabkan ketika diajak berinteraksi secara langsung mahasiswa masih fokus dengan gadget masing-masing 23,4%.

Berdasarkan hasil penelitian Paridawati et al (2021) menemukan bahwa pada awal bulan Januari 2018 sebanyak 177,9 juta warga Indonesia adalah pemakai gadget dengan total penduduk di tahun tersebut 265,4 juta. Peningkatan yang signifikan terjadi pada tahun 2020 sebanyak 272,1 juta warga dengan data pengguna gadget yang terkoneksi menggapai 338,2 juta unit yang berarti kebanyakan orang Indonesia memiliki lebih dari satu gadget. Sebagian besar pengguna media sosial berusia antara 18-24 tahun dan 25-34 tahun (Wulandari et al., 2021). Penelitian lain dari Khatgaonkar et al (2020) mengatakan bahwa pemakaian gadget sebelum pandemi dalam kategori perguruan tinggi mencapai 84,9%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Juni 2021 pada mahasiswa keperawatan reguler dan B23 Universitas Airlangga menyatakan bahwa penggunaan gadget yang melebihi batas

normal di malam hari yaitu sekitar 6-8 jam mengakibatkan mahasiswa mengalami gangguan pola tidur. Penelitian lain dari Khatgaonkar et al (2020) menyatakan bahwa sebanyak 61% dari mahasiswa menggunakan gadget hingga 6 jam dapat berdampak serius kepada pola tidur mahasiswa yang mengakibatkan masalah kesehatan bahkan menjadi gejala dari penyakit kronik. Penggunaan gadget pada mahasiswa selama ≥ 10 jam per hari dan banyak dilakukan pada malam hari. sehingga kebutuhan pola tidur yang didapat tidak terpenuhi dengan baik.

Mayoritas dari mereka menggunakan gadget lebih dari 3 jam bertujuan non-akademik seperti untuk mengobrol dengan orang lain. Beberapa aplikasi yang paling sering digunakan kalangan Mahasiswa yaitu: *WhatsApp, Facebook, Youtube, Instagram, Twitter* dan sisanya untuk bermain *game* atau menjelajahi situs jejaring sosial untuk menghabiskan waktunya (Kolhar et al., 2021). Penggunaan gadget membuat mahasiswa lebih senang menghabiskan waktunya dengan gadget dibandingkan melakukan kegiatan lain sehingga merasa tidak memerlukan bantuan dari orang lain dalam beraktivitas, hilangnya rasa kekeluargaan, berdiskusi secara langsung, dan sikap saling membantu. Seseorang menjadi lupa akan hakikatnya sebagai makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri, menjadi pribadi yang apatis, dan akan kesusahan dalam bersosialisasi serta menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar (Krisnana et al., 2020)

Perubahan dalam pola tidur membawa pengaruh buruk kondisi psikis kesehatan dan menjadi indikasi berbagai penyakit seperti penyakit kronik dan penyakit berbahaya lainnya (Saxena, et al., 2021) sedangkan penggunaan gadget pada interaksi sosial dapat menjadikan mahasiswa berpikir tidak memerlukan

bantuan dari orang lain dan berdampak menjadi pribadi yang apatis terhadap lingkungannya (Krisnana et al., 2020)

Berdasarkan permasalahan tersebut maka perlu dilakukan penelitian terkait dampak penggunaan gadget terhadap pola tidur dan interaksi sosial pada mahasiswa agar dapat dilakukan tindak lanjut terkait dengan penggunaan gadget dan diharapkan dapat segera mendapat penanganan terkait dengan permasalahan tersebut. Penelitian ini menggunakan pengaplikasian teori *Stressor-Strain-Outcome* (SSO) mengaitkan stresor kerja dengan hasil dan mengonsepkannya serta mengatakan bahwa ketegangan sebagai penengah. Hal ini juga dikaitkan dengan rangsangan lingkungan di mana individu merasa bermasalah atau destruktif (Cheung *et al.*, 2013).

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan penggunaan gadget terhadap pola tidur dan interaksi sosial melalui pendekatan teori *Stressor-Strain-Outcome* (SSO) pada mahasiswa keperawatan angkatan 2020 Universitas Airlangga pada masa pandemi Covid-19.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan penggunaan gadget terhadap pola tidur dan interaksi sosial melalui pendekatan teori *Stressor-Strain-Outcome* (SSO) pada mahasiswa keperawatan angkatan 2020 Universitas Airlangga pada masa pandemi Covid-19.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan penggunaan gadget terhadap pola tidur melalui pendekatan teori *Stressor-Strain-Outcome* (SSO) pada

mahasiswa keperawatan angkatan 2020 Universitas Airlangga di masa pandemi Covid-19.

- b. Menganalisis penggunaan gadget terhadap perubahan interaksi sosial melalui pendekatan teori *Stressor-Strain-Outcome* (SSO) pada mahasiswa keperawatan angkatan 2020 Universitas Airlangga di masa pandemi Covid-19.

1.4. Manfaat penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan pemikiran dan pengetahuan mengenai pengaruh penggunaan gadget terhadap perubahan pola tidur interaksi sosial dan interaksi sosial pada mahasiswa.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian serta tambahan ilmu pengetahuan dalam keperawatan khususnya dibidang keperawatan jiwa mengenai pengaruh penggunaan gadget terhadap perubahan pola tidur dan interaksi sosial pada mahasiswa keperawatan.

1.4.2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian yang dilakukan ini memberikan pembelajaran terhadap masyarakat khususnya mahasiswa dalam menggunakan gadget, supaya lebih baik lagi dalam penggunaan gadget sehingga memberikan manfaat yang lebih positif untuk kehidupan sosial di masyarakat.