

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah kebutuhan esensial manusia yang berfungsi memulihkan energi serta menyegarkan fisik dan mental setelah beraktivitas. Durasi dan pola tidur setiap orang berbeda-beda, dipengaruhi oleh rutinitas, usia, aktivitas, kondisi kesehatan, dan faktor lainnya. Namun, rata-rata orang dewasa membutuhkan sekitar 8 jam tidur setiap hari. (Ayu Fitriani, Sneden Suprianto Woza, n.d.).

Insomnia adalah gangguan tidur yang membuat seseorang sulit untuk mulai tidur atau tetap tertidur. Akibatnya, penderita merasa tidak puas dengan waktu dan kualitas tidurnya (Wulandari, n.d.). Orang yang mengalami insomnia umumnya akan merasa mengantuk pada siang hari. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chowdhury dan rekan-rekannya terhadap mahasiswa di Asia Selatan, ditemukan bahwa 52,1% dari mereka mengalami insomnia (Chowdhury, n.d.).

Sebuah survei di Amerika Serikat menunjukkan bahwa dari 1.409 individu yang mengalami insomnia, sebanyak 318 orang dilaporkan meninggal dunia, dan 118 di antaranya disebabkan oleh penyakit kardiopulmoner. Insomnia sendiri umumnya terbagi menjadi dua jenis, yaitu akut dan kronis. Insomnia akut berlangsung selama beberapa hari hingga beberapa minggu, sedangkan insomnia kronis berlangsung lebih dari tiga minggu. Berbagai hal bisa memicu insomnia, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, efek samping obat-obatan, pola makan buruk, konsumsi kafein atau nikotin, dan kurangnya aktivitas fisik juga dapat menjadi penyebabnya (Parthasarathy, n.d.).

Di Indonesia, prevalensi insomnia pada individu berusia 19 tahun ke atas mencapai 43,7%. Sebuah penelitian menunjukkan dari total 5.293 responden, sebanyak 20,9% dilaporkan pernah mengalami kecelakaan di lingkungan rumah, 10,1% mengalami insiden saat bekerja, 9% pernah tertidur saat mengemudi, dan 4,1% terlibat dalam kecelakaan lalu lintas (SpKJ, n.d.).

Penelitian yang dilakukan oleh Patricia Adelia Daton dengan judul Hubungan antara Insomnia dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta menyatakan bahwa ditemukan

sebanyak 65 responden (60,75%) memiliki insomnia. Gambaran kualitas hidup buruk didapatkan pada responden dengan insomnia yaitu sebanyak (49,2%) pada domain fisik, sebanyak (63,1%) pada domain psikologis, sebanyak (63,1%) pada domain hubungan sosial, dan sebanyak (43,1%) pada domain lingkungan. Hasil p yang didapat dari analisa adalah 0,000 untuk domain fisik, 0,000 untuk domain psikologis, 0,022 untuk domain hubungan sosial, dan 0,010 untuk domain lingkungan (DATON, n.d.).

Stres menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan insomnia di kalangan mahasiswa. Berdasarkan pernyataan dari World Health Organization (WHO), stres didefinisikan sebagai kondisi cemas atau tekanan psikologis yang muncul akibat situasi yang menantang. Stres merupakan reaksi alami tubuh dalam menghadapi tekanan atau ancaman hidup. Kondisi ini dapat menyebabkan seseorang kesulitan mengendalikan emosinya, menjadi lebih mudah marah, kehilangan selera makan, serta mengalami gangguan tidur (Organization, n.d.).

Kecemasan adalah reaksi emosional yang muncul ketika seseorang merasa takut atau khawatir terhadap suatu hal. Umumnya, perasaan ini muncul saat menghadapi situasi seperti ujian, pemeriksaan kesehatan, atau wawancara kerja. Jika kecemasan tidak terkendali, hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, karena individu menjadi sulit mengelola rasa khawatirnya. Akibatnya, pikiran menjadi tegang, emosi sulit dikendalikan, dan seseorang dapat mengalami gangguan tidur (MedlinePlus, n.d.).

Penelitian yang dilakukan oleh Anissa dan rekan-rekannya terhadap mahasiswa fakultas kedokteran menunjukkan bahwa 57,3% mahasiswa mengalami kecemasan dan 51,3% mengalami insomnia. Studi tersebut juga menemukan adanya keterkaitan antara kecemasan dan insomnia (Anissa, n.d.).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Andi Saputra, mahasiswa umumnya menggunakan smartphone selama 1 hingga 6 jam setiap hari untuk mengakses media sosial. Fungsi smartphone pun bervariasi tergantung pada usia dan jenis pekerjaan. Bagi mahasiswa, perangkat ini digunakan untuk berkomunikasi, mencari informasi, serta mengikuti pembelajaran secara daring (Saputra, 2019).

Insomnia dapat dialami oleh siapa saja, termasuk kalangan mahasiswa. Pada fase ini, mahasiswa sedang berada dalam masa peralihan dari remaja ke dewasa, di mana mereka mulai terlibat dalam berbagai kegiatan di lingkungan perkuliahan. Dalam tahap ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, pengalaman baru,

tanggung jawab pribadi, serta kebebasan dalam menjalani kehidupan. Selain itu, proses perkuliahan seperti penyusunan makalah, mengikuti ujian sebagai bentuk evaluasi, pelaksanaan magang, hingga penulisan skripsi dapat menjadi sumber stres yang memicu gangguan tidur.

Dalam masa perkuliahan, mahasiswa mungkin mengalami rasa rendah diri, merasa kurang yakin pada diri sendiri, cemas saat berkomunikasi dengan dosen, serta merasa tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan skripsi maupun tugas-tugas perkuliahan. Berbagai perasaan tersebut dapat memicu timbulnya kecemasan. Tekanan dan kecemasan yang dirasakan selama menjalani perkuliahan berpotensi menyebabkan gangguan tidur atau insomnia pada mahasiswa.

Melalui penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti terdorong untuk melakukan kajian lebih mendalam mengenai kaitan antara kecanduan smartphone, kecemasan, dan stres dengan terjadinya insomnia pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin. Program studi tersebut memiliki beragam aktivitas seperti perkuliahan, kegiatan organisasi, magang, serta praktik lapangan, yang sebagian besar dijalankan bersamaan dengan proses penyusunan skripsi. Pada bulan Juni 2025, peneliti melakukan survei awal melalui wawancara terhadap 13 mahasiswa semester 2, 4, 6 dan 8 dari program studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin. Hasilnya menunjukkan bahwa 10 mahasiswa (berapa persen) mengalami kecanduan smartphone, 4 mahasiswa mengalami insomnia, 12 mahasiswa mengalami stres, dan 3 mahasiswa mengalami kecemasan.

1.2 Rumusan Masalah

Setiap individu memiliki pola tidur yang bervariasi, dipengaruhi oleh rutinitas selama masa pertumbuhan, aktivitas sehari-hari, usia, kondisi kesehatan, serta faktor lainnya. Pada umumnya, orang dewasa membutuhkan waktu tidur sekitar delapan jam setiap malam. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, serta perasaan tidak puas terhadap kualitas dan lamanya tidur. Salah satu gejala umum dari insomnia adalah rasa kantuk yang berlebihan pada siang hari. Melihat tingginya angka prevalensi insomnia di kalangan mahasiswa,

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecanduan *smartphone*, kecemasan, dan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin pada Tahun 2025?

1.3 **Pertanyaan Penelitian**

Apakah ada hubungan hubungan *smartphone addiction*, kecemasan, dan stres terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin Tahun 2025?

1.4 **Tujuan Penelitian**

1.4.1 **Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan *smartphone addiction*, kecemasan, dan stres terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin Tahun 2025.

1.4.2 **Tujuan Khusus**

1. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian insomnia pada mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin Tahun 2025.
2. Mengetahui gambaran *smartphone addiction*, kecemasan dan stres terhadap kejadian pada mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin Tahun 2025.
3. Mengetahui hubungan antara *smartphone addiction* terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin Tahun 2025
4. Mengetahui hubungan antara kecemasan terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin Tahun 2025
5. Untuk mengetahui hubungan antara stres terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin Tahun 2025

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Universitas

1. Universitas mendapatkan informasi tentang hubungan *smartphone addiction*, kecemasan, dan stres terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin
2. Universitas juga dapat mengambil langkah-langkah dalam menindaklanjuti saran atau rekomendasi yang diberikan peneliti.

1.5.2 Bagi Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah dan mengembangkan literatur K3 di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin.

1.6 Ruang Lingkup

Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *smartphone addiction*, kecemasan, dan stres terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin. Studi ini dilakukan dari bulan Juni hingga bulan Juli 2025. Dengan sampel penelitian yang mencakup mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin yang berjumlah 84 responden. Mengapa peneliti mengambil penelitian mengenai insomnia, Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara, dari 13 mahasiswa yang diwawancarai ditemukan bahwa 10 orang mengalami kecanduan *smartphone*, 4 orang mengalami insomnia, 12 orang mengalami stres, dan 3 orang mengalami kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain cross sectional untuk mengetahui pengaruh variabel independen, yaitu kecanduan *smartphone*, kecemasan, dan stres terhadap insomnia sebagai variabel dependen. Analisis statistik yang digunakan adalah uji chi-square, dengan pendekatan univariat dan bivariat. Data disajikan dalam bentuk narasi dan tabel, di mana penjelasan disampaikan secara naratif, sementara hasil analisis statistik ditampilkan dalam bentuk tabel. Seluruh proses dilakukan secara terkomputerisasi.