

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pesatnya perkembangan teknologi di era globalisasi saat ini telah menghasilkan banyak manfaat dalam berbagai aspek sosial. Salah satu kemajuan teknologi yang sangat digemari oleh masyarakat adalah teknologi berbasis informasi. Dalam perkembangannya, banyak bermunculan *website*, aplikasi, dan *platform* media sosial baru. Situs media social seperti *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, maupun *TikTok* merupakan macam-macam media sosial yang digunakan oleh orang-orang dari segala usia.

Salah satu situs media sosial yang kini semakin menonjol dan digemari adalah *TikTok*. Pada bulan November 2019, *TikTok* merupakan aplikasi yang paling banyak diunduh dengan total 1,5 miliar pengguna di seluruh dunia. Pengguna *TikTok* mengalami peningkatan drastik hingga 10 juta pengguna dari tahun sebelumnya. Menurut data *Sensor Tower*, pada tahun 2019 *TikTok* berada diposisi kedua dengan lebih dari 700 juta pengguna di seluruh dunia (Patricia, 2021)

Aplikasi *TikTok* memiliki berbagai filter lagu serta *hashtag* yang mampu membantu pengguna dalam mencari konten yang diinginkan. Dibandingkan dengan media sosial lainnya seperti *Facebook* dan *Instagram* dengan situs berbagai konten foto dan video, *TikTok* tampaknya membuat terobosan baru dengan mendorong pengguna untuk berkreasi dalam berbagai cara, seperti bernyanyi, *dance*, *life-hack*, bahkan inspirasi perjalanan.

Pemanfaatan media *TikTok* yang tidak bijak dapat menyebabkan berbagai dampak negative yang meliputi kenakalan remaja, *bullying*, hingga tindakan kejahatan yang mengarah pada pembunuhan, pelecehan seksual, dan masalah lainnya. Pemanfaatan *TikTok* yang tidak tepat juga berpotensi menyebabkan terjadinya masalah seperti adanya gugatan pada pihak-pihak yang merasa tersinggung dengan konten atau gaya *TikTok* yang dibuat oleh orang lain.

Pada tahun 2018, *TikTok* dinobatkan sebagai aplikasi terbaik di *Google Play store* Indonesia. Mayoritas penggemar aplikasi *TikTok* sendiri merupakan generasi Z yang lahir tahun 1995 sampai 2012 serta merupakan generasi pertama yang tumbuh dan terpapar dengan teknologi (Firamadhina & Krisnani, 2021), dengan banyaknya fitur menarik di *TikTok*, tidak heran jika banyak sekali pengguna aplikasi *TikTok* dengan durasi penggunaan yang sering.

Penggunaan *TikTok* dengan durasi yang sering telah menimbulkan kekhawatiran karena dapat menurunkan kualitas hidup sehat maupun kehidupan sosial pada generasi Z saat ini. Masalah kesehatan akibat penggunaan *gadget* dalam *TikTok* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan penglihatan, sering pusing akibat radiasi, gangguan tidur serta kualitas tidur yang buruk akibat intensitas penggunaan *TikTok* yang terlalu lama (Saniyyah et al., 2021).

Menurut data di Indonesia menunjukkan bahwa 73,4% remaja akhir dan dewasa muda yang mencakup generasi Z memiliki kualitas tidur yang kurang, salah satu penyebab diantaranya adalah karena penggunaan media social yang berlebihan. *National Sleep Foundation* menyatakan bahwa kebutuhan normal tidur pada remaja seharusnya 8-10 jam, dan kebutuhan tidur yang sehat bagi

remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Tidur yang cukup diharapkan dapat menunjang tumbuh kembang anak dan remaja, serta konsentrasi saat bersekolah, oleh karena itu setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya disesuaikan dengan usia (Irfan et al., 2020).

Beberapa manfaat lain yang dapat diperoleh dari tidur yang cukup diantaranya meningkatkan system kekebalan tubuh, Meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan daya ingat, serta meningkatkan suasana hati. Kualitas tidur yang buruk memiliki sejumlah dampak negative bagi generasi Z, diantaranya peningkatan risiko kecelakaan, risiko obesitas yang lebih tinggi, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan konsentrasi belajar, serta masalah kesehatan mental (Keswara, Umi R & Yolanda, 2019).

Gangguan tidur dianggap ringan jika seseorang menyatakan sulit tidur yang dirasakan selama beberapa hari hingga satu minggu. Sedangkan gangguan tidur berat dirasakan jika kesulitan tidur itu mencapai lebih dari 4 minggu dan biasanya terdapat gangguan psikiatrik. Berbagai penelitian terdahulu dilakukan dalam analisis gangguan tidur. Pada penelitian Di et al., (2015) ditemukan adanya perbedaan gangguan tidur sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi pada remaja, dimana gangguan tidur ringan pada (74,28%) responden dan gangguan tidur berat pada (25,72%) responden menjadi tidak ada keluhan sebanyak (82,86%) responden.

Penelitian Keswara et al., (2019) menjelaskan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku menggunakan *gadget* secara tidak baik, sebanyak 68 orang (57,1%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk,

yaitu sebanyak 77 orang (64,7%). Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, guna menginformasikan tindakan pada generasi Z dalam pemanfaatan teknologi yang tepat guna pada media social, khususnya *TikTok*, serta menganalisis hubungan durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kualitas tidur pada generasi Z, maka penelitian ini penting untuk dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pengguna aplikasi *TikTok* pada generasi Z?
2. Bagaimana durasi penggunaan aplikasi *TikTok* pada generasi Z?
3. Bagaimana kualitas tidur dan karakteristik gangguan tidur pengguna aplikasi *TikTok* pada generasi Z?
4. Bagaimana hubungan durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kualitas tidur pada generasi Z?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kualitas tidur pada generasi Z.

1.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini diantaranya:

1. Menganalisis pengguna aplikasi *TikTok* pada generasi Z.
2. Menganalisis durasi penggunaan aplikasi *TikTok* pada generasi Z.

3. Menganalisis kualitas tidur dan karakteristik gangguan tidur pengguna aplikasi *TikTok* pada generasi Z?
4. Menganalisis hubungan durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kualitas tidur pada generasi Z?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil temuan penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan dan menjadi referensi tambahan teori terkait ilmu keperawatan dasar yang membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tidur serta penyebab gangguan tidur yang diakibatkan oleh dampak dari pemanfaatan teknologi dengan aplikasi *TikTok*.

1.4.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Generasi Z

Sebagai bahan informasi terkait dampak *TikTok* terhadap kualitas tidur, sehingga generasi Z dapat mengontrol penggunaannya dan memanfaatkan fasilitas tersebut secara bijak.

b) Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai sumber informasi bagi tenaga kesehatan mengenai hubungan penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kualitas tidur pada generasi Z, sehingga dengan adanya informasi ini diharapkan para tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi untuk meningkatkan kualitas tidur dengan cara latihan pengendalian diri atau kontrol diri serta bijak dalam menggunakan teknologi.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya agar dapat memperluas pemahaman ilmiah atau menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kualitas tidur pada generasi *Z*.

