

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Generasi Z

2.1.1 Konsep Generasi Z

Generasi Z adalah generasi yang lahir tahun 1995 sampai dengan 2012, juga dikenal sebagai *digital natives*, *megeneration*, dan *generasi Net*. Menurut Pujiono (2021), menyatakan setidaknya ada lima generasi yang diakui secara luas: Tradisionalis (pra-1946), *Baby Boomers* (1946-1964), Generasi X (1965-1979), Milenial (1980-1994), dan Generasi Z (1995-2012) dengan tambahan Generasi *Alpha*. Menurut N. Turner (2015), Generasi Z merupakan generasi pertama yang secara luas dan langsung terpapar teknologi digital seperti *website*, jejaring sosial dan informasi yang berlebihan dari internet.

Generasi Z lebih sering menggunakan IT, media sosial, dan *smartphone* dengan aktif. Penggunaan aktif *smartphone* membedakan Generasi Z dengan generasi sebelumnya. Penggunaan aktif *smartphone* Generasi Z tidak termasuk perilaku adiktif; namun, mereka menggunakan *smartphone* karena telah menjadi bagian terpenting dalam hidup mereka (Nurul et al., 2021). Khan dan Bansal (2018) mendefinisikan generasi Z sebagai generasi yang tumbuh di era internet dan jaringan global. Generasi ini ditentukan oleh fenomena 5,1 *miliar* pencari Google per hari, 4 *miliar* pemirsa *YouTube*, lebih dari 1 *miliar* pemegang akun *Facebook* di seluruh dunia, dan lebih dari 1 *miliar* pengguna aplikasi musik *Tunes* (Helaluddin et al., 2019).

Menurut penelitian Bencsik et al., (2016) dikutip dalam Nurul et al., (2021), jika dibandingkan dengan generasi sebelumnya, yaitu Generasi X, Generasi Z lebih menguasai dalam menggunakan teknologi maupun informasi, sehingga menjadi bagian penting dalam kehidupan mereka sehari-hari (Nurul et al., 2021)

2.1.2 Ciri-ciri Generasi Z

Menurut Wijoyo (2020) yang dikutip dari Nurul et al., (2021) dalam buku *Generasi Z dan Revolusi 4.0*, Generasi Z memiliki lima ciri, yang pertama adalah generasi digital yang berpengetahuan dan antusias terhadap teknologi informasi dan berbagai aplikasi komputer. Mereka akan memiliki akses cepat dan mudah ke informasi yang dibutuhkan untuk tujuan pendidikan atau pribadi. Kedua, mereka senang dan sering berkomunikasi dengan semua lapisan masyarakat, terutama melalui *platform* media sosial seperti *Facebook*, *Twitter*, *SMS* maupun *TikTok*. Mereka lebih bebas mengekspresikan perasaan dan pikirannya melalui media ini. Ketiga, umumnya mereka toleran terhadap perbedaan budaya dan peduli terhadap lingkungan. Keempat, generasi Z membiasakan dapat melakukan banyak hal sekaligus, seperti membaca, berbicara, menonton, dan mendengarkan musik sekaligus. Hal ini karena mereka lebih suka segala sesuatunya cepat dan sederhana, daripada panjang dan rumit. Kelima, mereka kurang keterampilan komunikasi verbal, egosentris dan individualistis, serta ingin segala sesuatunya berjalan dengan segera (Nurul et al., 2021)

2.2 Media Sosial

2.2.1 Definisi Media Sosial

Media sosial adalah media internet yang memungkinkan pengguna untuk merepresentasikan diri, berinteraksi, berkolaborasi, berbagi, berkomunikasi, dan membentuk ikatan sosial virtual dengan pengguna lain (Puspitarini & Nuraeni, 2019). Media sosial mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif di mana orang dapat berbagi informasi, pendapat, dan ide satu sama lain. *Platform* media sosial termasuk *Facebook, Instagram, YouTube, blog, Twitter, Messenger, WhatsApp*, dan banyak lainnya (Dewa & Safitri, 2021).

Beberapa kategori besar media social diantaranya *social networking, blog, micro blogging, media sharing, social bookmarking*, dan *wiki*. Media sosial yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *TikTok*. Aplikasi *TikTok* termasuk ke dalam jenis media sosial kategori *media sharing* dimana *platform* media sosial ini memungkinkan pengguna untuk berbagi dan menyimpan media secara online, seperti dokumen, video, audio, dan gambar

2.2.2 TikTok

TikTok adalah situs jejaring sosial tempat pengguna dapat berbagi video pendek bernyanyi dan menari. *TikTok* merupakan kombinasi dari dua aplikasi sebelumnya yaitu *Musically* dan *Douyin*. Aplikasi *TikTok* dikenal sebagai *Douyin* di negara asalnya (China). Aplikasi *TikTok* diluncurkan secara resmi pada September 2016. *Zhang Yimin*, pencipta aplikasi *TikTok* pada saat itu, memiliki tujuan untuk merekam dan menyajikan kreativitas dan momen berharga dari seluruh dunia melalui ponsel (Aldila Safitri et al., 2021).

TikTok merupakan aplikasi yang dirancang untuk generasi saat ini dalam membuat video pendek yang unik dengan cepat dan mudah. Kemudahan juga diberikan ketika pengguna ingin berbagi video dengan teman dan seluruh dunia. *TikTok* kini telah menjadi *platform* media sosial tempat banyak video viral berasal. *TikTok* sempat dipantau dan diblokir di Indonesia sejak 3 Juli 2018. Namun, dengan memenuhi 9 dari 10 persyaratan Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), *TikTok* diaktifkan kembali di Indonesia pada 3 Juli 2018 dan mengalami peningkatan jumlah pengguna (Aldila Safitri et al., 2021).

Menurut Statistika (Juni, 2020) jumlah pengguna *TikTok* di Indonesia meningkat menjadi 30,7 juta. Berdasarkan angka ini, Indonesia menempati urutan keempat dunia dalam hal pengguna *TikTok*, setelah India di urutan pertama, Amerika Serikat, dan Brazil. Kemudian, berdasarkan hasil riset perusahaan *Sensor Tower*, *TikTok* berhasil menjaring 63,3 juta pengguna baru pada Agustus 2020. Angka tersebut berdasarkan total unduhan di perangkat iOS dan *Android*. Menurut angka yang disebutkan sebelumnya, jumlah pengunduh aplikasi *TikTok* baru meningkat 1,6% pada periode yang sama tahun sebelumnya (Aldila Safitri et al., 2021).

Semakin banyak media social di Indonesia seperti *Facebook*, *Instagram* dan *Twitter*, *TikTok* menjadi pilihan bagi pengguna media sosial untuk berinteraksi dan berbagi. Selain itu, semakin banyak orang yang terhubung melalui social media, pengguna dapat dengan mudah memperoleh informasi spesifik seperti produk dari berbagai kreativitas yang dapat dibuat melalui video dengan durasi singkat dan menarik di *TikTok* (Aldila Safitri et al., 2021). Dengan efek yang unik, *TikTok* memudahkan siapa saja untuk membuat efek luar biasa.

Video dan musik *Techno* sering menggunakan efek khusus seperti perubahan warna rambut, stiker 3D, dan efek peretasan lainnya. Fakta bahwa kreator memiliki akses tak terbatas ke seluruh katalog musik, membuat *TikTok* berbeda dari *platform* media sosial lainnya (Fauzan et al., 2021)

2.2.3 Karakteristik *TikTok*

TikTok telah menjadi salah satu media sosial terpopuler khususnya di Indonesia sejak tahun 2020. Format video pendek dengan tema realistis dan sehari-hari adalah alasan mengapa *TikTok* begitu populer di Indonesia saat ini, dengan waktu maksimum hanya 1 menit untuk menghadirkan kesenangan mental dan kebebasan pengguna untuk menelusuri berbagai video. Meskipun *TikTok* pada dasarnya adalah *platform* yang berfokus pada konten, namun tujuan utamanya adalah membantu pengguna membuat video pendek dan menarik (Wicaksana, 2016).

Algoritma *TikTok* memungkinkan *TikTok* untuk berbagi video dengan sekelompok kecil penggunanya setelah video diunggah. Pengguna ini adalah pengguna yang menurut *TikTok* cenderung terlibat dengan konten berdasarkan perilaku mereka. Misalnya, jika pengguna menonton video sampai selesai atau membagikannya dengan orang lain dan menyukainya, *TikTok* akan mendistribusikan video tersebut ke pengguna lain yang diyakini memiliki minat yang sama dengan grup pengguna awal. Jika proses ini diulang dan responnya positif, video tersebut bisa menjadi *viral*. Metrik utama untuk interaksi *TikTok* adalah waktu tonton video, pembagian, dan apakah pengguna mengikuti pembuat konten *TikTok* tersebut (Wicaksana, 2016).

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Aplikasi *TikTok*

Ada dua faktor dalam penggunaan *TikTok*, yaitu faktor *internal* dan *eksternal*. faktor *internal* diantaranya minat dan motivasi, perasaan dan karakteristik individu, keinginan atau harapan, proses belajar, kondisi fisik, perhatian, serta kebutuhan, sementara faktor *eksternal* dapat berupa pengetahuan dan kebutuhan sekitar, intensitas, keberlawanan, informasi yang diperoleh, ukuran, hal-hal baru dan familiar atau ketidakasingan suatu objek (Malimbe et al., 2021).

a) Faktor *Internal*

Faktor *internal* adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti emosi atau perasaan. Perasaan adalah keadaan spiritual atau psikologis di mana kita mengalami kesenangan atau kesedihan sehubungan dengan peristiwa mengenal dan bersifat subjektif. Alhasil, perasaan menjadi faktor *internal* yang memengaruhi cara aplikasi *TikTok* digunakan. Karena jika perasaan atau jiwa seseorang tidak menyukai atau tidak senang dengan penggunaan aplikasi *TikTok* ini, orang tersebut tidak akan menggunakannya. Individu dapat melihat atau mengalami perasaan dalam berbagai cara, tidak hanya sebagai kesenangan atau ketidaksenangan. Sehingga penggunaan aplikasi *TikTok* dapat dilihat tidak hanya melalui perasaannya, tetapi juga melalui perilakunya (Malimbe et al., 2021).

b) Faktor *Eksternal*

Orang mendapatkan informasi dari *TikTok* dengan cara membagikan video seperti video peristiwa tenggelamnya kapal, atau dengan bentuk rekaman lainnya yang menyebabkan informasi tentang peristiwa tersebut tersampaikan kepada

pengguna lain dengan cepat. Karena media sosial menghasilkan konten, menciptakan representasi identitasnya, dan berinteraksi berdasarkan informasi, maka informasi menjadi identitas media sosial. Akibatnya, informasi memiliki dampak signifikan terhadap cara penggunaan aplikasi *TikTok* (Malimbe et al., 2021). Jika seseorang tidak menerima informasi *TikTok*, ada kemungkinan mereka tidak mengetahui aplikasi *TikTok*, bahkan sampai menjadi pengguna. Alhasil, informasi dikatakan sangat penting saat menggunakan aplikasi *TikTok*. Salah satu pengaruh media sosial yang merupakan bagian dari media informasi adalah dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Dengan informasi, seseorang juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuannya tentang platform media sosial seperti Tiktok (Malimbe et al., 2021).

2.3 Dampak Terhadap Kualitas Tidur

2.3.1 Gangguan Tidur

Gangguan tidur merupakan akibat dari perubahan pola hidup yang tidak sesuai dengan kebutuhan dasar seseorang. Gangguan tidur adalah sekelompok kondisi yang ditandai dengan gangguan pada jumlah, kualitas, dan waktu tidur seseorang. Faktor lain yang mempengaruhi gangguan kualitas tidur seseorang antara lain status kesehatan, lingkungan tidur, tingkat stres, usia, gaya hidup, kelelahan, kecanduan narkoba dan *smartphone*. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), gangguan tidur lazim terjadi pada 68,8% remaja Amerika pada tahun 2017. Menurut temuan Herdiman (2015) dalam Ulfa et al., (2021) di Indonesia, prevalensi remaja dengan gangguan tidur adalah 77,86% (Ulfa et al., 2021).

Gangguan tidur yang umum pada Generasi Z akibat penggunaan *TikTok* salah satunya adalah insomnia. Menurut Susilo dan Wulandari (2011) dikutip dari (Purnawinadi & Salii, 2020), insomnia adalah suatu kondisi dimana seseorang sulit untuk tidur terutama pada malam hari sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk dan ketegangan mata meskipun fasilitas tidur sudah memadai. Sedangkan menurut Kaplan & Sadock (2010) dikutip dari Purnawinadi & Salii (2020), insomnia adalah ketidakmampuan untuk mempertahankan tidur, bangun terlalu pagi, tidur gelisah, sering terbangun di malam hari, dan tidur berlebihan di siang hari, merasa mengantuk, dll (Purnawinadi & Salii, 2020).

Salah satu penyebab insomnia adalah kebiasaan menggunakan perangkat elektronik yang menyala terang. Hal ini memungkinkan cahaya untuk memicu atau merangsang otak untuk membangunkan kita dan menunda keinginan kita untuk tidur. Menurut Saifullah (2017), pola tidur sangat dipengaruhi oleh keadaan mental dan motivasi untuk memasuki tidur di malam hari, dan tingkat stres yang tinggi dapat membuat otak berpikir tentang bagaimana mengubah waktu bangun dan tidur. Di sisi lain, gelombang elektromagnetik yang dipancarkan perangkat dapat mengurangi produksi melatonin, hormon yang mengatur dan mempertahankan ritme sirkadian, yang berperan penting dalam menentukan waktu tidur dan bangun (Purnawinadi & Salii, 2020).

2.3.1.1 Tahapan dan Siklus Tidur

Tidur dibagi menjadi beberapa tahap. Tahap ini ditentukan oleh karakteristik elektroensefalografi (EEG). NREM dan REM adalah tahap tidur. NREM dibagi menjadi empat tahap. Tahap I dibedakan dengan penurunan

spektrum EEG dan peningkatan gelombang kortikal. Tahap I akan dilanjutkan dengan Tahap II. Tahap II dibedakan dengan penurunan frekuensi gelombang EEG, peningkatan amplitudo gelombang EEG, dan peningkatan intermiten frekuensi kluster spindel (sleep spindle). Spindel tidur adalah ledakan aktivitas singkat pada skala 10-12 Hz yang disebabkan oleh interaksi antara saraf talamus dan kortikal (Amalia, 2021).

Tahap II dan III dibedakan dengan penurunan spindel tidur dan peningkatan amplitudo gelombang frekuensi rendah. Tahap III dilanjutkan dengan tahap IV yang memiliki frekuensi gelombang EEG rendah yaitu 1-4 Hz dan peningkatan amplitudo gelombang EEG yang berfluktuasi (gelombang delta). Selama satu jam, NREM terjadi. Setelah tahap NREM, aktivitas otak pada EEG akan kembali ke keadaan terjaga. Ini juga dikenal sebagai tahap REM. Otak akan memasuki tahap REM selama kurang lebih 10 menit sebelum kembali ke tahap NREM. Hal ini terjadi dalam siklus sampai tahap REM tiba dalam empat periode yang semakin lama. Dengan bertambahnya usia, jumlah waktu yang dihabiskan dalam tahap REM berkurang (Amalia, 2021)

Durasi tidur REM saat proses kelahiran adalah delapan jam. Durasi tidur REM adalah dua jam pada usia sepuluh tahun. Durasi tidur REM adalah 45 menit pada usia 70 tahun. Beberapa penelitian, di sisi lain, menunjukkan bahwa tahap NREM dan REM memainkan peran penting dalam pembelajaran dan konsolidasi memori. Tahap REM sangat penting untuk memproses memori dan pengetahuan sensorik dan motorik yang baru dipelajari. Tahap NREM berkontribusi pada homeostasis tidur dan berdampak pada fungsi kognitif. Studi lain menunjukkan

bahwa gelombang lambat selama tahap NREM dapat meningkatkan plastisitas saraf (Amalia, 2021)

2.3.1.2 Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, sebaliknya tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan keseimbangan fisiologis sehingga mempengaruhi kesehatan karena waktu tidur yang cukup (minimal 7 jam dalam sehari), bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat tersadar (Woran et al., 2021)

Kualitas tidur yang buruk adalah suatu kondisi di mana seseorang tidak mempertahankan tidur dan terjaga secara teratur. Tak kalah pentingnya dalam keteraturan itu adalah kebutuhan seseorang untuk tidur dan bangun lebih awal. Sangat penting bagi setiap orang untuk menjaga biologi mereka selaras penuh dengan rutinitas sehari-hari mereka dengan membatasi aktivitas yang membuat tetap terjaga di malam hari sehingga dapat membantu untuk jam tidur yang efektif karena kurang tidur dapat menyebabkan kerusakan otak, bahkan kematian, dalam jangka Panjang (Woran et al., 2021)

Dampak kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai hal negatif diantaranya seperti rentan dalam mengalami kecelakaan, adanya masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas, serta masalah kesehatan mental (Keswara, Umi R & Yolanda, 2019).

2.3.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kebutuhan dasar manusia adalah unsur-unsur yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan fisiologis dan psikologis. Tidur merupakan proses fisiologis penting pada manusia yang membantu menjaga kesehatan serta memelihara fungsi bio-psiko-sosial dan budaya (Jiping et al., 2020). Tidur dan istirahat sangat penting untuk kesehatan yang baik. Setiap orang membutuhkan jumlah tidur yang berbeda. Kehamilan, usia, dan kesehatan umum semuanya dapat mempengaruhi jumlah waktu tidur. Kurang tidur memang tidak serta merta berakibat fatal, namun jika terus berlanjut dapat menyebabkan berbagai gangguan atau kondisi yang lebih buruk (Patrisia et al., 2020)

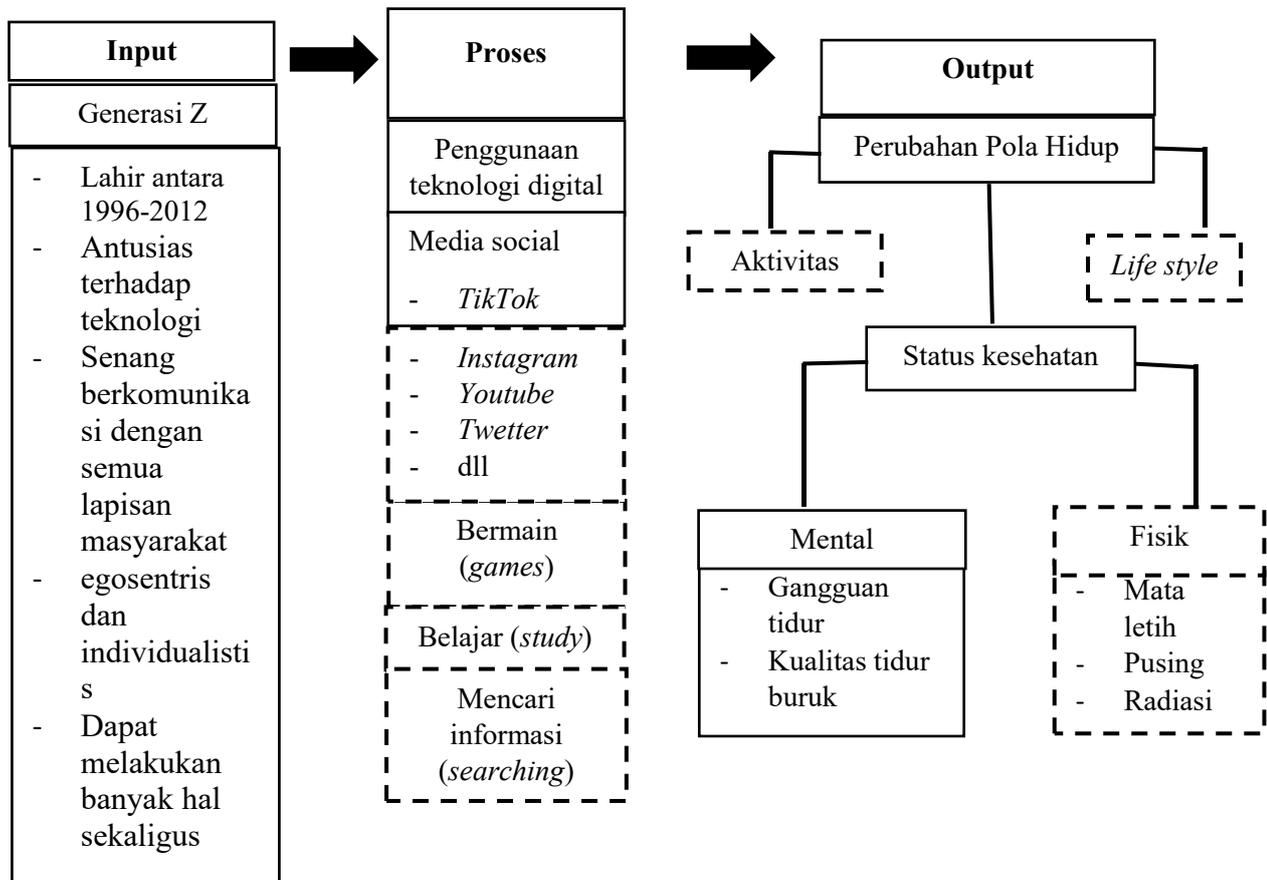
Ada faktor medis dan non medis yang mempengaruhi kualitas tidur. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dari perspektif non-medis termasuk jenis kelamin, pubertas, kebiasaan tidur, lingkungan, dan gaya hidup. Gaya hidup merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, dan gaya hidup remaja saat ini tidak terlepas dari *smartphone* (Elly Purnamasari et al., 2021).

Rutinitas harian seseorang dapat mempengaruhi pola tidur dan jam internal tubuh. Menjadikan *TikTok* sebagai rutinitas dalam kegiatan sehari-hari tentunya dapat mempengaruhi kualitas tidur yang normal. Sejumlah 71% remaja

menyatakan mengalami tidur malam yang buruk karena menggunakan *gadget* sebelum tidur. Hal ini membuktikan bagaimana penggunaan gadget pada *TikTok* mempengaruhi pola tidur dan durasi tidur dikalangan remaja khususnya generasi Z saat ini. Cahaya dari perangkat gadget dapat memengaruhi mekanisme biologis yang memperlambat tidur dan ritme sirkadian (Umar et al., 2021).

Pengguna mungkin cenderung dalam pengiriman konten *TikTok* maupun hanya *update* berita terbaru atau yang biasanya disebut dengan '*FYP TikTok*' di malam hari saat seharusnya waktu untuk tidur, atau merasa kesal saat penggunaan *TikTok* tiba-tiba berkurang atau dihentikan. Hubungan emosional yang kuat dengan media social *TikTok* tersebut dapat meningkatkan kecemasan dan mengganggu pola tidur pengguna.

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Hubungan Penggunaan Aplikasi *TikTok* dengan Kualitas Tidur Pada Generasi Z

Keterangan :

- = Diukur
- = Tidak diukur
- = Garis hubungan

2.5 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H1 = Ada hubungan penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kualitas tidur pada Generasi Z

