

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ilmu pengetahuan, teknologi, dan informasi telah berkembang pesat di era digital, menjadikan internet sangat penting bagi peradaban kontemporer. Internet digunakan untuk komunikasi, pengetahuan, dan jejaring sosial di semua usia. Menurut Asosiasi Penyedia Jaringan Internet Indonesia (APJII, 2024), penetrasi internet di Indonesia mencapai 79,5%, dengan 221 juta pengguna, dan diprediksi akan mencapai 80–81% pada tahun 2025. Konektivitas internet memudahkan kegiatan pendidikan, komersial, dan rekreasi, terutama bagi generasi muda yang melek teknologi.

Kecanduan internet memengaruhi kesehatan mental dan fisik di seluruh dunia. Salah satu masalah umum adalah kecanduan internet, yaitu kondisi di mana individu kesulitan mengontrol durasi dan intensitas penggunaan internet sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan interaksi sosial. Studi di berbagai perguruan tinggi di Indonesia menunjukkan prevalensi adiksi internet pada mahasiswa berkisar antara 20% hingga lebih dari 60% (Habut, 2021).

Kecanduan internet dapat menyebabkan keputusasaan, kecemasan, dan perilaku antisosial, yang menurunkan kualitas hidup. Kecanduan internet sering menyebabkan sulit tidur. Kondisi tidur yang membuat sulit untuk tertidur atau tetap tidur dapat memengaruhi fungsi kognitif, prestasi akademik, dan kesehatan mental. Studi memperlihatkan 40% hingga 70% mahasiswa kedokteran Indonesia mengalami insomnia (Sathivel, 2017). Dalam sebuah studi oleh Fakultas

Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang, 37,4% mahasiswa melaporkan kecanduan internet dan 11,4% mengalami sulit tidur, dengan korelasi yang kuat ($p < 0,05$) (Sumarno, 2023). Di Universitas Tarumanagara, 65,5% mahasiswa mengalami kecanduan internet dan 44% mengalami sulit tidur, sebuah asosiasi yang signifikan secara statistik (Cahya, 2019). Di Universitas Sriwijaya, kecanduan online mencapai 20,4% dan insomnia 19,3%, dengan pecandu internet 4 kali lebih mungkin mengalami insomnia (Sari, 2018). Mahasiswa kedokteran yang menderita insomnia memiliki kualitas tidur yang buruk dan masalah kognitif termasuk fokus, daya ingat, dan pembelajaran (Sari, 2018).

Kelelahan, kurangnya perhatian, dan penurunan prestasi akademik dapat diakibatkan oleh gangguan ini. Insomnia yang tidak diobati dapat menyebabkan penyakit mental yang lebih parah, kesehatan fisik yang buruk, dan kualitas hidup yang lebih buruk. Kurang tidur pada mahasiswa kedokteran disebabkan oleh stres, praktik akademik, dan tuntutan klinis yang tinggi (Wijaya, 2024). Penggunaan internet yang berlebihan, terutama di malam hari, dapat mengubah ritme sirkadian dan mengurangi sintesis melatonin, yang mengatur siklus tidur-bangun. Cahaya biru dari ponsel pintar mengurangi produksi melatonin, yang membantu orang tertidur dan tetap tidur. Kecanduan internet mengaktifkan sumbu HPA (hipotalamus-hipofisis-adrenal), yang meningkatkan produksi kortisol dan memperburuk masalah tidur termasuk insomnia (Berlian, 2022).

Beban akademik yang tinggi, kewajiban praktikum, dan aktivitas klinis yang ekstensif memperburuk kesulitan ini bagi mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Gresya (2025) menemukan stres akademik yang cukup besar pada 30 dari 47 mahasiswa Fakultas Kedokteran

Universitas Pendidikan Ganesha. Penggunaan internet oleh mahasiswa untuk hiburan atau stres akademik dapat menyebabkan kesulitan tidur. Belum ada penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara kecanduan internet dan insomnia di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, meskipun terdapat banyak penelitian di Indonesia. Kelompok ini rentan mengalami insomnia karena tekanan akademis dan gaya hidup yang tidak seimbang.

Studi ini sangat penting untuk melengkapi data ini dan mengembangkan secara ilmiah metode promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental dan kualitas tidur mahasiswa kedokteran. Studi ini akan memberikan wawasan baru dan mungkin menyarankan cara untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan akademik kedokteran.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara adiksi internet dengan insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan dan menganalisis hubungan antara adiksi internet dengan insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi adiksi internet pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Mengidentifikasi tingkat insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

3. Menganalisa hubungan adiksi internet dengan insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Studi ini dapat membantu menjelaskan hubungan antara kecanduan internet dan insomnia, terutama di kalangan mahasiswa kedokteran. Temuan ini dapat meningkatkan psikologi kesehatan, pendidikan kedokteran, dan penelitian ilmu perilaku.

1.4.2 Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Studi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang dampak buruk internet terhadap tidur, terutama insomnia. Mahasiswa harus menggunakan internet dengan benar untuk menjaga kesehatan mental dan fisik mereka.

b. Bagi Masyarakat

Studi ini dapat menginformasikan kepada publik tentang risiko kesehatan akibat penggunaan internet yang berlebihan, termasuk insomnia. Dengan penggunaan internet yang teratur, masyarakat harus lebih menyadari pentingnya kesehatan mental dan tidur.

c. Bagi Peneliti

Studi ini memungkinkan para akademisi untuk mempelajari tentang kecanduan internet dan insomnia serta pengalaman dalam membangun alat penelitian, mengumpulkan data, dan mengevaluasi data statistik secara ilmiah.

d. Bagi Institusi

Studi ini diharapkan dapat membantu perguruan tinggi meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Kecanduan internet dan insomnia saling terkait, oleh karena itu lembaga dapat membuat program pendidikan dan intervensi untuk mengajarkan mahasiswa tentang manajemen waktu dan penggunaan internet yang tepat. Penelitian ini juga dapat membantu perguruan tinggi membuat kebijakan kesehatan mental dan program konseling yang berpusat pada mahasiswa. Hal ini memungkinkan universitas untuk membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif.

