

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini menjelaskan tentang konsep yang menjadi dasar pembentukan model penelitian. Bab ini terbagi menjadi 8 sub bahasan. Sub bahasan bagian pertama membahas tentang keterlambatan tidur yang menjadi tujuan dari penelitian ini. Sub bahasan bagian kedua menjelaskan kehilangan memori yang mempengaruhi terjadinya keterlambatan tidur. Sub bahasan bagian ketiga membahas tentang depresi menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan kehilangan memori. Sub bahasan bagian keempat, kecemasan juga menjadi faktor negative yang mempengaruhi kehilangan memori. Sub bahasan kelima membahas tentang stres juga menjadi faktor yang menyebabkan terjadinya kehilangan memori pada para remaja. Sub bahasan keenam membahas tentang durasi penggunaan TikTok yang mempengaruhi tingginya penyebab depresi, kecemasan, dan stres. Sub bab ketujuh membahas tentang gangguan penggunaan TikTok yang mempengaruhi terjadinya depresi, kecemasan, dan stres. Sub bahasan terakhir adalah model penelitian yang menjadi kerangka pikir pada penelitian ini. Bagian bagian tersebut dijelaskan sebagai berikut.

2.1 Keterlambatan Tidur

Keterlambatan tidur didefinisikan suatu kegagalan dalam pengaturan pada diri sendiri yang berkorelasi pada penundaan waktu tidur dan dilakukan secara sadar (Nauts *et al.*,2018). Studi yang dilakukan Chinoy *et al.* (2018) mendefinisikan keterlambatan tidur sebagai kecenderungan mengurangi durasi waktu tidur yang berasal dari faktor perilaku dan masalah kesehatan mental. Studi lain yang dilakukan oleh Guo *et al.* (2020) mendefinisikan keterlambatan tidur sebagai penundaan waktu tidur pada individu yang sering pergi untuk tidur lebih lambat dari durasi waktu tidur yang ideal. Berdasarkan dari definisi yang berbeda tersebut dapat disimpulkan bahwa keterlambatan tidur merupakan penundaan waktu tidur dengan mengurangi durasi waktu tidur yang disebabkan dari faktor eksternal maupun internal.

Perdebatan tentang keterlambatan tidur bukan hanya pada definisi tetapi juga pada alat ukur yang digunakan. Terdapat keragaman alat ukur keterlambatan waktu tidur dari berbagai sumber referensi (Swain dan Pati,2019 ; Guo *et al.*,2020). Studi dari Swain dan Pati (2019) mengajukan empat alat ukur keterlambatan tidur yaitu kualitas

tidur yang buruk, tidur yang tertunda, memperpendek lama tidur, dan insomnia. Studi lain dari Guo *et al.* (2020) mengajukan lima jenis alat ukur yaitu tidur lebih lambat dari yang dimaksudkan, pergi tidur lebih awal jika perlu, melakukan hal – hal lain sebelum tidur, mudah terganggu sebelum tidur, tidak tidur tepat waktu. Keragaman alat ukur keterlambatan tidur tersebut diperlukan modifikasi yang disesuaikan dengan setting penelitian.

Keterlambatan tidur merupakan tujuan dari studi ini. Studi ini memodifikasi model penelitian yang dikembangkan oleh Sha dan Dong (2021) tentang dampak dari penggunaan aplikasi TikTok dengan variabelnya yaitu gangguan penggunaan TikTok, depresi, kecemasan, stres, dan kehilangan memori. Studi ini melakukan modifikasi dengan menambahkan durasi penggunaan dan keterlambatan tidur (Huang *et al.*, 2021; Zhang *et al.*, 2022). Penjelasan masing-masing variabel tersebut dijelaskan sebagai berikut.

2.2 Kehilangan Memori

Kehilangan memori merupakan kurangnya kesadaran akan kehilangan ingatan yang terjadi dikarenakan kinerja aktifitas sehari hari dan kenangan buruk (Carrol dan Tan,2018). Studi dari Gao *et al.* (2018) kehilangan memori didefinisikan sebagai rusaknya proses memori yang menyebabkan rusaknya aktifitas sehari hari. Studi lain yang dilakukan oleh Goldberg *et al.* (2020) kehilangan memori merupakan gangguan kapasitas memori untuk melakukan sebuah niat yang tertunda. Maka dari berbagai penjelasan tersebut dapat disimpulkan kehilangan memori didefinisikan sebagai gangguan kapasitas memori untuk melakukan aktifitas sehari hari sehingga melakukan niat yang tertunda.

Perdebatan tentang kehilangan memori bukan hanya pada definisi tetapi juga pada alat ukur yang digunakan. Terdapat keragaman alat ukur kehilangan memori pada berbagai sumber referensi (Guo *et al.*,2018; Green *et al.*,2019; Dager *et al.*,2021). Studi Guo *et al* (2018) mengajukan dua alat ukur kehilangan memori yaitu berkurangnya akurasi atau ketelitian dan terganggunya konsentrasi. Studi lain dari Green *et al* (2019) juga mengajukan dua alat ukur yaitu membutuhkan konsentrasi dalam waktu lama dan aktifitasnya perlu diarahkan dan difokuskan. Pendapat yang berbeda diungkapkan oleh Dagher *et al* (2021) dengan mengajukan dua alat ukur yaitu daya ingat menjadi lebih

rendah dan menurunnya kinerja akademik. Perbedaan alat ukur yang telah diungkapkan disebabkan penggunaan obyek yang berbeda pada studinya. Maka studi ini alat ukur kehilangan memori perlu dilakukan modifikasi yang disesuaikan dengan obyek yang digunakan.

Studi yang dilakukan oleh Goldberg *et al.* (2020) kehilangan memori merupakan gangguan kapasitas memori untuk melakukan sebuah niat yang tertunda. Kehilangan memori dapat menyebabkan terjadinya keterlambatan tidur atau tidur yang tidak sehat. Terganggunya kapasitas memori dapat menyebabkan tidur yang tertunda berdampak pada gangguan tidur atau keterlambatan tidur. Studi lain yang dilakukan oleh Baena *et al.* (2020) gangguan pada proses stabilisasi memori dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada tidur atau terjadinya penundaan waktu tidur sehingga hal tersebut berdampak pada kurangnya waktu tidur. Maka dapat diartikan kehilangan memori yang merupakan penurunan proses memori berdampak pada gangguan aktifitas sehari-hari berupa keterlambatan tidur. Maka hipotesis yang diajukan yaitu:

H_1 : kehilangan memori berpengaruh positif terhadap keterlambatan tidur.

2.3 Depresi

Depresi merupakan suasana hati yang menyebabkan penderita memiliki persepsi negatif pada diri sendiri (LeMoult dan Gotlib, 2018). Studi lain yang dilakukan oleh Qu *et al.* (2019) depresi merupakan gangguan suasana hati yang mempengaruhi emosi negatif dan berkurangnya rasa positif. Depresi juga didefinisikan sebagai gangguan suasana hati dalam keadaan tertekan yang menyebabkan kehilangan minat atau kesenangan (Paykel, 2022). Maka dapat disimpulkan depresi didefinisikan sebagai gangguan suasana hati sehingga memiliki persepsi negatif pada diri sendiri yang menjadikan kehilangan minat atau kesenangan.

Perdebatan tentang depresi bukan hanya pada definisi tetapi juga pada alat ukur yang digunakan. Terdapat keragaman alat ukur depresi (Hammen, 2018; Schuch *et al.*, 2019; Paykel, 2022). Studi yang dilakukan oleh Hammen (2018) mengajukan dua alat ukur tentang depresi yaitu emosi menjadi tidak stabil dan berkurangnya daya tanggap. Studi lain yang dilakukan oleh Schuch *et al.* (2019) mengajukan tiga alat ukur yaitu penurunan minat pada aktifitas sehari-

hari, suasana hati rendah, dan penurunan motivasi. Paykel (2022) dalam studinya mengajukan lima alat ukur tentang depresi yaitu nafsu makan berkurang, insomnia, kelelahan, hilangnya rasa percaya diri, dan berkurangnya konsentrasi. Perbedaan alat ukur yang telah digunakan dikarenakan adanya perbedaan obyek pada berbagai studi. Maka dalam studi ini perlu dilakukan modifikasi yang disesuaikan dengan obyek penelitian yang digunakan.

Individu yang mengalami depresi biasanya menunjukkan gangguan ingatan seperti terganggunya ingatan positif dan meningkatnya ingatan negatif (Dillon dan Pizzagalli, 2018). Studi dari Qu *et al* (2019) menjelaskan depresi dapat ditandai dengan gangguan negatif seperti gangguan memori, dan cenderung melihat sisi negatif dibandingkan sisi positif. Gejala depresi dapat berupa kehilangan minat atau kesenangan, perubahan berat badan dan nafsu makan, insomnia, kehilangan energi atau kelelahan, berkurangnya kemampuan untuk berfikir atau kehilangan memori (Brigitta, 2022). Maka dapat diartikan depresi dapat ditandai dengan gejala terganggunya ingatan atau kehilangan ingatan yang positif. Maka hipotesis yang diajukan yaitu:

H₂ : depresi berpengaruh positif terhadap kehilangan memori.

2.4 Kecemasan

Kecemasan merupakan emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir, dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah dan berhubungan dengan fisik dan ketidaknyamanan psikologi (Polman *et al.*, 2019). Roy-Byrne (2022) dalam studinya menjelaskan kecemasan merupakan gejala psikiatri yang paling umum pada populasi masyarakat yang disebabkan oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yaitu mendapatkan kritikan oleh orang lain baik secara langsung maupun melalui media dan faktor internal seperti kurangnya tidur dan konflik interpersonal. Studi lain oleh Brigitta (2022) kecemasan didefinisikan sebagai ketakutan yang berlebihan pada suatu hal. Maka dapat disimpulkan kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang dan ketakutan yang berlebihan berhubungan dengan fisik dan ketidaknyamanan psikiatri.

Perdebatan tentang kecemasan bukan hanya pada definisi tetapi juga pada alat ukur yang digunakan. Terdapat keragaman alat ukur dalam menjelaskan kecemasan (Knowles dan O.Olatunji, 2020; Staner, 2022). Studi yang dilakukan oleh Knowles dan O.Olatunji (2020) pada

anak umur 18 tahun keatas di Britania Raya, Inggris mengajukan tiga alat ukur yaitu mengalami ketakutan, mengalami kekhawatiran, dan cemas diberbagai situasi. Studi lain yang dilakukan oleh Staner (2022) mengajukan empat alat ukur pada pasien gangguan kecemasan umur 20 sampai 65 tahun yaitu merasa gelisah, mudah lelah, tidur tidak nyaman, dan sulit berkonsentrasi. Maka dalam studi ini perlu dilakukan modifikasi yang disesuaikan dengan obyek penelitian yang digunakan.

Individu yang memiliki gejala kecemasan dapat mengalami gangguan fungsi memori sehingga memberikan efek negatif pada emosi dan sosial (Li *et al.*, 2021). Dampak dari kecemasan dapat berupa tremor, pusing, mual, kehilangan konsentrasi menyebabkan menurunnya kinerja memori, gugup, dan kekhawatiran terus menerus (Brigitta, 2022). Studi lain oleh Fajari *et al* (2022) menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan tinggi memiliki pengaruh pada kehilangan ingatan. Individu yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi penilaian yang buruk terhadap kemampuan ingatan dan strategi dalam menghadapi tekanan menjadi buruk. Maka dapat diartikan kecemasan dapat ditandai dengan gejala terganggunya ingatan atau kehilangan ingatan yang positif. Maka hipotesis yang diajukan yaitu:

H₃ : kecemasan berpengaruh positif terhadap kehilangan memori.

2.5 Stres

Stress adalah keadaan individu yang mengalami tekanan atau tuntutan dari lingkungan lebih besar dari kemampuan yang dapat dicapai (Epel *et al.*, 2018). Stres merupakan keadaan dimana terjadinya gejala fisik kram otot, sakit kepala, nyeri sendi, dan kurang tidur/insomnia (Torre *et al.*, 2018). Pascoe *et al.* (2019) dalam studinya mendefinisikan stres merupakan penyakit psikis yang tidak menular yang menyebabkan penurunan insulin disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Studi lain dari Cool dan Zappetti (2019) stres adalah masalah kesehatan yang meliputi gangguan fisik, mental, dan emosional. Maka dapat disimpulkan stres merupakan masalah kesehatan yang berhubungan dengan penyakit psikis yang memiliki gangguan pada fisik, mental, dan emosional.

Perdebatan tentang stres bukan hanya pada definisi tetapi juga pada alat ukur yang digunakan. Terdapat keragaman alat ukur stres yang dilakukan pada berbagai obyek penelitian (Ribeiro, 2017; McEwen, 2022). Studi yang dilakukan oleh Ribeiro *et al* (2017)

mengajukan tiga alat ukur stress yang diterapkan pada obyek mahasiswa farmasi dan non farmasi yaitu cepat marah atau emosi yang tidak stabil, konsentrasi terganggu, dan kinerja di sekolah menjadi buruk. Pendapat berbeda pada studi yang dilakukan oleh McEwen (2022) mengajukan dua alat ukur yaitu merasa tertekan, dan kurang tidur di malam hari. Maka dalam studi ini perlu dilakukan modifikasi yang disesuaikan dengan obyek penelitian yang digunakan.

Pengaruh pikiran yang terganggu dapat menyebabkan seorang individu mengalami gangguan stres yang dapat berdampak pada turunnya kinerja memori (Blasiman dan Was, 2018). Stress yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan suasana hati berkepanjangan, kerusakan pada kinerja memori dan lamanya merespon berbagai hal stimulus dari lingkungan sekitarnya (Cool dan Zappetti, 2019). Studi lain oleh Musazi *et al* (2019) menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres akan berdampak pada kinerja yang buruk dan menunjukkan penurunan pada kinerja memori. Stres menunjukkan kinerja menjadi lebih buruk dan menunjukkan penurunan dalam bentuk ingatan yang tertunda. Maka dapat diartikan stres dapat ditandai dengan gejala terganggunya ingatan atau kehilangan ingatan yang positif. Maka hipotesis yang diajukan yaitu:

H₄ : stres berpengaruh positif terhadap kehilangan memori.

2.6 Gangguan Penggunaan TikTok

Gangguan penggunaan internet merupakan peningkatan penggunaan smartphone atau internet yang mengarah pada kecanduan oleh saluran online atau konten aplikasi tertentu (Kristen *et al.*, 2019). Pada studi Youssef *et al.* (2020) menjelaskan bahwa gangguan penggunaan media sosial merupakan efek kecanduan yang digambarkan dengan perilaku menghabiskan banyak waktu di sosial media. Pada studi lain oleh Tang *et al.* (2022) gangguan penggunaan media sosial merupakan gangguan pada individu dengan menggunakan media sosial untuk mengekspresikan emosi negatif. Maka dapat disimpulkan bahwa gangguan penggunaan TikTok merupakan gangguan penggunaan aplikasi media sosial dengan perilaku individu menghabiskan banyak waktu di media sosial untuk mengekspresikan emosi negatif.

Perdebatan tentang gangguan penggunaan bukan hanya pada definisi tetapi juga pada alat ukur yang digunakan. Terdapat keragaman alat ukur gangguan penggunaan tiktok pada berbagai obyek penelitian

(Neophytou,2019; Rozgonjuk *et al*,2020). Studi yang dilakukan oleh Neophytou (2019) mengajukan tiga alat ukur yaitu kualitas tidur yang buruk, suasana hati selalu mengarah pada hal negatif, penurunan kinerja akademik. Studi yang dilakukan oleh Rozgonjuk *et al* (2020) mengajukan dua alat ukur yaitu cepat marah jika tidak segera menggunakan aplikasi, dan sulit berkonsentrasi. Maka dalam studi ini perlu dilakukan modifikasi yang disesuaikan dengan obyek penelitian yang digunakan.

Studi dari O'Reilly *et al.* (2018) menjelaskan bahwa beberapa individu menunjukkan gangguan penggunaan media sosial secara langsung dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Cyberbullying menjadi risiko nyata yang dapat mempengaruhi gangguan media sosial pada kesehatan kesehatan mental. Pada studi lain oleh Neophytou (2019) menjelaskan bahwa penggunaan smartphone dengan membuka aplikasi sosial media yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak pada kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres, dan penurunan kinerja memori.

- H₅ : gangguan penggunaan TikTok berpengaruh positif terhadap depresi
- H₆ : gangguan penggunaan TikTok berpengaruh positif terhadap kehilangan memori

Gangguan penggunaan sosial media berhubungan dengan berlebihannya penggunaan aplikasi dan dapat memberikan efek yang negatif pada kesehatan mental melalui pengaruh membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Pada studi Paschke *et al.* (2021) menjelaskan bahwa gangguan penggunaan sosial media berkorelasi negatif pada kesehatan mental. Efek negatif pada remaja akibat penggunaan sosial media berpengaruh pada kesejahteraan emosi menjadi rendah dan perubahan pada suasana hati. Tingginya kecanduan penggunaan pada aplikasi TikTok meningkat memberikan keyakinan adanya peningkatan terjadinya kehilangan memori, depresi, kecemasan, dan stres. Individu yang sering menggunakan media sosial secara berlebihan lebih berisiko mengembangkan hasil kesehatan mental yang negatif (Meguire dan Pelosmaa, 2022). Studi lain oleh Jaoude *et al.* (2020) menjelaskan bahwa gangguan pada penggunaan media sosial dapat menyebabkan

tekanan mental pada kalangan remaja dan berkorelasi pada depresi, kecemasan, dan stres yang efeknya dapat merugikan seperti interaksi sosial negatif dan perbandingan sosial. Maka dapat diartikan gangguan penggunaan aplikasi tiktok dapat menjadi penyebab terganggunya kesehatan mental depresi, kecemasan, dan stres yang positif. Maka hipotesis yang diajukan yaitu:

H₇ : gangguan penggunaan TikTok berpengaruh positif terhadap kecemasan

H₈ : gangguan penggunaan TikTok berpengaruh positif terhadap stres

2.7. Durasi Penggunaan TikTok

Studi Kara *et al* (2019) durasi penggunaan merupakan banyaknya waktu yang dihabiskan seseorang dalam penggunaan internet. Durasi penggunaan merupakan waktu yang telah dihabiskan pengguna dalam mengakses aplikasi TikTok (Groffy *et al.*, 2021). Studi Huang *et al.* (2021) durasi penggunaan merupakan jumlah total waktu yang dihabiskan untuk mengakses video setiap hari. Maka dapat disimpulkan durasi merupakan waktu yang dihabiskan untuk mengakses penggunaan aplikasi.

Perdebatan tentang durasi bukan hanya pada definisi tetapi juga pada alat ukur yang digunakan. Terdapat keragaman alat ukur durasi yang dilakukan pada berbagai obyek penelitian (Karmila *et al.*, 2019; Fadhilah dan Lestari, 2022). Pada studi Karmila *et al* (2019) mengajukan kategori durasi penggunaan media sosial dapat dibagi menjadi dua yaitu tinggi (≥ 3 jam/hari) dan rendah (1 – 3 jam/hari). Studi lain oleh Fadhilah dan Lestari (2022) kategori durasi penggunaan media sosial dibagi menjadi dua yaitu tinggi (≥ 10 jam/hari) dan rendah (≤ 4 jam/hari). Studi lain oleh Pahlawan *et al* (2021) mengajukan enam kategori durasi penggunaan media sosial yaitu kurang dari 1 jam/hari, 1 – 2 jam/hari, 3 – 4 jam/hari, 5 – 6 jam/hari, 7 – 8 jam/hari, dan lebih dari 8 jam/hari. Maka dalam studi ini perlu dilakukan modifikasi yang disesuaikan dengan obyek penelitian yang digunakan.

Individu yang menggunakan lebih banyak waktunya pada sosial media memberikan pengaruh pada peningkatan tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Namun sebaliknya jika remaja mengurangi waktunya pada sosial media maka gejala depresi, kecemasan, dan stres juga mengalami penurunan (Coyne *et al.*, 2019). Studi Kara *et al*

(2019) menjelaskan remaja menghabiskan lebih banyak waktu pada smartphone untuk membuka media sosial sehingga menghindari hubungan sosial secara langsung dan akibatnya menjadi kesepian sehingga memicu terjadinya gangguan pada kesehatan mental. Studi dalam Riehm *et al.* (2019) menjelaskan penggunaan durasi media sosial yang tinggi dapat meningkatkan risiko mengalami *cyberbullying* yang dapat berdampak terjadinya depresi, kecemasan, dan stres.

H₉ : tingginya durasi penggunaan TikTok dapat meningkatkan pengaruh gangguan penggunaan TikTok terhadap depresi

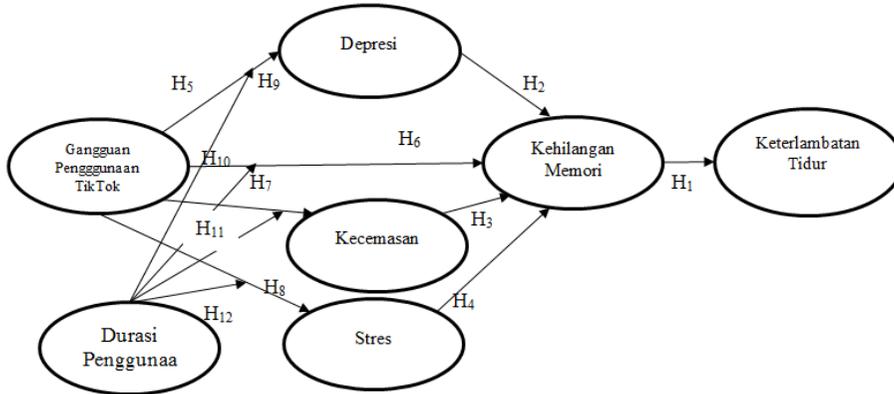
H₁₀ : tingginya durasi penggunaan TikTok dapat meningkatkan pengaruh gangguan penggunaan TikTok terhadap kehilangan memori

Media sosial dapat mempengaruhi secara negatif mendorong untuk perbandingan sosial, emosi yang buruk, dan kurangnya interaksi sosial. Hasil yang sama diungkapkan oleh Cellini *et al.* (2020) menjelaskan bahwa durasi penggunaan sosial media yang berlebihan dapat berdampak pada rutinitas sehari-hari memberikan pengaruh pada peningkatan terjadinya gejala depresi, kecemasan, dan stres. Seringnya menggunakan media sosial dengan durasi waktu yang lama dapat menyebabkan individu kesulitan mempertahankan rutinitas sehari-hari. Maka dapat diartikan durasi penggunaan dapat ditandai dengan terganggunya kesehatan mental depresi, kecemasan, dan stres yang positif. Maka hipotesis yang diajukan yaitu:

H₁₁ : tingginya durasi penggunaan TikTok dapat meningkatkan pengaruh gangguan penggunaan TikTok terhadap kecemasan

H₁₂ : tingginya durasi penggunaan TikTok dapat meningkatkan pengaruh gangguan penggunaan TikTok terhadap stres

2.8 Model Penelitian



Gambar 2.1. Model Penelitian

Studi ini menggunakan model penelitian dengan keterlambatan tidur sebagai gambaran pemikiran awal. Kehilangan memori berdampak pada keterlambatan tidur. Depresi, kecemasan dan stres dapat mempengaruhi kehilangan memori. Durasi pemakaian aplikasi TikTok memoderasi depresi, kecemasan, dan stres yang dimana jika penggunaan durasi aplikasi TikTok tinggi hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat gangguan kesehatan semakin tinggi dan hal tersebut dapat berdampak pada penggunaanya yang bisa menyebabkan kehilangan memori. Gangguan penggunaan TikTok memiliki dampak buruk terhadap depresi, kecemasan dan stres.