

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada era perkembangan ilmu teknologi dan informasi yang semakin pesat, pertumbuhan teknologi saat ini dapat mempengaruhi hidup manusia, tentunya masyarakat tidak dapat dihindari dalam penggunaan internet. Seiring dengan berjalannya waktu, internet sudah dengan mudah diakses secara luas oleh masyarakat. Adanya kemudahan dalam mengakses internet, masyarakat dengan cepat berkomunikasi dan menggali informasi secara luas. Salah satu media internet yang diminati oleh masyarakat adalah media sosial. Kemajuan internet dan media sosial ini menyebabkan perubahan dan membawa dampak yang signifikan bagi masyarakat, termasuk juga bagi remaja (Syamsuedin dkk, 2015). Media sosial merupakan penggunaan *platform* media yang para penggunanya difokuskan pada eksistensi yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Selain itu media sosial dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) *Online* yang dapat menghubungkan antar pengguna media sosial sebagai ikatan sosial (Van Dijk dalam Nasrullah, 2017).

Media sosial merupakan sebuah penggunaan media *Online* yang penggunanya bisa mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, berkerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk hubungan sosial secara virtual (Nasrullah, 2017). *We Are Social* dan *Hootsuite* merilis data penggunaan internet dan media sosial di dunia pada akhir januari 2018. Berdasarkan data itu, penggunaan internet di dunia telah mencapai 4 miliar pengguna internet dan data sebelumnya sebesar 3,8 miliar pengguna internet yang berarti setengah dari populasi dunia sudah terkoneksi dengan internet. Secara global, penggunaan media sosial meningkat sebesar 13% dalam kurun 12 bulan terakhir. Asia Tengah dan Selatan mencatatkan peningkatan yang signifikan yaitu sebesar 90% dan 33%. Arab Saudi menjadi Negara dengan perkembangan terbesar dibandingkan dengan Negara-negara lainnya yaitu 32%, diikuti India sebesar 31% dan Indonesia sebesar 23%. Meskipun Arab Saudi memegang

pertumbuhan yang dominan dalam penggunaan media sosial tetapi dalam lamanya waktu yang dihabiskan untuk menggunakan platform media sosial, Arab Saudi masih berada diposisi ke 16 setelah Vietnam dengan rata-rata waktu yang dihabiskan yaitu 2 jam 34 menit. Pengakses terlama dalam menggunakan media sosial yaitu Filipina dengan waktu 3 jam 57 menit, diikuti Brazil dengan waktu yang dihabiskan 3 jam 39 menit, dan Indonesia menempati posisi ketiga dengan lama penggunaan media sosial yaitu 3 jam 23 menit (Jamaludin, 2018).

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara jasa internet Indonesia (APJII) tahun (2016), penggunaan internet di Indonesia terjadi peningkatan yang signifikan dari tahun (2014-2016) yaitu pada tahun 2014 penggunaan internet sebesar 88,1 juta, sedangkan pada tahun 2016 terjadi peningkatan sebanyak 132,7 juta dari total populasi penduduk Indonesia 256,2 juta orang. Penggunaan internet terbesar di Indonesia adalah pulau Jawa sebesar 86,3 juta (65%), Sumatra sebesar 20,7 juta (15,7%), Sulawesi sebesar 8,4 juta (6,3%), Kalimantan sebesar 7,6 juta (5,8%), Bali & Nusa sebesar 6,1 juta (4,7%), Maluku & Papua sebesar 3,3 juta (2,5%). Dilihat dari jenis konten internet yang diakses meliputi Media Sosial sebesar 129, 2 juta (97,4%), Hiburan sebesar 128,4 juta (96,8%), Berita sebesar 127,9 juta (96,4%), Pendidikan sebesar 124,4 juta (93,8%), Komersial 123,5 juta (93,1%), Layanan Publik sebesar 121,5 juta (91,6) (APJII, 2016). Adanya teknologi yang semakin berkembang akan berdampak buruk bagi penggunanya, membuat orang kecanduan dan masuk kedalam kehidupan tidak nyata.

Kehadiran media sosial telah membawa pengaruh tersendiri terhadap kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat saat ini. Seiring dengan perkembangan zaman media sosial harus mampu menjawab kebutuhan masyarakat khususnya bagi peserta didik. Pengaruh dari penggunaan media sosial sendiri sangat beragam, baik dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positif yang ditimbulkan antara lain anak akan dengan cepat beradaptasi dengan dunia luar, bersosialisasi dengan publik, dan bisa menjaring pertemanan yang lebih banyak. Selain itu media sosial juga bisa dipergunakan dalam pelaksanaan belajar, karena pengguna dapat saling berkomunikasi untuk membahas mengenai tugas di sekolah. Pengaruh negatif penggunaan media sosial yang hanya untuk kepentingan pribadi

contohnya penggunaan Facebook, Twitter, Instagram, sehingga anak tenggelam di dunia maya dan mengabaikan tugas – tugas sekolah, selain itu juga banyak yang beranggapan bahwa media sosial identik dengan situ – situs pornografi, kekerasan yang bisa disampaikan melalui gambar dan video (Khairuni, 2016).

Studi yang dilakukan oleh *Associated Chamber of Commerce and Industry of India* (ASSOCHAM) tahun 2012, pada 2000 remaja dengan rentang usia 12-20 tahun responden menyatakan bahwa kecanduan media sosial telah membuat mereka mengalami insomnia, depresi, dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata (Syamsuudin, 2015). Dampak dari penggunaan jejaring sosial menyebabkan remaja seringkali kurang tidur hanya untuk menjelajah jejaring sosial dengan *chatting* atau berinteraksi dengan pengguna lain. dampak lain yang dirasakan sakit kepala, kesulitan konsentrasi, dan mengganggu pola tidur atau yang disebut insomnia (Wiyono, 2009 dalam Dewi, 2017).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang dapat mengganggu pertumbuhan fisik, emosional, kognitif. Ciri dari insomnia yaitu adanya gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang. Apabila seseorang kekurangan tidur, maka orang tersebut akan bekerja dan berfikir dengan lambat sehingga sulit mengingat sesuatu. Dampak lain yang dapat muncul seseorang akan lebih mudah marah, gelisah dan depresi. Kurang tidur merupakan penyebab utama terjadinya penurunan produktivitas dan ketidakhadiran atau keterlambatan dalam bekerja (Nurdin, 2018). Berdasarkan laporan dari *Curesearch* 2017, bahwa kasus insomnia mencapai 30% penduduk dunia yang pada umumnya mengalami insomnia kronis. Laporan tersebut menunjukkan penduduk Amerika Serikat sebesar 1/4 mengalami tidur yang buruk dan 10% penduduknya mengalami insomnia kronis. Di Indonesia, prevalensi insomnia mencapai 10% yang berarti 28 juta dari total 285 juta penduduk. Sedangkan Penelitian yang dilakukan di Yogyakarta menyatakan bahwa sebanyak 54% remaja di Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46% memiliki kualitas tidur yang baik (Apriana, 2015). Jumlah ini cenderung akan meningkat setiap tahunnya karena seiring perubahan gaya hidup, kebutuhan yang semakin kompleks, permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang. penyebab

lain dari insomnia pada remaja karena pola tidur yang tidak baik, penggunaan media elektronik seperti (televisi, computer, *gadget*), penyakit migren, nyeri, gangguan psikologi, depresi, kafein, nikotin dan rokok (Zahara dkk, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Suryantoro, Siswowitzo dan kuntar, bahwa angka prevalensi terjadinya insomnia pada remaja tergolong tinggi. Faktor kebiasaan dan gaya hidup yang haus terhadap teknologi sehingga remaja berlama-lama menggunakan internet, faktor lain yang memicu terjadinya insomnia pada remaja yaitu faktor Psikologis berupa kecemasan, seperti yang dikatan oleh Laugesen bahwa remaja memiliki reputasi dalam mengambil resiko paling tinggi dibandingkan dengan periode lainnya. Faktor psikologis memegang peranan penting dalam mengalami insomnia, hal ini disebabkan oleh ketengangan pikiran seseorang terhadap sesuatu yang kemudian bisa mempengaruhi sistem saraf pusat sehingga membuat kondisi fisik senantiasa sianga dan sulit diajak kerjasama untuk tidur sehingga mengalami insomnia (Kiayi, 2015).

Menurut Uppsala University di Swedia (dalam Jackson, 2010), penggunaan jejaring sosial yang intens melalui gadget ataupun smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan remaja merasakan kesenangan sendiri dalam mengakses jejaring sosial sehingga menyebabkan mereka kecanduan yang dapat memicu mereka menjadi lebih intens dalam menggunakan jejaring sosial. Penggunaan jejaring sosial setiap hari serta kebiasaan membawa ponsel atau gadget ketempat tidur dan semakin lama penggunaan jejaring sosial melalui *gadget* tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya (Kiayi, 2015). Melatonin adalah hormon yang dibentuk oleh kelenjar pineal dan retina yang bertugas untuk membuat kita tertidur dan mengembalikan energi fisik ketika kita tidur. Produksi hormon melatonin dapat dipacu oleh gelap dan hening serta dihambat oleh sinar yang terang maupun medan elektromagnetik. Melatonin dalam tubuh tergantung pada jumlah cahaya yang diterima mata, banyak cahaya akan memperlambat proses pembentukan hormon melatonin, sebaliknya kekurangan cahaya akan membuat peningkatan secara cepat jumlah melatonin yang menyebabkan timbulnya rasa mengantuk (Siregar, 2011)

Penelitian yang dilakukan oleh Syamsuedin dkk, (2015), terdapat 62 responden yang menggunakan media sosial dan mengalami insomnia adalah siswa yang berumur 16 tahun, dari jumlah responden tersebut yang menggunakan media sosial terbanyak adalah perempuan dengan total 34 siswa (54,8%). Dari 62 responden menunjukkan durasi penggunaan media sosial tertinggi yaitu (3-4 jam) yang berjumlah 31 siswa (50,0%). Dari hasil penelitian ini yang mengalami insomnia ringan sebanyak 44 siswa (71,0%), dalam insomnia ringan terbagi atas tiga durasi penggunaan yaitu singkat berjumlah 12 responden (19,35%), sedang berjumlah 31 responden (50,0%), dan lama berjumlah 1 responden (1,62%). Sedangkan yang mengalami insomnia berat sebanyak 18 siswa (29,05%). Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja, dapat dilihat dari Uji *Pearson Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Dari hasil penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 9 Manado pada tahun 2014 didapatkan hasil durasi penggunaan media sosial tertinggi pada responden adalah pada durasi sedang (3-4 jam), kejadian terbanyak adalah insomnia ringan, dan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, bahwa dari data yang didapatkan durasi penggunaan media sosial dapat mempengaruhi tingkat kejadian insomnia, yaitu semakin tinggi durasi penggunaan media sosial semakin tinggi kejadian insomnia pada remaja.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi (2017), terdapat 134 responden didapatkan hasil 73,1% pernyataan tertinggi dari kuesioner mengatakan siswa siswi yang aktif di media sosial lebih menyenangkan daripada dunia nyata, 69,4% siswa siswi intens dengan penggunaan jejaring sosial, 61,2% siswa siswi terbangun pada malam hari dan susah tidur lagi, 57,5 siswa siswi terdapat kejadian insomnia, dari data yang didapatkan ada hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 26 Maret 2019 di SMAN 1 Sentolo terhadap 10 responden yang terdiri dari kelas 1 dan kelas 2. Berdasarkan hasil wawancara dari perwakilan 10 siswa/siswi didapatkan data sebanyak 2 dari 10 responden mengatakan bermain media sosial dalam sehari 1-3

jam, 5 dari 10 responden mengatakan bermain media sosial dalam sehari 4-6 jam, dan 3 dari 10 responden menghabiskan bermain media sosial dalam sehari 7-9 jam serta siswa/siswi bermain media sosial seperti instagram, youtube, facebook, whatsapp. Waktu tidur pada malam hari siswa tidur mulai pukul 20.30 – 01.00 dini hari dengan rincian 1 dari 10 siswa/siswi tidur pukul 20.30 malam responden mengatakan tidak menggunakan media sosial sebelum tidur, dalam memulai tidur tidak mengalami kesulitan dan keluhan yang dirasakan responden adalah adanya rasa lesu dan capek, 2 dari 10 siswa/siswi tidur pukul 21.00 malam responden mengatakan sebelum tidur menggunakan media sosial dan keluhan yang dirasakan responden mata perih, 1 dari 10 siswa/siswi tidur pukul 22.00 malam responden mengatakan kesulitan dalam memulai tidur dikarenakan Handphone masih aktif, responden mengatakan terbangun pada malam hari dan untuk mengalami kesulitan dalam memulai tidur kembali, 3 dari 10 siswa/siswi tidur pukul 22.00 responden mengatakan sebelum tidur tidak menggunakan media sosial dan tidak ada keluhan yang dirasakan responden, 2 dari 10 siswa/siswi tidur pukul 22.30 malam responden mengatakan menggunakan media sosial sebelum tidur dan tidak ada keluhan yang dirasakan responden, serta 1 dari 10 siswa tidur pukul 01.00 malam responden mengatakan menggunakan media sosial sebelum tidur dan responden mengatakan tidak ada keluhan yang dirasakan.

Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja SMA Negeri 1 Sentolo”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Adakah hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian Insomnia pada remaja SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Diketahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian Insomnia pada remaja SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui durasi penggunaan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo.
- b. Diketahui kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo.
- c. Diketahui keeratan hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi, referensi dan menambah wawasan pengetahuan mengenai dampak penggunaan media sosial.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi profesi keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan menambah wawasan pengetahuan mengenai dampak penggunaan media sosial seperti Instagram, Facebook, Whatsapp, sebagai media edukasi, memberikan informasi secara online tentang kesehatan.

- b. Bagi orang tua

Sebagai bahan informasi dan masukan untuk selalu memperhatikan anaknya mengetahui penggunaan media sosial.