

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Berkembangnya internet dapat mempermudah komunikasi. Masyarakat dapat berkomunikasi dengan orang yang mereka inginkan dengan sangat mudah hanya dengan menggunakan media sosial (Gultom & Atnan, 2019). Di Indonesia, gaya hidup masyarakat berubah karena pengaruh internet. Teknologi ini tersedia untuk berbagai kalangan masyarakat di Indonesia. Masyarakat dari segala usia dan pekerjaan, terutama remaja yang produktif dan ingin tahu, memiliki kesempatan dan akses untuk menggunakan internet (Meilinda et al., 2020).

Fenomena insomnia pada siswa akibat menggunakan media sosial tidak mendukung kegiatan tersebut, seperti komputer, tablet, laptop dan *handphone*. *Handphone* dikalangan remaja populer dengan sebutan *gadget*, *gadget* memaparkan cahaya layar yang jika semakin lama penggunaannya maka semakin mengganggu hormone melatonin, yang dapat menyebabkan insomnia pada penggunaannya (Fatriansari & Afriyani, 2021). Jumlah pengguna media sosial global telah meningkat menjadi 3,81 triliun, menurut *Digital Around The World*. Ini berarti lebih dari setengah populasi dunia. Indonesia menduduki peringkat ke-8 negara paling kecanduan internet. Tahun 2020, 8,1%, atau 12 juta, dari total pengguna media sosial Indonesia meningkat menjadi 160 juta.

Secara ringkas di Indonesia, prevalensi penggunaan media sosial mencapai 59% dari total populasi (Fatriansari & Afriyani, 2021). Menurut *We Are Social*, pada Januari 2020, 3,8 miliar orang di seluruh dunia menggunakan media sosial, meningkat 321 juta, atau lebih dari 9 %, dari tahun sebelumnya. Jumlah orang yang memakai *smartphone* di seluruh dunia telah meningkat sebesar 124 juta atau 2,4 persen selama tahun terakhir. Indonesia sendiri pada Januari 2020 mencapai total 160 juta yang menggunakan media sosial (Intan & Umbas, 2020).

Hasil tahun 2020 dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa 196,7 juta orang, atau 73,7% dari total penduduk Indonesia. Sebesar (56,4 %) pemakai internet di pulau Jawa terus memberikan kontribusi tertinggi dalam peningkatan jumlah pemakai internet. Pulau Sumatera merupakan terbesar kedua pengguna internet setelah pulau Jawa, sebesar (22,1%), diikuti oleh Pulau Sulawesi (7%), Kalimantan (6,3%), Bali-Nusa Tenggara (5,2%), dan Maluku-Papua (3%) (Suhariyanto et al., 2022).

Dari penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sentolo yang berada di Yogyakarta menyatakan bahwa sebagian besar remaja dalam menggunakan media sosial facebook yaitu 31 siswa (53,4%), instagram 20 siswa (34,5%) dan whatsapp 46 siswa (79,3%). Remaja yang mengalami insomnia sebanyak 29 siswa (50,0%). (Riyadi & Udin, 2020). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sugiono (2021) terdapat 57 responden. Didapatkan hasil yang mengalami insomnia ringan pada 26 mahasiswa (45,6%), insomnia berat sebanyak 12 mahasiswa (21,1%), insomnia sangat berat sebanyak 4 mahasiswa (7,1%) (Sugiono, 2021).

Monks (1999) mengemukakan bahwa pada saat remaja masih mencari jati diri dengan kelompok sosialnya, mereka secara fisik dan psikologis merupakan masa yang belum disertai dengan kedewasaan yang berarti. Sementara itu, perkembangan dunia digital memberikan banyak peluang, mulai dari orang tua hingga anak-anak. Peluang ini dapat memberikan dampak positif di dunia digital yaitu menciptakan peluang bisnis (*e-commerce*) yang telah menghasilkan banyak orang sukses dengan memanfaatkan peluang bisnis internet (Meilinda et al., 2020). Dampak positif sosial media adalah sebagai pelajar dapat *browsing* dan mempelajari pengetahuan baru, memperluas jaringan pertemanan, untuk mempromosikan produk bisnis tanpa menghabiskan banyak uang, menghubungi kerabat yang jauh dengan media sosial, dan media yang dapat menyebarkan informasi dengan cepat (Fronika, 2019).

Adapun dampak negatif sosial media adalah remaja tidak mampu

dalam mengatur waktu dengan tepat dalam menggunakan media sosial dirumah maupun disekolah, kejahatan di dunia maya seperti *hacking*, dan salah satunya media sosial dapat menyebabkan insomnia (Ahmad et al., 2020). Intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kejadian insomnia, insomnia merupakan kondisi seseorang dengan gangguan tidur, tidur pendek, dan sering terbangun dari tidur di malam hari (Fernando et al., 2020). Kejadian insomnia pada remaja dipengaruhi oleh semakin tinggi penggunaan media sosial (Ahmad et al., 2020). Sementara itu media sosial memiliki banyak efekpositif pada remaja, itu juga dapat memiliki dampak negatif pada kehidupan mereka. Dikarenakan remaja tidak memiliki kontrol atas penggunaan media sosial mereka. Jika remaja tidak dapat mengendalikannya, itu dapat menyebabkan peningkatan waktu yang dihabiskan dan kecanduan sosial media. Remaja yang kecanduan sangat bergantung pada media sosial akhirnya mereka menghabiskan waktu yang banyak hanya mencari kesenangan. Sehingga mengakibatkan insomnia dan pengumpulan akademik lebih lambat, tidak banyak waktu yang dihabiskan untuk belajar, dan kinerja akademik yang rendah secara signifikan (Aprilia et al., 2020).

Pemakaian media sosial erat kaitannya dengan insomnia. Setiap individu memiliki kebutuhan fisiologis dan kebutuhan lain, diantaranya kebutuhan fisiologis yaitu istirahat dan tidur. Setiap orang harus mendapatkan cukup istirahat dan tidur. Jika mereka memiliki jumlah tidur yang cukup, tubuh baru dapat berfungsi dengan baik. Proses ini membantu menghidupkan kembali seseorang saat proses pemulihan berlangsung selama tidur. Dengan cara ini tubuh yang sebelumnya lelah menjadi segar kembali. Jika proses pemulihan tertunda, organ tubuh mungkin tidak berfungsi secara optimal, dan seseorang yang kurang tidur tentu cepat merasa lelah dan kurang konsentrasi (Fernando et al., 2020).

Media sosial menjadi kecanduan bagi masyarakat Indonesia khususnya pada remaja. Hampir setiap hari mereka tidak dengan terlepas dengan *Handphone*. Facebook, WhatsApp, tik-tok, dan Instagram. Instagram

adalah aplikasi sosial media yang sering digunakan kalangan remaja. Media sosial membuat remaja betah bermain di internet untuk waktu yang lama karena memberikan kemudahan dalam berkomunikasi (Fronika, 2019). Begitu pun siswa dengan berkebutuhan khusus di SLB N 2 Yogyakarta, guru memiliki tugas lebih untuk mengelola siswa dengan tunagrahita dalam menggunakan media sosial.

Penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sentolo menyatakan bahwa sebagian besar remaja dalam menggunakan media sosial remaja yang mengalami insomnia sebanyak 29 siswa dilakukan dengan responden remaja yang normal (Riyadi & Udin, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dijelaskan, peneliti tertarik untuk meneliti responden remaja tunagrahita. Karena, tunagrahita ini biasanya hanya asik dengan dirinya sendiri, sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mengalami gangguan emosi, bicara, dan bahasa. Tunagrahita adalah Individu dengan IQ di bawah rata-rata, karena cacat keterampilan yang timbul selama masa pertumbuhannya, serta ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya (Yunita et al., 2020).

Wawancara dilakukan pada satu guru kelas yang mengajar di SLB N 2 Yogyakarta tersebut menjelaskan bahwa kondisi lingkungan sekolah rapih, dan bersih. Untuk di lingkungan sekolah kurang kondusif karena para siswa ada yang berteriak, dan mengganggu aktifitas belajar siswa yang lain. Didapatkan data bahwa 8 siswa/siswi yang menggunakan sosial media dengan waktu yang lama pada malam hari. Dengan latar belakang tersebut peneliti tertarik meneliti dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SLB N 2 Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

“Adakah hubungan Intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SLB N 2 Yogyakarta”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SLB N 2 Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui intensitas penggunaan media sosial pada remaja di SLB N 2 Yogyakarta
- b. Mengetahui kejadian insomnia pada remaja di SLB N 2 Yogyakarta
- c. Mengetahui keeratan hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SLB N 2 Yogyakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan semoga mampu menjadi sumber acuan dan peningkatan dalam ilmu keperawatan untuk permasalahan kesehatan remaja tunagrahita di SLB N 2 Yogyakarta tentang dampak media sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi orang tua

Penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan dan informasi untuk memastikan bahwa anak yang berkebutuhan khusus selalu memperhatikan agar tidak berdampak negatif dalam penggunaan media sosial.

b. Bagi peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan peneliti yang bisa dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya.

c. Bagi responden

Sebagai bahan masukan agar remaja siswa/siswi remaja di SLB N 2 Yogyakarta dapat menggunakan jejaring sosial dengan lebih terarah untuk menghindari menjadi korban teknologi yang lupa waktu dan dapat mengontrol tingkat kecanduan dari penggunaan jejaring sosial.