

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi komunikasi modern sudah mengalami perkembangan yang sangat pesat, salah satunya yaitu di Negara Indonesia yang mengalami kemajuan dalam bidang teknologi informasi. Hal tersebut menjadikan teknologi dapat menguasai manusia bahkan manusia dapat bergantung maksimal dengan teknologi informasi sehingga manusia menjadi kecanduan dalam menggunakan teknologi informasi, salah satunya yaitu penggunaan sosial media yang digunakan masyarakat di segala aktivitas sehari-hari (Anik, 2022). Perkembangan media sosial di Indonesia cukup tinggi dengan jumlah 2.267.233.742 orang yang menggunakannya. Negara Indonesia menjadi salah satu pengguna media sosial terbesar nomor 4 di Asia setelah negara Cina, India, dan Jepang. Sejumlah 55.000.000 orang yang menggunakan media sosial tertinggi di Indonesia terletak di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan presentase 36,2% (Musfirotun, 2014). Pendapat lainnya mengatakan bahwa perkembangan internet di Negara Indonesia cukup tinggi dengan jumlah 150 juta orang pengguna, dengan capaian 56% dari total penduduk, serta berbasis *mobile* dengan jumlah 130 juta penduduk (Kezia, 2020).

Media sosial disebut juga dengan sarana untuk memberikan promosi kesehatan, salah satu contohnya dapat dijadikan sebagai sarana edukasi, untuk berkomunikasi, mengirimkan suatu informasi, dan apabila digunakan dengan benar bisa menambah ilmu pengetahuan serta memperluas wawasan (Martini, 2022). Media sosial (medsos) sudah sangat terkenal dikalangan masyarakat Indonesia, sehingga semua orang dapat menggunakannya, mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, lansia pun bisa menggunakan media sosial. Medsos termasuk jaringan internet, dengan adanya jaringan

internet kini orang-orang Indonesia dapat berkomunikasi dengan lancar (Anik, 2022).

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dijelaskan penggunaan media sosial tertinggi pada tahun 2019 yaitu remaja dengan usia 15-19 tahun, kemudian remaja usia 20-24 tahun, dan anak usia 5-9 tahun (Anik, 2022). Remaja lebih sering menggunakan waktunya untuk bermain *handphone* pada malam hari sehingga dapat mengganggu waktu tidur. Penggunaan *handphone* terlalu lama, bahkan dibiarkan terus-menerus maka dampaknya remaja bisa mengalami gangguan kualitas pola tidur yang buruk. Pada masa remaja ini merupakan tahap dimana masa pencarian jati diri sebelum memasuki tahap lanjut ke masa dewasa. Penggunaan internet juga dapat menimbulkan dampak positif bahkan dampak negatif terhadap remaja, tergantung bagaimana cara remaja menggunakannya (Khairuni, 2016).

Kualitas tidur merupakan standar bahwa seseorang individu dapat dengan mudah bisa mengawali tidur, dan menyeimbangkan pola tidur. Kualitas tidur bisa di deskripsikan dari berapa durasi terlama pada waktu tidur, keluhan waktu tidur, kemudian setelah tidur. Ketika seseorang dapat menerapkan kualitas tidur yang baik maka setelah bangun tidur akan merasakan kebugaran serta kesegaran di badan. Ketika tidur muncul gangguan sehingga mengakibatkan seseorang sulit dan kurang waktu tidurnya dapat menimbulkan masalah kualitas tidur yang buruk sehingga terjadi gangguan fisiologis yang mempengaruhi kesehatan. Waktu tidur normalnya kurang lebih 7 jam per hari, apabila individu bisa tidur sesuai jam normal, maka pada saat melakukan kegiatan sehari-hari tidak akan merasakan beban berlebihan (Riyadi, 2015). Remaja yang sering menggunakan waktu tidurnya untuk main *handphone*, kemungkinan akan mengalami gangguan kualitas tidur yang buruk. Kebiasaan buruk itu apabila terjadi maka akan timbul berbagai masalah seperti, terganggunya pada keseimbangan fisiologis seperti, mengalami penurunan aktivitas sehari-hari, badan terasa letih, lesu, buruknya dapat menimbulkan masalah pada

neuromuskular, dan, imun akan menurun. Hal-hal yang bisa terjadi akibat dari gangguan pola tidur yang dialami remaja yaitu remaja sering merasa gelisah, mengantuk, mudah lelah, bahkan sulit untuk berkonsentrasi (Anik, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang pertama pada tanggal 14 Februari 2023, melalui wawancara dengan salah satu guru di SLB Negeri 2 Yogyakarta didapatkan informasi mengenai adanya fenomena siswa-siswi SLB dengan Tuna Grahita ringan yang aktif dalam menggunakan media sosial. Rata-rata siswa-siswi SLB sudah bisa menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan orang lain. Jumlah keseluruhan siswa-siswi di SLB dari mulai SD, SMP, SMA yaitu 92 orang. Informasi yang didapatkan dari guru di SLB kebanyakan siswa-siswi yang membawa *Handphone* ke sekolah biasanya adalah siswa-siswi SMP dan SMA, digunakan untuk media pembelajaran dan terkadang saat jam istirahat digunakan untuk bermain.

Hasil studi pendahuluan yang kedua tanggal 2 Maret 2023, melalui wawancara langsung dengan siswa-siswi SMP dan SMA di SLB Negeri 2 Yogyakarta didapatkan informasi bahwa ada sekitar 66 siswa-siswi Tuna Grahita ringan yang aktif menggunakan media sosial. Siswa-siswi SLB juga mempunyai media sosial seperti, *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Facebook*. Pada studi pendahuluan ini juga didapatkan 8 dari 10 siswa-siswi menggunakan media sosial untuk menonton *story*, *video reels* dan video durasi pendek hingga tengah malam sehingga mereka sulit untuk memulai tidur. Beberapa siswa juga sering begadang sehingga kualitas tidur mereka terganggu. Dari data yang di dapat oleh peneliti ketika melakukan penelitian bahwa ada beberapa siswa yang kesulitan tidur di pengaruhi oleh kebiasaan begadang karena minum kopi, ada juga yang sering nonton tv sampai larut malam, kebiasaan nongkrong hingga lupa waktu, dan ada juga yang stress karena ada masalah di sekolah dan masalah keluarga.

Uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengarang penelitian mengenai hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungannya antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Hasil penelitian ini ditujukan untuk menganalisis hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat durasi penggunaan media sosial di SLB Negeri 2 Yogyakarta
- b. Diketahui kejadian kualitas tidur pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta
- c. Diketahui seberapa besar keeratan hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan semoga dapat menjadi sumber literasi dan dapat menambah referensi dalam Ilmu Keperawatan untuk permasalahan kesehatan remaja Tuna Grahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta terutama dalam hal gangguan pemenuhan kebutuhan tidur yang dialami akibat dari kecanduan dalam menggunakan media sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Siswa-siswi di SLB Negeri 2 Yogyakarta

Berdasarkan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi remaja mengenai kualitas tidur terutama tentang masalah-masalah gangguan tidur. Remaja diharapkan dapat menggunakan media sosial dengan bijak sehingga dampak negatif yang timbul akibat penggunaan media sosial dan kualitas tidur yang buruk dapat berkurang. Hal ini diperoleh dari hasil hipotesis penelitian ini dimana semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin buruk kualitas tidur pada remaja. Beberapa hal yang bisa dilakukan oleh remaja untuk mengurangi penggunaan media sosial adalah bersosialisasi dengan keluarga ataupun teman-teman dan melakukan hal positif yang disenangi.

b. Bagi Orang Tua

Kepada orang tua sebaiknya memberikan batasan kepada anak mengenai penggunaan *handphone* yang berlebihan terutama pada malam hari sehingga penggunaan *handphone* tidak mengganggu kualitas tidur pada mereka.

c. Bagi Sekolah SLB Negeri 2 Yogyakarta.

Diharapkan sekolah yang bersangkutan bisa menjadi wadah atau mediator untuk menyampaikan ke orang tua siswa-siswi SLB Negeri 2 Yogyakarta, bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur anak-anak mereka.

e. Bagi Ilmu Keperawatan Unjaya

Manfaat untuk Keperawatan Unjaya yaitu penelitian ini dapat dijadikan sebagai wadah pendidikan kesehatan kepada Mahasiswa mengenai penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kualitas tidur mereka buruk yang dapat berdampak pada proses belajar mereka dikampus dan penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber literasi perpustakaan yang dapat digunakan sebagai acuan proses pembelajaran bagi Mahasiswa.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan acuan referensi dalam mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan judul dan variabel yang berbeda yang berkaitan dengan kualitas tidur remaja menggunakan metode penelitian yang berbeda.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA