

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa transisi atau peralihan sebelum memasuki usia dewasa tapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak di sebut masa remaja, masa remaja juga dikenal dengan “*adolesensi*” (Lat. *Adolescere* = *adultus* = menjadi dewasa atau dalam perkembangan dewasa) (Permadi & Khusnal, 2017). *World Health Organisation* (WHO) mendefinisikan remaja bila anak telah mencapai umur 10-19 tahun (Cahyaningsih, 2011). Remaja merupakan kelompok usia yang dalam perkembangannya memiliki kebutuhan *secure attachment* dan kebutuhan prestasi. Kebutuhan *secure attachment* itu sendiri adalah kebutuhan interaksi dengan orang lain, memiliki orang yang disayang, sikap nyaman terhadap orang lain, empati dan kepercayaan yang tinggi terhadap orang yang disayang (Maentiningih, 2008 dalam Hepilita & Gantas, 2018).

Era perkembangan ilmu komunikasi, teknologi dan informasi tumbuh sangat pesat dan semakin canggih, sehingga masyarakat tidak lepas dari penggunaan *gadget*. *Gadget* merupakan istilah bahasa inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai fungsi (Marpuang, 2018). *Gadget* di sini berupa *smartphone*, *Tablet*, *Laptop*, *MP3 Player*, *Netbook*, kamera, dan masih banyak lagi perangkat lainnya dengan fungsi yang berbeda (Admar, Elni, & Rosmawati, 2018). Penggunaan *gadget* tidak hanya pada kalangan orang dewasa, tetapi sudah hampir semua kalangan termasuk remaja bisa memanfaatkan *gadget* yang berupa *smartphone*. Apalagi ditambah dengan mudahnya mereka mengakses internet.

Jumlah penggunaan internet di dunia pada tahun 2014 sampai 2018 mengalami peningkatan yang signifikan. Data *We Are Social* dan *Hootsuite* tahun 2018 mencatat penduduk di berbagai belahan dunia yang telah terkoneksi dengan internet pada tahun 2018 mencapai 4 miliar orang dibandingkan dengan tahun 2014 baru mencapai 2,4 miliar orang

(Databoks, 2018). Peningkatan penggunaan internet telah mencapai 52,7% dari total populasi dunia yang mencapai 7,59 miliar jiwa. Sementara hasil survei Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018 dari 264,16 juta penduduk di Indonesia, ada sebanyak 171,17 juta orang (64,8%) yang terhubung dengan internet. Sedangkan Banten menyumbang 4,8% penggunaan internet, yang menandakan bahwa ada 12,68 juta penduduk di Banten yang terkoneksi dengan internet.

Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2018, untuk persentase penggunaan internet berdasarkan usia, didominasi oleh kelompok remaja usia 15-19 tahun (91%) disusul dengan usia 20-24 tahun (88,5%). Sementara berdasarkan kelompok tingkat pendidikan, pernah kuliah tapi tidak tamat (100%), lalu sedang menempuh perguruan tinggi (92,6%), dan sedang sekolah tingkat SMA (90,2%). Alasan mereka dalam menggunakan internet adalah bermain media sosial dengan persentase 19,1%, sedangkan alasan lainnya adalah komunikasi lewat pesan (16,4%) dan mengisi waktu luang (15,2%) (Bulletin APJII, 2018).

Untuk memenuhi kebutuhan interaksi dengan orang lain, remaja dimudahkan dengan adanya media sosial. Sehingga mereka bisa menghabiskan waktu lebih lama dalam bermain media sosial. Pada tahun 2018 di dunia penggunaan media sosial mencapai 3,2 miliar akun yang berarti tumbuh 58,1% dari tahun 2014 sebanyak 1,86 miliar akun (Databoks, 2018). Pada penelitian hubungan antara media sosial dengan pola tidur remaja, dari 11.872 remaja dari UK *Millennium Cohort Study* didapatkan bahwa remaja bisa menghabiskan waktu lebih dari 5 jam perhari untuk bermain media sosial dengan persentase 21% (detikhealth.com).

Penelitian yang dilakukan oleh Hepilita & Gantas (2018) terkait durasi penggunaan media sosial didapatkan ada sebanyak 49 siswa dari 88 responden (54,5%) dengan durasi tinggi. Untuk jumlah akun yang dimiliki, terdapat 31 responden (35,2%) memiliki lebih dari 4 akun media sosial. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Nafiah & Kuantiningsih (2018) dengan judul hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas

tidur pada remaja menunjukkan bahwa setiap siswa memiliki lebih dari 2 akun media sosial seperti *facebook* dan *instagram*. Dari tipe penggunaan media sosial, sebanyak 93 responden (66,9%) dari 139 responden termasuk dalam katagori tipe aktif. Tipe aktif itu sendiri dapat dilihat dari banyaknya pengguna menggunakan berbagai fungsi dalam media sosial, seperti melihat gambar, berbagi pengalaman, meng-*klik link* atau simbol tertentu sebagai bentuk *feedback*, atau sekedar menjelajahi konten halaman media sosial tersebut.

Terlalu lama dalam bermain media sosial bisa berdampak negatif bagi remaja yaitu bisa menciptakan jarak antara remaja dan keluarga, perasaan gelisah saat dirinya dipisahkan dari perangkat media sosial. Sedangkan dampak pada kesehatan remaja bisa berkurangnya penglihatan secara signifikan karena konsumsi media sosial yang berlebihan (Triastuti, Prabowo, & Nurul, 2017). Selain itu ketidakmampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik ketika berada di sekolah maupun di rumah dapat berdampak akan ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada remaja (Syamsuedin, Bidjuni, & Wowiling, 2015).

Tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan dengan usia lainnya, ini disebabkan diakhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang sering kali mengurangi waktu tidur (Permadi & Khusnal, 2017). Faktor penyebab kualitas tidur yang buruk diantaranya penyakit migren, nyeri, gangguan psikologi, depresi, kafein, nikotin dan rokok. Faktor penyebab lainnya untuk kualitas tidur yang buruk meliputi penggunaan media elektronik seperti televisi, komputer, dan *gadget*. Sedangkan media sosial itu sendiri dapat diakses melalui *gadget* (Owens, 2014).

Hasil studi pendahuluan pada penelitian yang dilakukan oleh Syamsuedin, Bidjuni & Wowiling (2015) ada sebanyak 30 siswa terlambat masuk sekolah, 10 siswa beralasan terlambat bangun pagi dikarenakan bergadang untuk menjelajahi internet diberbagai media sosial hingga larut malam (33,3%). Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Punksaningtiyas

(2017) ada hubungan lama durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di SMAN 20 Surabaya. Dari 178 siswa terdapat 126 (70,8%) siswa yang kualitas tidurnya buruk.

Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Nafiah & Kustiningsing (2018). Terdapat hubungan lama durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Dari 139 siswa terdapat 76 siswa (54,7%) siswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Dari hasil perhitungan statistik menggunakan uji *lamda*, diperoleh *p-value* sebesar  $0,30 < \alpha (0,05)$ . Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Dan hasil perhitungan nilai koefisien korelasi sebesar +0,254 artinya semakin lama durasi penggunaan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur remaja.

Kualitas tidur remaja yang buruk akan menyebabkan gangguan pada hormon pertumbuhan, perkembangan, psikologi, kesulitan konsentrasi, dan menghambat kerja otak (Prasaja, 2009 dalam Nafiah & Kustiningsih, 2018). Hasil penelitian Syamsuedin, Bidjuni & Wowiling (2015) memperlihatkan dampak lainnya, yaitu apabila terlalu lama terpapar cahaya *gadget* akan mengganggu sekresi hormon melatonin. Terganggunanya sekresi hormon melatonin dapat menyebabkan insomnia. Dampak lain dari efek cahaya dalam penggunaan *gadget* dapat memicu dan menstimulus otak untuk membuat kita tetap terbangun dan menunda keinginan untuk tidur sehingga menyebabkan remaja mengalami insomnia (Jackson, 2010 dalam Dewi & Suesti, 2017).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 Juli 2020 di SMAN 14 Kab. Tangerang. Peneliti melakukan wawancara terlebih dahulu dengan wakil kepala sekolah mengenai penggunaan *gadget* di lingkungan sekolah. Dari hasil wawancara tersebut pihak sekolah tidak melarang siswa untuk membawa *gadget* ke sekolah, karena *gadget* sebagai salah satu sumber belajar ketika siswa ingin mencari referensi dalam proses pembelajaran, pihak sekolah juga mengharuskan siswa membawa *gadget* untuk mempermudah siswa dalam proses pembelajaran, seperti *laptop*

untuk mereka presentasi dan *smartphone* atau *tablet* untuk mencari tugas-tugas. Pihak sekolah menyediakan *wifi* gratis kepada siswa-siswi agar mudah untuk mengakses internet . Selain itu beliau juga menjelaskan terkait penggunaan media sosial seperti membuat grup *chat* setiap mata pelajaran di *WhatsApp* untuk berkomunikasi dengan siswa, dan sekolah juga memiliki *web* resmi yang berisi kegiatan dan informasi tentang sekolah. Beliau juga menjelaskan bahwa sistem ini sudah berlaku selama 3 tahun. Setelah itu peneliti menanyakan terkait siswa yang terlambat masuk sekolah. Beliau menjelaskan, para siswa yang terlambat mereka memiliki alasan klise yaitu bangun kesiangan. Mereka biasanya pada malam hari mengabdikan waktu kurang lebih 5 jam untuk bermain game dan media sosial di *gadget* yang mereka miliki, sehingga mereka merasa kantuk dan tidak fokus pada saat jam pelajaran berlangsung.

Berdasarkan fenomena yang didapat di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan lama penggunaan *gadget* dalam bermain media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan diangkat adalah : “Apakah ada hubungan lama penggunaan *gadget* dalam bermain media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 14 Kab.Tangerang?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui adanya hubungan lama penggunaan *gadget* dalam bermain media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 14 Kab.Tangerang.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi lama penggunaan media sosial pada remaja di SMAN 14 Kab.Tangerang.

- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja di SMAN 14 Kab.Tangerang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi, referensi dan menambah wawasan pengetahuan mengenai penggunaan media social dan kualitas tidur.

##### 2. Manfaat praktisi

###### a. Bagi orang tua

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

###### b. Bagi remaja

Sebagai bahan informasi bagi remaja dalam menggunakan media social dan menjaga kualitas tidur.

###### c. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi khususnya mengenai penggunaan *gadget* dalam bermain media sosial pada lingkungan sekolah dan kualitas tidur pada siswa-siswi.

###### d. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan mengembangkan ilmu pengetahuan peneliti khususnya mengenai penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.