

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara dengan kemajuan teknologi yang sangat diminati. Hal ini dikarenakan internet mampu membuat ketergantungan dengan kemajuan teknologi informasi. Hal yang sangat erat kaitannya dengan media sosial karena semua orang dapat berinteraksi tanpa bertemu secara langsung (Waron, 2020).

Media sosial pun dapat menjadi media untuk menjalankan bisnis jual beli, saling bertukar gambar, mengirim suara bahkan bertukar informasi. Media sosial juga dapat menjadi sarana untuk hiburan, dan pada saat ini pengguna media sosial menguasai semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, orang tua kini tidak asing lagi dalam menggunakan media sosial (Sudiyatmoko, 2015).

Perkembangan media sosial di Indonesia mencapai total 150 juta pengguna, ini berarti mayoritas penggunaan internet bersosialisasi melalui media sosial. Jumlah pengguna media sosial ini mencapai 56% dari jumlah total penduduk Indonesia, dengan pengguna berbasis mobilyenya mencapai 130 juta (Websindo, 2019). Menurut penetrasi pengguna internet dari jumlah penduduk untuk Jawa Tengah ada 70% penduduknya yang terkoneksi internet dan hanya 30% yang belum terjangkau akses internet. Penetrasi pengguna internet berdasarkan kategori usia mempunyai presentase setiap usia yaitu diberikan 100% dan dibagi dua yaitu pengguna internet dan bukan pengguna internet, dan untuk usia 15-19 tahun 91% pengguna internet dan 9% bukan pengguna internet, dari presentase yang ada untuk umur 15-19 tahun yaitu usia remaja menduduki persentase tertinggi (APJII, 2018).

Remaja dapat dikatakan memasuki tahap ketergantungan media sosial, terbukti mereka menghabiskan 54% waktunya untuk online menggunakan media sosial (Woods & Scoot 2016). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurniati (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar responden di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta adalah pengguna aktif media sosial (66,9%) sehingga memerlukan waktu yang lama untuk tertidur dari waktu biasanya akibat dari kecanggihan yang disediakan smartphone saat ini yang mengakibatkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk dengan presentase (54,7%).

Remaja banyak menghabiskan waktu untuk online media sosial, termasuk pada malam hari. Hal ini juga dapat mengganggu proses tidur, sehingga kualitas serta pola tidur menjadi buruk, sebagaimana harus tidur tanpa beban pikiran. Faktanya, saat akan mulai

tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari ponsel/smartphone ataupun masih berkebutuhan dengan media sosial dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur (Woods & Scott 2016). Dampak kurangnya kualitas tidur yang buruk maupun durasi tidur, antara lain adalah, hipertensi, obesitas, diabetes mellitus tipe 2, penyakit kardiovaskuler, depresi, perasaan mudah marah, serta timbul gejala sakit kepala, sakit perut, dan punggung (Yolanda et al., 2019).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, sebaliknya tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan keseimbangan fisiologis sehingga mempengaruhi kesehatan karena waktu tidur yang cukup (minimal 7 jam dalam sehari), bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat tersadar (Riyadi & Widuri, 2015).

Kualitas tidur remaja pada siang hari berkurang, karena pada siang hari remaja sedang sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Armaya (2017) berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa dari total penggunaan gadget pada kategori tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 35 orang (62,5%) sehingga dapat disimpulkan teknologi yang tersedia ketika tidak mampu dikelola sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Kualitas Tidur yang buruk adalah keadaan dimana seseorang tidak menjaga keteraturan tidur, keteraturan tidur dan terjaga adalah sesuatu yang sangat penting, namun tak kalah penting dalam keteraturan itu adalah perlunya seseorang tidur awal dan bangun lebih awal. Hal yang penting bagi setiap orang untuk menjaga biologisnya agar tetap selaras sepenuhnya dengan rutinitas harian, dengan membatasi aktivitas yang membuat terjaga di malam hari sehingga dapat membantu untuk efektifitas jam tidur karena kurang tidur dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kerusakan otak, bahkan kematian. (Woods & Scott 2016).

Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan September 2022. Hasil wawancara kepada 10 siswa siswi di SMP N 1 Juwiring sebanyak 10 siswa pengguna sosial media instagram, *facebook*, *whatsApp* dan *Tiktok* dari 10 siswa tersebut 7 siswa rata-rata waktu tidur 7 jam/hari dengan waktu tidur cukup karena masih dibatasi oleh orangtua dalam bermain sosial media dan sebanyak 3 siswa dengan kualitas tidur

yang buruk karena waktu tidur kurang dari 4-5 jam/hari karena sering bermain game *mobile legend* dan bermain media sosial tiktok khususnya bagi remaja wanita.

Fakta dilapangan yang di temui bahwa siswa yang menjelajahi media sosial hingga larut malam lebih dari dua dalam satu hari sehingga dari kebiasaan tersebut membuat kebutuhan istirahat dan tidur menjadi terganggu atau buruk dan terlambat bangun pagi menjadi alasan yang paling sering di temui.

Berdasarkan fenomena-fenomena dan berbagai penelitian terkait yang telah dipaparkan diatas, penulis memandang penting untuk melakukan penelitian lebih dalam sehingga tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah diketahui adanya hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 1 Juwiring.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian apakah ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 1 Juwiring?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas SMP N 1 Juwiring

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin.
- b. Mengetahui gambaran penggunaan media sosial di SMP N 1 Juwiring
- c. Mengetahui gambaran kualitas tidur remaja di SMP N 1 Juwiring
- d. Menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 1 Juwiring

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan pustaka dalam menambah wawasan pengetahuan khususnya dalam Hubungan intensitas penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP N 1 Juwiring.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Memberikan pengetahuan tentang penggunaan intensitas internet dengan kualitas tidur remaja.

b. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan atau informasi dan menjadi sumber untuk mengedukasi masyarakat

c. Bagi SMP N 1 Juwiring

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi sekolah untuk memberikan Pendidikan Kesehatan tentang pentingnya waktu dalam bermain media sosial dan kualitas tidur yang baik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat menjadi bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kualitas tidur dan penggunaan media sosial menggunakan metode yang berbeda.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul/Peneliti	Metode dan Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1	Hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur siswa/siswi SMP N 8 PEKANBARU Mustakim (2020)	Sampel penelitian ini adalah 236 siswa/siswi. Data penelitian ini di peroleh dengan menggunakan skala intensitas penggunaan internet yang dimodifikasi dari penelitan Hasil analisis di dapatkan menggunakan analisi product moment di peroleh korelasi koefisien R (-262) dan signifikan 0,000. Adanya hubungan yang berarti signifikan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada remaja SMP N 8 Pekanbaru dalam arti kata semakin tinggi intensitas pengguna internet maka semakin buruk (rendah kualitas tidur siswa). sebaliknya semakin rendah intensitas pengguna internet semakin baik kualitas tidur remaja SMP N 8 Pekanbaru. Hal ini berarti hipotesis yang di ajukan peneliti diterima.	Persamaan Variabel terikat kualitas tidur Metode penelitian analitik Perbedaan Variable bebas : intensitas penggunaan internet Analisa data : <i>kendall tau</i>

2	<p>Hubungan penggunaan media sosial dengan dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar Ainida (2020)</p>	<p>Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu stratified random sampling dengan jumlah sampel 209 orang remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner Social Media Use Scale dan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>. Analisis data menggunakan uji Korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata total skor penggunaan media sosial yaitu 35,62 (57,45%) dan untuk kualitas tidur didapatkan bahwa nilai rata-rata total skor yaitu 7,11 (33,85%) yang berarti kualitas tidur buruk. Terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar (p value 0,000 dan $r = 0,355$).</p>	<p>Persamaan Variable terikat : kualitas tidur Kuesioner : PSQI Perbedaan Analisa data : <i>kendall tau</i></p>
3	<p>Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta tahun 2018 Nafiah (2018)</p>	<p>Penelitian ini non eksperimen dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif korelatif yang dilakukan dengan metode pendekatan cross sectional. Instrumen menggunakan angket dan kuesioner. Sampel penelitian 139 responden siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta menggunakan teknik purposive sampling. Metode analisis yang digunakan uji Lambda. Hasil penelitian ini didapatkan nilai p value untuk variabel durasi penggunaan media sosial dan variabel kualitas tidur 0,030 ($p < 0,05$)</p>	<p>Persamaan Variable terikat : kualitas tidur Kuesioner : PSQI Perbedaan Analisa data : <i>kendall tau</i></p>