

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada tahun 2022, *World Population Review* (WPR) menunjukkan bahwa pengguna internet secara aktif mencapai 4,9 miliar orang atau 69% dari seluruh populasi di dunia. Indonesia menempati urutan ke-4 di dunia dalam daftar negara dengan pengguna internet terbanyak dengan jumlah pengguna 204,7 juta setelah China (1 miliar), India (658 juta), dan Amerika Serikat (307,2 juta) (WPR, 2023).

Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia pada tahun 2021-2022 adalah 210.026.769 jiwa atau 77,02 % dari total populasi 272.682.600 jiwa dan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki presentase penggunaan internet yang cukup tinggi juga, yaitu sebesar 78,6 %. Dari seluruh pengguna tersebut, kelompok usia 13-18 tahun adalah kelompok yang paling banyak menggunakan internet dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, yaitu sebesar 99,16 %. Peringkat setelahnya adalah kelompok usia 19-34 tahun (98,64 %), 35-54 tahun (87,30 %), 5-12 tahun (62,43 %), dan >55 tahun (51,73 %) (APJII, 2022). Tingginya angka penggunaan internet dipicu karena beberapa alasan, yaitu untuk mengakses media sosial, layanan publik, transaksi *online*, berita, konten hiburan, layanan keuangan, transportasi *online*, *e-mail*, serta melakukan pekerjaan dari rumah. Berdasarkan alasan-alasan tersebut, sebagian besar masyarakat di

Yogyakarta menyatakan bahwa alasan utama menggunakan internet adalah untuk mengakses media sosial (APJII, 2022).

Media sosial juga merupakan konten internet yang paling sering diakses oleh masyarakat di Indonesia dari 12 konten yang ada pada tahun 2021-2022 dengan persentase 89,15% dari jumlah pengguna internet di Indonesia. Persentase konten yang lainnya adalah *chatting online* (73,86 %), belanja secara *online* (21,26 %), *game online* (14,23 %), berita (11,98 %), transportasi secara *online* (9,27 %), musik (8,49 %), *e-mail* (7,23 %), aplikasi video/radio (4,79 %), *meeting online* (4,05%), belajar (2,81%), dan aplikasi dompet elektronik (1,37%) (APJII, 2022). Tingginya angka akses media sosial adalah dampak dari masa pembatasan pergerakan (*lockdown*) selama *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) (Abdul Hamid et al., 2022).

Pembatasan pergerakan menyebabkan remaja berdiam diri di rumah sepanjang hari dan akan mempengaruhi aktivitas rutin remaja. Kebutuhan akan pengajaran dan pembelajaran jarak jauh menuntut remaja untuk menggunakan perangkat teknologi hampir sepanjang waktu. *Lockdown* akibat COVID-19 mungkin menjadi alasan orang tua memberikan anaknya gawai karena gawai tersebut menjadi kebutuhan dalam proses belajar mengajar. Namun, hal ini mungkin meluas ke penggunaan media sosial. Menurut studi yang dilakukan oleh Abdul Hamid et al. (2022) kepada 347 remaja berusia 13-27 tahun di Kuantan, Pahang, Malaysia terdapat sedikit peningkatan dalam penggunaan media sosial sebelum (37,8%) dan setelah

(48,1%) *lockdown* akibat COVID-19, serta para remaja menggunakan media sosial pada malam hari (38,6%) dan akhir pekan (35,4%).

Hadirnya beragam media sosial pada masa ini memicu remaja untuk terus menggunakannya dan membuat remaja cenderung untuk tidur larut malam dan bangun lebih pagi karena kewajiban untuk sekolah. Hal tersebut menyebabkan kualitas tidur yang buruk dan pola tidur yang tidak sesuai dengan kebutuhan usia remaja (Purnawinadi & Salii, 2020). Waktu tidur yang tertunda dan waktu bangun yang terlambat menyebabkan ritme tidur yang tidak sesuai sehingga berdampak pada kegiatan sekolah (Wong et al., 2020).

Penggunaan media sosial juga menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk jika remaja tidak dapat mengontrol penggunaannya dengan baik atau menggunakannya secara terus menerus. Kontrol yang buruk terhadap tindakan berulang-ulang atau terus-menerus dapat mengakibatkan kesehatan yang buruk, seperti menimbulkan masalah hubungan sosial, gangguan fungsi peran dan aktivitas, masalah tidur, dan gangguan jiwa (Wong et al., 2020). Masalah tidur dapat terjadi ketika seseorang sering terbangun atau menunda keinginan untuk tidur hingga larut malam. Salah satu penyebabnya adalah kebiasaan bermain gawai sebelum tidur, hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur menjadi baik atau buruk karena gelombang elektromagnetik cahaya gawai dapat menurunkan produksi hormon melatonin (Purnawinadi & Salii, 2020). Hormon melatonin

berfungsi dalam memelihara dan mengatur irama sirkadian (irama tidur dan bangun yang teratur) (Purnawinadi & Salii, 2020).

Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk dapat memicu perasaan mudah lelah, apatis, gelisah, lesu, sakit mata, area sekitar mata menjadi kehitaman, sulit konsentrasi, sakit kepala, dan sering mengantuk, hal tersebut dapat mengganggu proses belajar mengajar dan pada akhirnya akan berdampak pada kualitas pendidikan remaja. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan merasa tidak gelisah saat tidur, ketika bangun tidur badan terasa segar dan merasa puas, serta semangat dalam melakukan aktivitas (Shintia et al., 2022).

Tidur termasuk dalam kebutuhan dasar fisiologis manusia yang perlu terpenuhi dengan baik. Jika tidak, hal tersebut dapat mempengaruhi keadaan psikologis dan biologis remaja. Islam mendukung bahwa kebutuhan tidur setiap manusia penting bagi setiap individu. Sebagaimana Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: “*dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat,*” (QS. An-Naba/78:9)

Allah Subhanah wa Ta'ala juga berfirman:

وَمِنْ آيَاتِنَا مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِنَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Artinya: “*Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.*” (QS. Ar-Rum/30:23)

Berdasarkan ayat di atas menjelaskan bahwa salah satu tanda kebesaran Allah yang ditunjukkan kepada manusia yaitu tidur malam setelah manusia disibukkan oleh berbagai aktivitas dalam sehari penuh yang dapat melemahkan pikiran dan tubuh. Oleh karena itu, istirahat dan tidur pada malam hari dibutuhkan oleh setiap manusia untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh dan mendapatkan ketenangan pada pikiran sehingga tubuh dapat kembali bekerja secara optimal dan lebih segar (Amaliyah et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada tanggal 9, 12, 13, dan 17 Oktober 2023. Jumlah siswa kelas 5 dan 6 SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, yaitu 42 orang yang terdiri dari 18 laki-laki dan 24 perempuan. Siswa SMP Muhammadiyah 2 Gamping, yaitu 170 orang yang terdiri dari 103 laki-laki dan 67 perempuan. Siswa SMK Muhammadiyah Gamping, yaitu 429 orang yang terdiri dari 366 laki-laki dan 63 perempuan.

Berdasarkan hasil wawancara 20 orang siswa dari SD Muhammadiyah Ambarketang 2, mereka semua mengatakan bahwa kadang-kadang membawa gawai (jika diperintahkan oleh guru), menggunakan media sosial saat pulang sekolah, dan aplikasi yang paling sering digunakan rata-rata menjawab aplikasi TikTok. Rata-rata waktu penggunaan media sosial selama 45 menit sebelum tidur dan rata-rata waktu tidur malam hari yaitu 6 jam. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang siswa dari SMP Muhammadiyah 2 Gamping, mereka mengatakan selalu membawa

gawai ke sekolah, aktif menggunakan media sosial, dan aplikasi yang sering digunakan adalah TikTok dan Instagram. Rata-rata waktu penggunaan media sosial selama 1 jam 45 menit sebelum tidur dan rata-rata waktu tidur malam hari yaitu 5 jam. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang siswa dari SMK Muhammadiyah Gamping, siswa mengatakan selalu membawa gawai ke sekolah, aktif bermain media sosial, lebih sering menggunakan media sosial di rumah dibandingkan disekolah karena saat dirumah lebih sering memiliki waktu luang, dan aplikasi yang sering digunakan adalah Tiktok dan Instagram. Rata-rata waktu penggunaan media sosial tersebut selama 2 jam sebelum tidur dan rata-rata waktu tidur malam hari yaitu 5 jam. Dari 40 orang tersebut, rata-rata mengatakan bahwa sering mengantuk saat di kelas, sering menguap saat disekolah, dan kadang-kadang merasakan tanda-tanda keletihan (mual, pusing, dan penglihatan kabur) jika terus-menerus memainkan gawai.

B. Rumusan Masalah

Maraknya penggunaan internet pada era globalisasi ini dan jenis media sosial yang semakin beragam jenisnya membuat kualitas tidur pada remaja menjadi terganggu jika remaja tidak dapat manajemen penggunaannya dengan baik. Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar fisiologis manusia yang harus terpenuhi, jika tidur terganggu dapat mempengaruhi kesehatan fisik atau mental seseorang. Berdasarkan latar belakang, penelitian sebelumnya, dan studi pendahuluan yang sudah dilakukan, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana

hubungan penggunaan media sosial di malam hari dengan kualitas tidur pada anak SD, SMP, dan SMK?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial di malam hari dengan kualitas tidur pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penggunaan media sosial secara keseluruhan pada anak SD, SMP, dan SMK.
- b. Mengetahui penggunaan media sosial secara khusus di malam hari pada anak SD, SMP, dan SMK.
- c. Mengetahui kualitas tidur pada anak SD, SMP, dan SMK.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial di malam hari dengan kualitas tidur pada remaja sehingga diharapkan kualitas tidur di malam hari pada remaja dapat lebih baik dari sebelumnya.

2. Bagi Peneliti

Penelitian yang akan dilakukan ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan terkait penggunaan media sosial di malam hari terhadap kualitas tidur pada remaja.

3. Bagi Penelitian Lain

Penelitian yang akan dilakukan ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber terbaru yang berhubungan dengan penggunaan media sosial di malam hari dan kualitas tidur pada kelompok usia remaja.

4. Bidang keperawatan/praktik keperawatan

Penelitian yang akan dilakukan ini diharapkan dapat menunjukkan gambaran terkait penggunaan media sosial serta kualitas tidur pada remaja. Sehingga diharapkan dapat memberikan edukasi kepada remaja yang sulit tidur karena bermain media sosial.

5. Sekolah

Penelitian yang akan dilakukan ini diharapkan dapat menjelaskan gambaran hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, sehingga para guru dapat membimbing siswa dalam penggunaan gawai, khususnya penggunaan media sosial secara bijak. Pengguna media sosial yang bijak dapat memberikan manfaat positif kepada para remaja secara optimal dan kualitas tidur yang baik dapat mendukung proses belajar yang maksimal.

E. Penelitian Terkait

Penelitian yang dilakukan oleh Purnawinadi & Salii (2020) yang berjudul “Durasi Penggunaan Media Sosial dan Insomnia pada Remaja”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Advent Klabat Manado. Jenis penelitian ini, yaitu kuantitatif dengan desain

penelitian survei analitik melalui pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 155 orang dan menggunakan teknik total *sampling*. Instrumen yang digunakan berupa lembar wawancara yang dirancang untuk mengukur lamanya responden menggunakan media sosial setiap hari dan kuesioner pengukur insomnia menggunakan Skala *Likert*. Analisis data secara univariat dilakukan untuk gambaran distribusi masing-masing variabel yang diteliti, sedangkan analisis bivariat untuk mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen melalui uji statistik *Non-Parametrik Spearman Correlation*. Hasil analisis univariat, rata-rata responden menjawab durasi penggunaan media sosial sedang, mengalami insomnia sedang. Durasi penggunaan media sosial dengan insomnia pada siswa remaja di SMA Advent Klabat Manado memiliki hubungan yang signifikan yaitu $p \text{ value } 0,000 < 0,05$ dan koefisien korelasi 0,739, artinya durasi menggunakan media sosial dengan kejadian insomnia memiliki hubungan yang bermakna kuat dengan arah positif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabel yang digunakan, jenis instrumen yang digunakan, serta metode pengambilan data yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh Rohmah dan Santik (2020) yang berjudul “Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren Wulan”. Tujuan dari penelitian untuk mengidentifikasi faktor risiko terkait kualitas tidur santri di pondok pesantren. Jenis penelitian ini, yaitu kuantitatif dengan desain penelitian survei analitik melalui pendekatan *cross-sectional*.

Populasi dari penelitian ini melibatkan semua santri putra yang masih berstatus mahasiswa di Pondok Pesantren Al Asror, totalnya adalah 204 orang. Besar sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis bivariat menunjukkan bahwa faktor risiko yang terkait dengan kualitas tidur adalah aktivitas fisik, kebiasaan penggunaan media sosial, stres akademik, kebiasaan konsumsi kopi, kebiasaan merokok. Sedangkan, faktor yang tidak ada hubungannya dengan kualitas tidur, yaitu status gizi. Penelitian ini mendukung penelitian yang akan dilakukan dengan ditunjukkannya bukti bahwa penggunaan media sosial adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah tujuan penelitian ini yaitu mencari faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh Supriani et al. (2022) yang berjudul “Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana penggunaan media sosial berhubungan dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa. Populasi penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa PSIK Tingkat 2 STIKES Dian Husada Mojokerto, yang berjumlah 80 orang. Pada penelitian ini, teknik sampling adalah *simple random sampling*, jumlah sampel yang diambil adalah 67 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk variabel media sosial dan kualitas tidur, dan pengukuran konsentrasi menggunakan lembar *Stroop Test*. Analisa data menggunakan *Uji Statistik Chi-Square* dan regresi. Hasil

analisa data, yaitu sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (60 responden), sebagian besar responden berumur 20 tahun (43 responden), sebagian besar responden penggunaan media sosialnya tinggi (59 responden), sebagian besar responden kualitas tidurnya buruk ditandai dengan mengalami gangguan tidur (56 responden), dan sebagian besar responden konsentrasi belajarnya buruk (55 responden). Responden yang penggunaan media sosialnya tinggi memiliki kualitas tidur buruk (54 mahasiswa) dan kualitas tidur baik (5 mahasiswa). Sedangkan, responden yang penggunaan media sosialnya rendah memiliki kualitas tidur baik (6 mahasiswa) dan kualitas tidur buruk (2 mahasiswa). Responden yang penggunaan media sosialnya tinggi memiliki konsentrasi belajar buruk (52 mahasiswa) dan konsentrasi belajarnya baik (7 mahasiswa). Sedangkan, responden yang penggunaan media sosialnya rendah memiliki konsentrasi belajar baik sebanyak 8 mahasiswa dan tidak ada mahasiswa yang konsentrasi belajarnya buruk. Hasil penelitian menggunakan uji regresi bahwa seluruh variabel penelitian (media sosial, kualitas tidur, konsentrasi belajar) saling berhubungan. Karena masing-masing variabel mempunyai nilai sig (0,000). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Sedangkan, perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah responden yang diteliti yaitu remaja pada anak SD, SMP, dan SMK.

Penelitian yang dilakukan oleh Ainida et al. (2020) yang berjudul “Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. Populasi dalam penelitian ini, yaitu siswa kelas X dan XI sebanyak 457 orang, dan sampel berjumlah 209 orang. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabel yang diteliti dan jenis instrumen yang digunakan. Namun, perbedaannya adalah sebaran responden, umur responden, dan skala ukur yang digunakan pada kuesioner PSQI.

Penelitian yang dilakukan oleh Wong et al. (2020) yang berjudul “Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress”. Tujuan penelitian ini untuk mencari hubungan antara Internet Gaming Disorder (IGD) dan *Social Media Addiction* (SMA) dengan kualitas tidur dan *psychological distress* pada kalangan dewasa muda. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *non-eksperimental* dengan pendekatan *cross-sectional* dan teknik pengambilan sampel menggunakan *snowball sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia 18 - 24 tahun pada tahun 2019. Kriteria inklusi adalah: (1) sedang menempuh pendidikan sarjana atau pascasarjana di universitas atau perguruan tinggi di Hong

Kong; (2) mampu memahami bahasa Mandarin tertulis dalam aksara tradisional dan bahasa Mandarin lisan dalam bahasa Kanton; (3) saat ini memiliki ponsel pintar dengan akses Internet. Kriteria eksklusi adalah memiliki diagnosis masalah kejiwaan atau penyakit neurologis yang dilaporkan sendiri. Akhirnya 306 peserta menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan data dari 300 dianalisis setelah menghapus data dari mereka yang tidak memenuhi syarat (enam peserta dikeluarkan karena bukan mahasiswa atau bukan belajar di Hong Kong). Penelitian ini menggunakan kuesioner *Internet Gaming Disorder Scale (IGDS)*, *The Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)*, *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*, dan *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat keparahan IGD dan SMA berhubungan positif dengan *psychological distress* dan gangguan tidur. Selain itu, meskipun tingkat keparahan IGD dan SMA terlihat hubungan yang serupa dengan *psychological distress*, tingkat keparahan SMA lebih kuat dikaitkan dengan tidur yang buruk dibandingkan dengan tingkat keparahan IGD. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada tujuan penelitian yang mencari hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, tetapi instrumen yang digunakan berbeda. Selain itu, responden yang diteliti juga berbeda.