

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin canggih, begitu juga dengan perkembangan internet. Hampir setiap orang sekarang terhubung dengan internet baik melalui komputer, handphone, maupun tablet. Internet merupakan sesuatu hasil dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi buatan manusia. Internet singkatan dari *Interconnected networking* yang apabila di artikan berarti rangkaian komputer yang terhubung dalam beberapa rangkaian jaringan. Dengan adanya internet stiap orang dapat mengakses informasi dengan lebih cepat, efisien serta dapat melakukan berbagai hal dengan siapapun dan di manapun tanpa batas waktu dan tempat (Hutahahean, 2012).

Pada tahun 2014, data termutakhir menunjukkan pengguna internet dunia diperkirakan sudah melampaui 2,2 milyar atau sekitar 30% dari total populasi dunia. Di Indonesia pada tahun 2014 “Pengguna internet mencapai 15% atau 38,2 juta dari total jumlah penduduk sekitar 251,2 juta jiwa, sedangkan pengguna jejaring sosial di Indonesia juga sekitar 15% dari total jumlah penduduk Indonesia. Dan diprediksi penggunaanya dalam beberapa tahun ke depan akan meningkat tajam” (Kementerian Perdagangan RI, 2014).

Di Indonesia, menurut Kementrian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo), “Sebanyak 63 juta orang di Indonesia adalah pengguna internet dan 95% diantaranya adalah pengguna situs jejaring sosial”. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan pertumbuhan penggunaan Internet di Indonesia terus meningkat. Di tahun 2012, penetrasi penggunaan

Internet di wilayah Indonesia mencapai 24,23% (APJII, 2012). Jumlah ini merupakan potensi luar biasa, apalagi jika dibandingkan dengan jumlah penduduk Indonesia yang mencapai 260 juta jiwa (BPS, 2012). Dan juga merupakan jumlah yang sangat besar bila dibandingkan dengan penetrasi Internet di negara-negara sekitar Indonesia, baik di Asia Tenggara maupun Australia.

Dengan adanya jejaring sosial internet kita dengan mudah untuk mendapatkan informasi yang membantu menyelesaikan persoalan hidup yang kita hadapi. Hal ini identik dengan apa yang dikemukakan oleh Wulansari, Defita (2009) “Adanya internet memudahkan pekerjaan orang karena tanpa bertatap muka seseorang dengan mudah berkomunikasi serta bertukar informasi”. Ini adalah salah satu efek positif yang ditimbulkan oleh penggunaan jejaring sosial melalui internet.

Berdasarkan sebuah studi yang dilakukan oleh kelompok advokasi Common Sense Media Amerika terhadap lebih dari 1.000 remaja berusia antara 13 sampai 17 tahun. Dua-pertiga responden dari survei tersebut mengaku mereka berkirim pesan setiap hari dimana setengahnya mengatakan mereka mengunjungi situs jejaring sosial setiap hari. Seperempat dari remaja menggunakan setidaknya dua jenis media sosial dalam sehari. ”Melalui survei tersebut Common Sense Media Amerika juga menemukan bahwa responden remaja merasa media sosial sebagai fasilitas yang bermanfaat bagi mereka” (Hanjani, 2013).

Pemanfaatan situs jejaring sosial telah menjadi tren atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat di Indonesia. Jejaring sosial pada saat ini telah menguasai kehidupan para pengguna internet. Buktinya situs jejaring sosial facebook berada

pada peringkat pertama website yang paling banyak diakses di Indonesia. Jejaring sosial merupakan sebuah sistem struktur sosial yang terdiri dari elemen-elemen individu atau organisasi. Jejaring ini akan membuat mereka memiliki kesamaan sosialitas, mulai dari mereka yang telah dikenal sehari-hari sampai dengan keluarga bisa saling berhubungan (Kindarto, 2010).

Layanan yang dihadirkan oleh masing-masing website jejaring sosial berbeda-beda. Hal inilah yang merupakan sebuah ciri khas dan juga keunggulan masing-masing *website* jejaring sosial. Tetapi umumnya layanan yang ada pada jejaring sosial adalah *chatting*, *email*, berbagai pesan (*messaging*), berbagi video dan atau foto, forum diskusi, blog dan lain-lain (Kindarto, 2010).

Untuk menjelajah internet sekedar mengakses jejaring sosial seringkali remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur, walaupun hanya sekedar mengakses jejaring sosial dengan *chatting* atau berinteraksi dengan pengguna lainnya sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan konsentrasi. “Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dijumpai. Biasanya timbul sebagai suatu gejala dari gangguan lain yang mendasarinya, terutama gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi atau gangguan emosi lainnya” (Ferrita, 2010).

“Studi yang dilakukan oleh *Associated Chambers of Commerce and Industry of India ASSOCHAM 2012* (dalam Wiyda, 2015) mayoritas responden menyatakan bahwa kecanduan jejaring sosial telah membuat mereka mengalami insomnia, depresi dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka

di dunia nyata”. Penelitian terbaru Great British Sleep Survey (GBSS, 2012) menunjukkan jumlah perempuan yang berisiko menderita penyakit susah tidur atau insomnia tiga kali lipat lebih banyak dari laki-laki. Berdasarkan laporan dari berbagai negara untuk kasus insomnia itu sendiri kira-kira 30% orang dewasa mengalami satu atau lebih gejala insomnia seperti sulit tidur, sulit mengatur waktu tidur, bangun tidur terlalu awal, dan kualitas tidur yang buruk. Penelitian menunjukkan 30-45% orang dewasa di seluruh dunia mengalami insomnia. Di Indonesia, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10%, yaitu sekitar 23 juta jiwa penduduk.

Secara garis besar ada berbagai macam faktor yang menyebabkan insomnia yaitu stres situasional seperti masalah keluarga, masalah di lingkungan sosial, adanya penyakit atau kehilangan orang yang dicintai, selain itu insomnia juga dapat disebabkan oleh kekhawatiran yang berlebihan, stres dan kecemasan. Namun sebagian besar penyebab insomnia pada remaja yang paling sering disebabkan oleh dua hal yaitu faktor kebiasaan dan faktor psikologis.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Suryantoro, Siswawijoto, dan Kuntari (dalam Hidayanti, 2008) bahwa angka prevalensi terjadinya insomnia pada usia remaja tergolong tinggi. Faktor kebiasaan dan gaya hidup remaja yang haus akan teknologi sehingga sering berlama-lama dalam menggunakan internet, adapun faktor lain yang memicu timbulnya insomnia pada remaja yaitu faktor psikologis berupa kecemasan, seperti yang dikemukakan oleh Laugesen bahwa remaja mempunyai reputasi berani mengambil resiko paling tinggi dibandingkan dengan periode lainnya. Faktor psikologis memegang peran utama terhadap

kecenderungan insomnia, hal ini disebabkan oleh ketegangan pikiran seseorang terhadap sesuatu yang kemudian mempengaruhi sistem saraf pusat sehingga kondisi fisik senantiasa siaga dan sulit diajak kompromi untuk tidur sehingga menyebabkan gangguan insomnia.

Menurut wiyono (2009) orang tidak selamanya dapat menikmati tidur dengan baik. Rata-rata waktu tidur yang dibutuhkan manusia perhari pada usia sekolah 6-12 tahun jumlah kebutuhan tidur berkisar 9-11 jam perhari, untuk usia remaja 12-18 tahun jumlah kebutuhan tidur 8,5 jam perhari, untuk usia dewasa muda 18-40 tahun jumlah kebutuhan tidur berkisar 7-8 jam perhari, untuk usia masa muda paruh baya 40-60 tahun jumlah kebutuhan tidur 7 jam perhari, sedangkan untuk dewasa tua atau golongan lanjut usia 60 tahun keatas berkisar 6 jam perhari. Semakin tinggi usia maka semakin kurang waktu tidur yang diperlukan (Putra, 2011).

Berdasarkan data awal yang diperoleh di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo pada siswa kelas XI Matematika dan Ilmu Alam (MIA) yang terdiri dari kelas XI MIA 1 sampai XI MIA 6 berjumlah 172 siswa. Pada pengambilan data awal yang dilakukan pada 63 siswa dari keseluruhan siswa kelas XI MIA, yang merupakan pengguna media sosial aktif didapatkan fakta bahwa setiap siswa memiliki lebih dari 2 jenis jejaring sosial, remaja menggunakan jejaring sosial melalui smartphone, gadget maupun Laptop/komputer lebih dari 30 menit bahkan mereka mengaku dapat menghabiskan waktu berjam-jam dan seringkali menggunakan jejaring sosial hingga larut malam walaupun hanya sekedar

berkomunikasi dengan teman lain, mengupdate status dan berbagi informasi kepada pengguna jejaring sosial lainnya.

Dari data awal yang didapatkan diatas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1.2.1 Banyak remaja yang memiliki jejaring sosial dan merupakan pengguna jejaring sosial aktif di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

1.2.2 Banyak remaja yang intens menggunakan jejaring sosial di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

1.2.3 Adanya remaja yang mengaku megakses jejaring sosial hingga berjam-jam bahkan hingga larut malam di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui intensitas penggunaan situs jejaring sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.
2. Untuk mengetahui insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.
3. Untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

- 1.5.1 Bagi Peneliti : Untuk mengetahui bagaimana intensitas penggunaan situs jejaring sosial dapat mengakibatkan insomnia pada remaja.
- 1.5.2 Bagi Responden : Hasil penelitian ini bisa menjadi bahan acuan untuk dapat mengontrol tingkat penggunaan jejaring sosial yang menyebabkan kecanduan sehingga lupa waktu.
- 1.5.3 Bagi Penelitian Keperawatan : Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan informasi dan referensi berikutnya yang berhubungan dengan penelitian selanjutnya.