

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap tahun, penggunaan internet di Indonesia semakin meluas dan meningkat secara signifikan. Menurut data dari APJII, penggunaan internet di Indonesia telah mencapai 78,19 % pada tahun 2023, atau sebanyak 215.626156 orang dari total populasi sebesar 275.773.901 orang. Secara keseluruhan, sebanyak 215,62 juta orang di Indonesia sudah terhubung dengan internet. Berdasarkan kelompok usianya, internet paling populer di kalangan remaja 13-18 tahun, mencapai 98,2% pengguna dengan kontribusi sebesar 12,15% (APJII, 2023).

Saat ini, yang paling menarik dari internet adalah platform-platform media sosial. Media sosial ialah suatu media daring yang menggunakan aplikasi berbasis internet. Penyebaran media sosial telah mempermudah individu di berbagai belahan dunia untuk berkomunikasi, berbagi foto, mengirim pesan suara, dan menyebarkan informasi. Orang-orang yang menggunakan platform media sosial sekarang tersebar di beragam komunitas. Para remaja, orang dewasa, lansia, dan bahkan anak-anak semakin terbiasa menggunakan media sosial. Banyak anak muda memanfaatkan waktu mereka di dunia maya dan platform media sosial, bahkan pada larut malam. Gangguan ini dapat menghambat pola tidur dan mengurangi mutu tidur (Supriani *et al.*, 2022).

Berdasarkan data Sensus Penduduk 2022 Provinsi Kalimantan Tengah menunjukkan bahwa jumlah penduduk di Provinsi Kalimantan Tengah sebanyak 2.741.075 jiwa. Menurut kelompok usia 10-19 tahun, jumlah remaja yang ada di Provinsi Kalimantan Tengah adalah 456,6 ribu jiwa dengan kelompok umur 10-14 tahun yaitu 229,3 ribu jiwa dan 15-19 tahun yaitu 236,3 jiwa (BPS, 2023b). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Lamandau tahun 2023, jumlah penduduk Kabupaten Lamandau ada sekitar 104.387 jiwa yaitu sebanyak 3,81 % dari total penduduk Kalimantan Tengah. Untuk jumlah remaja yang berusia 10-14 tahun ada sebanyak 7.551 jiwa dan usia 15-19 tahun ada sebanyak 7.766 jiwa. Jadi, jumlah remaja yang terdapat di Kabupaten Lamandau ada sekitar 15.317 jiwa (BPS, 2023a).

Tidur adalah sebuah kegiatan yang sangat penting untuk fungsi otak, proses pembelajaran, konsentrasi, interaksi sosial, kesejahteraan, dan mutu kehidupan. Kurangnya waktu tidur dapat membuat gangguan pada kemampuan berpikir, suasana hati, meningkatkan risiko penyakit jantung, mengganggu metabolisme, meningkatkan berat badan, dan menurunkan sistem kekebalan tubuh. Sebagian orang meyakini bahwa memotong waktu tidur tidak akan menimbulkan dampak yang signifikan, karena adanya tanggung jawab lain yang dianggap lebih penting. Namun, penelitian menunjukkan bahwa selama tidur, organ-organ vital bekerja keras untuk menjaga kesehatan tubuh dan berfungsi optimal (Kaimal, Sajja dan Sasangohar, 2017).

Kualitas tidur adalah ukuran seberapa mudah seseorang dapat memulai dan mempertahankan tidur. Tidur yang baik berhubungan dengan kesehatan mental dan kebugaran (Maurice Ohayon *et al.*, 2017). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi faktor fisiologis dan psikologis. Faktor fisiologis yang menurunkan kualitas tidur antara lain penurunan aktivitas, kelelahan dan kelemahan, ketidakstabilan fungsi vital tubuh, dan sistem imun yang melemah. Faktor psikologis termasuk depresi, konsentrasi yang buruk, dan kecemasan (Jumiarni, 2018). Penggunaan sosial media yang intensif dapat menyebabkan kesenangan yang membuat ketagihan pada pengguna dan meningkatkan waktu yang dihabiskan di media sosial, yang mengganggu pengaturan hormon melatonin di malam hari dan meningkatkan rasa kantuk yang memengaruhi kualitas tidur individu. (Suhartati *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian, terdapat hubungan signifikan antara ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dimana upaya dalam mencapai kualitas tidur baik yang paling mudah adalah dengan mengurangi penggunaan media sosial untuk kegiatan yang kurang bermanfaat dan dapat menyita waktu lama seperti membuka berbagai macam aplikasi media sosial, bermain game, mendengarkan musik dan lain-lain (Shintia, 2022).

Hasil riset lain mengenai relasi antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur adalah dari riset berjudul “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar”. Dari riset ini, ditemukan bahwa rata-rata skor total untuk penggunaan media sosial adalah 35,62 (57,45%) dan untuk kualitas tidur adalah 7,11 (33,85%),

menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar buruk. Hubungan penggunaan media sosial memiliki korelasi dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar yang signifikan, dengan p value sebesar 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,355 (Ainida, Lestari dan Rizany, 2020).

Penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, dan menunjukkan ada perbedaan hasil penelitian atau *research gap* yang dapat menjadi dorongan penelitian ini. Perbedaan hasil penelitian tersebut diantaranya hasil penelitian Indri Damayanti dimana dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur (Indri Damayanti, 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Pedongatan Kabupaten Lamandau, sebanyak 18 dari 20 remaja mengungkapkan bahwa mereka aktif menggunakan sosial media. Media sosial yang sering digunakan adalah WhatsApp, TikTok, Instagram, YouTube, Twitter, Telegram, dan Line. Mereka menggunakan media sosial tersebut lebih dari 3 jam dalam sehari. Hasil wawancara dengan para remaja menunjukkan bahwa mereka menghabiskan waktu di media sosial selama lebih dari 6 jam setiap hari, bahkan saat mereka seharusnya tidur di malam hari. Akibatnya, remaja hanya tidur selama 4-5 jam setiap malam dan sering merasakan kantuk dan kehilangan fokus saat di sekolah, yang juga dapat menyebabkan sulit tidur atau insomnia.

Remaja sering menghabiskan waktu di media sosial, bahkan saat malam hari. Banyak remaja yang tidak memperhatikan kesehatan mereka ketika mencoba untuk tidur, bahkan mereka tidak sepenuhnya memahami hal ini sehingga bisa mengganggu tidur mereka. Akibatnya, kualitas tidur menjadi buruk dan dapat menyebabkan masalah seperti penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, kondisi neuromuskular yang buruk, dan penurunan daya tahan tubuh (Punkasaningtiyas, 2017).

Berdasarkan fenomena dan tinjauan data diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMKN 1 dan SMPN SATAP 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah”. Diharapkan agar para remaja mampu menggunakan media sosial dengan bijak, terutama pada malam hari sebelum tidur, guna mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial seperti menurunnya kualitas tidur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah “Adakah hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMKN 1 dan SMPN SATAP 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah ? “

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMKN 1 dan SMPN SATAP 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi penggunaan media sosial pada pada remaja di SMKN 1 dan SMPN SATAP 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada pada remaja di SMKN 1 dan SMPN SATAP 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah.
- c. Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada pada remaja di SMKN 1 dan SMPN SATAP 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman penulis tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. Penulis juga dapat mengaplikasikan ilmu keperawatan yaitu dalam bidang ilmu keperawatan komunitas.

2. Bagi Remaja

Diharapkan remaja dapat mengetahui dan memahami informasi tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.