

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Media sosial sangat populer di zaman globalisasi ini. Kelompok usia 15 hingga 19 tahun di Indonesia memiliki penetrasi pengguna internet tertinggi, yaitu 91 persen, menurut survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada 2019–2020, diikuti oleh kelompok usia 20 hingga 24 tahun sebesar 88,5 persen. Pengguna menggunakan internet rata-rata 51,5 persen waktunya untuk mengakses media sosial, dan 32,9 persen waktunya untuk berkomunikasi. Masuk akal untuk menyimpulkan bahwa kaum muda di masa remajanya merupakan pengguna internet terbesar, dan pengguna media sosial pada khususnya.

Karena penggunaan jaringan tersebut, pengguna media sosial menghadapi dampak baik dan buruk (Khairuni, 2016). Hal-hal yang memiliki pengaruh negatif cenderung dialami oleh remaja karena ketidakdewasaan mereka dalam memahami identitas dan lingkungannya, serta fakta bahwa masa remaja adalah masa tumbuhnya kepekaan terhadap harga diri yang buruk dan awal dari depresi. Hal ini merupakan akibat dari ketidakdewasaan seorang remaja dalam memahami identitas dan lingkungannya (Woods & Scott, 2016). Remaja sering dikaitkan dengan profil media sosial mereka yang berbeda secara online, bahkan pada jam-

jam larut malam. Hal ini menyisakan risiko mengganggu proses alami tertidur, yang dapat mengurangi jumlah kualitas tidur (Hidayat, 2014).

Kejadian kualitas tidur yang buruk sangat bervariasi di seluruh dunia, mulai dari 15,3 persen hingga 39,2 persen. Menurut penelitian yang dihimpun di Indonesia, mayoritas remaja kurang tidur, sebanyak 63% di antaranya termasuk dalam kelompok ini. Kualitas tidur seseorang dapat berdampak pada kesehatan secara umum (Keswara et al., 2019). Gaya hidup seseorang merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Misalnya, kebiasaan tidur seseorang akan berubah jika mereka menghabiskan waktu senggangnya untuk hal-hal seperti media sosial, yang pada akhirnya akan menyebabkan kualitas tidur mereka menjadi buruk (Selvia, 2021).

Pembelajaran online, juga dikenal sebagai pembelajaran melalui penggunaan jaringan di internet dengan koneksi, adalah salah satu dari banyak aspek kehidupan di mana orang semakin banyak memanfaatkan media sosial (Harahap & Adeni, 2020). Setiap aktivitas kini dilakukan secara online akibat adanya wabah Covid-19 yang menyebabkan peningkatan penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Faktor penting yang perlu diperhatikan adalah komunikasi, efektivitas, dan kemampuan untuk menunjukkan keragaman interaksi pembelajaran. Karena tenggat waktu untuk menyerahkan makalah atau menyelesaikan tugas online lainnya yang mengganggu kualitas tidur mereka, tidak mengherankan jika siswa tidur lebih larut malam. Frekuensi dan intensitas

pemanfaatan media sosial seperti WhatsApp semakin meningkat karena tugas guru dikumpulkan secara online.

Kuantitas dan kualitas tidur yang diperoleh seseorang sangat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial. Nurhalija (2018) menemukan hubungan antara seringnya remaja menggunakan media sosial dan kemungkinan mereka mengalami insomnia. Hasil penelitian ini dipublikasikan. Jarmi & Rahayuningsih (2017), menemukan korelasi yang kuat antara penggunaan media sosial remaja, waktu yang dihabiskan di media sosial, durasi waktu yang dihabiskan di media sosial, dan aktivitas yang terkait dengan penggunaan perangkat dan kualitas tidur mereka.

Peneliti melakukan survei pendahuluan terhadap siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bawang pada 17 November 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuh dari sepuluh siswa melaporkan tidur kurang dari delapan jam sebagai efek langsung dari seringnya menggunakan media sosial. Setiap siswa memiliki lebih dari dua aplikasi media sosial yang terpasang di banyak perangkat elektronik yang mereka gunakan, termasuk Facebook, Instagram, Whatsapp, dan YouTube. Beberapa siswa mengklaim bahwa mereka dapat menghabiskan antara empat dan enam jam per hari di media sosial, dan mereka secara rutin menggunakan fitur-fitur platform jauh melewati waktu tidur, yang membuang siklus tidur mereka dan menghasilkan kualitas tidur yang lebih buruk. Waka kurikulum yang juga guru mata pelajaran bahasa Inggris mengungkapkan dalam wawancara bahwa cukup banyak siswa yang terlihat mengantuk atau tertidur selama

proses belajar mengajar, yang merupakan salah satu indikator buruk. Hal ini terjadi baik pada saat pembelajaran online melalui aplikasi zoom meeting maupun pembelajaran tatap muka. Beliau lebih lanjut menunjukkan bahwa ini terjadi baik secara langsung maupun instruksi online, yang masih merupakan pertanda buruk lainnya. Berapa banyak tidur yang didapat seseorang, karena kurang tidur dapat mempersulit fokus pada tugas sekolah, yang dapat berdampak buruk pada kemajuan akademik, siswa akan menderita sebagai akibat dari kemunduran ini.

Meskipun banyak remaja yang menyadari hal ini, mereka tidak menjaga kesehatan mereka dengan cukup untuk mempertahankan jumlah tidur yang cukup. Karena kualitas tidur yang buruk yang dialami remaja ini, peneliti tertarik untuk meneliti kecanduan media sosial remaja. Dalam perannya sebagai pendidik, perawat memiliki tanggung jawab untuk memberikan pengetahuan dan mengajarkan remaja perilaku sehat yang dapat diterima untuk kelompok usia mereka.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di masa pandemi covid 19. Peneliti akan melakukan penelitian di salah satu SMA di Banjarnegara yaitu SMA Negeri 1 Bawang.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan data diatas, maka peneliti menetapkan rumusan masalah “Apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan

kualitas tidur remaja di masa pandemi covid-19 pada pelajar kelas XI di SMA Negeri 1 Bawang ?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan umum

Untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja usia sekolah di masa pandemi covid -19 pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bawang.

#### 2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a) Untuk mengetahui karakteristik penggunaan media sosial pada pelajar kelas XI di SMA Negeri 1 Bawang
- b) Untuk mengetahui distribusi frekuensi penggunaan media sosial pada pelajar kelas XI di SMA Negeri 1 Bawang.
- c) Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada pelajar kelas XI di SMA Negeri 1 Bawang.
- d) Untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMA N 1 Bawang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini penting bagi peneliti karena mereka akan membiarkan mereka mengetahui bagaimana penggunaan media sosial mempengaruhi tingkat tidur yang dialami siswa kelas XI di SMA

Negeri 1 Bawang. Hasil penelitian ini akan bermanfaat dalam memenuhi persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar, dan peneliti berharap dapat memperoleh wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam proses melakukan penelitian gelar, dan, jika diinginkan, dapat memberikan dasar untuk penyelidikan lebih lanjut.

2. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber pengetahuan tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur, sehingga memungkinkan para peneliti untuk memperhitungkan potensi efek negatif, terutama sehubungan dengan pandemi COVID-19 sekarang ini.

3. Bagi masyarakat

Temuan penelitian ini diharapkan akan mencerahkan masyarakat tentang penggunaan media sosial siswa dan kualitas tidur mereka. Orang tua akan lebih mampu melakukan kontrol lebih besar atas kegiatan yang dilakukan anak-anak mereka berkat pengetahuan ini.

4. Bagi pelayanan keperawatan

Diharapkan dari hasil penelitian ini akan memungkinkan perawat untuk memainkan peran penting dalam mendidik remaja, khususnya siswa, tentang konsekuensi berbahaya dari penggunaan media sosial pada kualitas tidur, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kinerja akademik siswa dan fungsi sehari-hari.

5. Bagi penelitian keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber dasar dan sumber informasi bagi akademisi masa depan yang tertarik dengan penggunaan media sosial.

