

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Perkembangan jejaring sosial, internet merupakan salah satu media komunikasi yang sangat populer saat ini dan banyak disukai oleh para pencari informasi karena aksesnya yang sangat cepat, dan dapat memudahkan dalam mencari data, tidak lepas bahwa data di internet selalu akurat dan *up to date*. Adapun perbedaan antara media internet dengan media massa lainnya adalah tingkat interaksi dan kecepatannya yang menghemat waktu. Internet dengan semua keunggulannya menyebabkan terbentuknya suatu kelompok atau sekumpulan orang yang berinteraksi dan berkomunikasi melalui jaringan. Jaringan tersebut antara lain, situs *Friendster*, *Yahoo Mail*, *Facebook*, *Twitter*, dan sebagainya (LaQuey dalam Cha, 2010).

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).

Pengguna jejaring sosial *Facebook* terbanyak berada pada rentang usia 15-18 tahun sebanyak 41,4% atau sekitar 14 juta pengguna (*CheckFacebook.com*, 2011). Data ini dapat dilihat bahwa kelompok

pengguna *Facebook* merupakan kelompok di usia muda. Generasi muda menggunakan jejaring sosial mereka sebagai pusat komunitas virtual, (Hempel dalam Yusuf & Subekti, 2010).

Hasil penelitian pengguna Facebook didominasi oleh para pelajar usia 15-18 tahun sebanyak 61,1%, dampak positif pelajar menggunakan Facebook yaitu dapat menambah banyak teman karena pada dasarnya situs jejaring sosial semacam Facebook memang dimaksudkan untuk mencari dan memperbanyak teman, sarana untuk bertemu kembali dengan teman lama, berbagi informasi menarik dan bermanfaat yang di share di Facebook, menghindari stress dengan ngobrol dengan teman-teman, mengomentari status orang lain yang terkadang lucu dan menggelitik. Selain sebagai media berbagi informasi. *Facebook* juga biasa digunakan sebagai media penyimpanan data berupa file-file, video, foto, dan lainnya.

Facebook juga memiliki dampak negatif yang dimiliki yaitu tidak peduli dengan sekitarnya karena sudah kecanduan Facebook dan asyik dengan dunianya sendiri (dunia yang diciptakannya) sehingga tidak peduli dengan orang lain dan lingkungan di sekitarnya, menghamburkan uang dengan membeli pulsa atau kuota untuk dapat mengakses Facebook, mengganggu kesehatan seperti telat makan, tidur tidak teratur, Obesitas (kegemukan), penyakit lambung (pencernaan), dan penyakit mata adalah gangguan kesehatan yang paling mungkin terjadi, berkurangnya waktu belajar, rawan terjadinya perselisihan karena ketidakdewasaan pengguna Facebook itu sendiri membuat pergesekan antar Facebookers dan sering terjadi penipuan (Suwarno, 2009).

Menjelajah internet dan chatting di situs jejaring sosial menjadi alasan bagi pelajar mengalami kurang tidur, serangkaian percobaan menunjukkan bahwa mengirim pesan atau *chatting* melalui ponsel sebelum jam tidur bisa mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala, dan kesulitan konsentrasi. Penelitian melibatkan sekitar 20 ribu remaja berusia 18 hingga 24 tahun sebagai subjek penelitian. Banyak dari pengguna *Facebook* kini mengakses situs jejaring tersebut 24 jam *nonstop* dan berada di dua tempat, satu di notebook atau PC, satu lagi via ponsel (Kompasiana, 2009). Dampak negatif penggunaan jejaring sosial sendiri yaitu pemborosan waktu, di mana banyak orang mengakses situs jejaring sosial setiap hari dengan waktu yang lama sehingga produktivitasnya menurun, banyak waktu yang dihabiskan hanya untuk mengakses situs jejaring sosial, kemudian orang juga akan malas untuk bersosialisasi di dunia nyata, serta seseorang menjadi ketergantungan terhadap situs jejaring sosial (Jayanti, 2009).

Gangguan sulit tidur (Insomnia) dapat dialami oleh setiap orang, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Insomnia juga dapat menyerang orang dari beragam profesi, apakah bekerja sebagai buruh, pegawai negeri, pelajar ataupun mahasiswa. Insomnia adalah keluhan sulit untuk masuk tidur atau sulit mempertahankan tidur (sering terbangun saat tidur) dan bangun terlalu awal serta tetap merasa badan tidak segar meskipun sudah tidur (Puspitosari, 2008).

Masalah tidur pada seseorang biasanya ditandai pada segi mental dan kejiwaan. Insomnia akan mempengaruhi system syaraf, menyebabkan

timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lamban menghadapi rangsangan, dan sulit berkonsentrasi. Gangguan mental yang erat hubungannya dengan gangguan tidur adalah cemas, masalah psikis dan stres psikologis yang terjadi pada seseorang dapat menimbulkan insomnia. Menurut *National Sleep Foundation*, di Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya (Subandi, 2008).

Menurut Uppsala University di Swedia dalam Jackson (2010), penggunaan jejaring sosial yang intens melalui gadget ataupun smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan remaja merasakan kesenangan sendiri dalam mengakses jejaring sosial sehingga menyebabkan mereka kecanduan yang dapat memicu mereka menjadi lebih intens dalam menggunakan jejaring sosial. Penggunaan jejaring sosial setiap hari serta kebiasaan membawa ponsel atau gadget ketempat tidur dan semakin lama penggunaan jejaring sosial melalui *gadget* tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya (Kompas Kesehatan, 2010). Penelitian ini didukung oleh penelitian dari *Case Western Reserve School of Medicine, Cleveland* (2010) yang melibatkan 238 remaja dengan rentang umur 13-16 tahun didapatkan bahwa “salah satu faktor penyebab insomnia pada remaja adalah akses media sosial di internet melalui telepon seluler dan komputer yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja”.

Hasil penelitian dari Northwestern University oleh Phyllis Zee dalam Wydia (2015) mengungkapkan bahwa benda elektronik yang bersinar terang dan langsung menyorot pada mata dapat mengganggu kerja otak dan merusak sistem jam biologis tubuh, apabila seseorang sering menyalakan *notebook* atau iPad sebelum tidur, cahayanya dapat memicu atau menstimulasi otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan untuk tidur dan mengganggu pengaturan hormon melatonin yang berperan dalam pengaturan jam tidur, sehingga nantinya seseorang akan mengalami gangguan tidur (insomnia).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Suryantoro, Siswowitzo, dan Kuntari dalam Hidayanti (2008) bahwa angka prevalensi terjadinya penggunaan Facebook pada usia remaja tergolong tinggi. Faktor kebiasaan dan gaya hidup remaja yang haus akan teknologi sehingga sering berlama-lama dalam menggunakan internet dapat 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.

Hasil penelitian pada 120 responden menunjukkan jumlah responden yang mengalami insomnia karena penggunaan Facebook sebanyak 55.8% dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 44.2%. Dari hasil penelitian tersebut dapat dikatakan remaja yang mengalami insomnia lebih banyak dibanding remaja yang tidak insomnia. Berdasarkan kuesioner yang digunakan, responden yang dikatakan mengalami insomnia jika responden memiliki tanda berupa sering mengalami kesulitan tidur, kurang semangat saat bangun tidur, sering kelelahan disiang hari, memiliki waktu tidur yang kurang dari 7-8 jam perhari, terbangun lebih awal dari yang diinginkan, sering merasa tidur tidak memuaskan, dan remaja merasa sulit untuk berkonsentrasi. Berdasarkan hasil penelitian dari lembar kuisisioner yang digunakan insomnia yang terjadi pada remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo lebih banyak remaja mengalami insomnia disebabkan karenasiswa mengalami tanda berupa kesulitan untuk memulai tidur, memiliki waktu tidur yang kurang dari 7-8 jam perhari, terbangun lebih awal dari yang diinginkan, sering merasa tidur tidak memuaskan, dan remaja merasa sulit untuk berkonsentrasi (Hutahaean, 2012)

Peneliti melakukan studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Rawalo untuk melihat seberapa lama pelajar mengakses Facebook setiap harinya kepada kepada 10 pelajar SMA Negeri 1 Rawalo. Penelitian ini menggunakan lembar wawancara durasi penggunaan sosial media yang dirancang untuk mengukur lamanya pelajar menggunakan media sosial yaitu :  $\geq 7$  Jam: Sangat lama, 5-6 Jam; lama, 3-4 jam; sedang, 1-2 jam; singkat, dan  $< 1$  jam; sangat singkat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada siswa SMA Negeri 1 Rawalo diketahui 4 siswa menyatakan insomnia dan 6 siswa tidak mengalami insomnia. Sebagian besar mengatakan seringkali menggunakan Facebook hingga larut malam, karena keasyikan chat, melihat, mengecek, ataupun memperbaharui status melalui *Facebook* atau jejaring sosial lainnya, apalagi dengan kemajuan teknologi sekarang, banyak hal yang mempermudah seorang mahasiswa siswa untuk mengakses sebuah jejaring sosial, tanpa menyadari bahwa mereka telah mengalami gangguan tidur (insomnia).

#### **B. Rumusan Masalah**

Penggunaan jejaring sosial yang intens melalui gadget ataupun smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan remaja merasakan kesenangan sendiri dalam mengakses jejaring sosial sehingga menyebabkan mereka kecanduan. Semakin lama penggunaan jejaring sosial melalui *gadget* tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia.

Berdasarkan uraian tersebut atas dapat dirumuskan rumusan masalah penelitian yaitu “ Adakah hubungan antara frekuensi penggunaan Facebook dengan kejadian insomnia pada pelajar di SMA Negeri 1 Rawalo Tahun 2016?”. ”.

### **C. Tujuan penelitian**

#### 1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara frekuensi penggunaan Facebook dengan kejadian insomnia pada pelajar di SMA Negeri 1 Rawalo Tahun 2016.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui frekuensi penggunaan Facebook pada pelajar di SMA Negeri 1 Rawalo Tahun 2016
- b. Mengidentifikasi kejadian insomnia pada pelajar di SMA Negeri 1 Rawalo Tahun 2016
- c. Menganalisis hubungan frekuensi penggunaan Facebook dengan kejadian insomnia pada pelajar SMA Negeri 1 Rawalo Tahun 2016

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memahami dan menguasai pengaruh penggunaan Facebook dengan kejadian insomnia

#### 2. Bagi responden

Sebagai acuan dalam penggunaan Facebook agar tidak terlalu terpaku dan ketergantungan sehingga menjadi korban teknologi

#### 3. Bagi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan serta dijadikan referensi bagi mahasiswa lain yang akan melakukan penelitian lanjutan.

## E. Penelitian Terkait

Sejauh pengetahuan peneliti, penelitian tentang hubungan antara frekuensi penggunaan jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada pelajar belum pernah dilakukan, namun ada penelitian yang membahas jejaring sosial dan insomnia yang dilakukan oleh peneliti yaitu:

1. Syamsoedin (2015) dengan judul “hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado”

Berdasarkan data awal yang diperoleh di SMA Negeri 9 Manado pada siswa kelas XI Matematika dan Ilmu Alam (MIA) yang terdiri dari kelas XI MIA 5 hingga XI MIA 8 di temukan bahwa penggunaan media sosial di kalangan remaja yang menjadi siswa di SMA Negeri 9 Manado cukup menarik perhatian. Penelitian ini bersifat survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*, Sampel diambil dengan teknik pengambilan *purposive sampling* yaitu sebanyak 62 sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar wawancara, kuesioner, dan lembar observasi. Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik *Pearson Chi Square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  atau 95%. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ .

Perbedaan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas yang digunakan yaitu media sosial yang secara umum sedangkan peneliti dikhususkan pada penggunaan Facebook, jumlah sampel, teknik pengambilan sampel dan tempat penelitian. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti kejadian insomnia, pendekatan *cross sectional*,

sampel yang digunakan siswa SMA dan uji yang statistik digunakan adalah *chi square*.

2. Noor (2010), dengan judul “studi korelasi antara penggunaan game online dengan motivasi belajar pada siswa kelas XI dan XII di SMK Negeri 2 Banjarmasin”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *game online* dengan motivasi belajar pada siswa di SMK Negeri 2 Banjarmasin. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 2 Banjarmasin, jenis penelitian ini adalah survey analitik korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 2 Banjarmasin kelas XI dan XII dengan jumlah sampel 82 responden dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dengan kuesioner, data yang didapat di analisis dengan *uji chi square* dengan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (75,61%) pernah menggunakan *game online*, sebagian besar responden (71,95%) mempunyai motivasi belajar baik, tidak ada hubungan yang bermakna antara penggunaan game online dengan motivasi belajar.

Perbedaan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas yang digunakan yaitu game online, variabel terikat motivasi belajar, sampel, teknik pengambilan sampel dan tempat penelitian. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang media internet, rancangan *cross sectional*, sampel yang digunakan siswa SMK atau sekolah menengah dan uji yang statistik digunakan adalah *chi square*.

3. Wiyono, (2009) meneliti tentang “hubungan antara tingkat kecemasan dengan kecenderungan insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kecenderungan insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti, Surakarta. Metode penelitian ini merupakan *survey analitik korelasional*, dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di UPTD Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling* dengan jumlah sampel 47 responden. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji korelasi *Chi Square*.

Perbedaan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas yang digunakan yaitu tingkat kecemasan, sampel, teknik pengambilan sampel dan tempat penelitian. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang kejadian insomnia, metode yang digunakan *survey analitik korelasional* dengan rancangan *cross sectional*, sampel yang digunakan siswa lansia dan uji yang statistik digunakan adalah *chi square*.