

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin canggih, begitu juga dengan perkembangan internet. Seiring sejalan dengan perkembangan internet, perkembangan media sosial pun merambat luas di masyarakat. Media sosial secara umum mengacu pada alat interaksi antar manusia yang berbasis komputerisasi dimana setiap orang dapat bertukar informasi di dalamnya melalui internet, media sosial merupakan wadah yang mampu menguatkan teknologi, manusia, dan informasi (Luas, Maramis, & Wowor, 2019). Perkembangan internet dan media sosial yang begitu pesat ini, membawa dampak yang cukup signifikan bagi seluruh masyarakat diseluruh belahan dunia, tidak terkecuali para remaja (Khristianty, Bidjuni, & Wowiling, 2015).

Banyak remaja masa kini menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan memainkan media sosial. Dampak dari menggunakan media sosial dalam waktu yang lama dan berlebihan dapat memicu terjadinya siswa dengan kondisi insomnia (susah tidur) kemudian siswa juga rentan mengalami sakit kepala, kesulitan dalam berkonsentrasi, selanjutnya pada saat waktu pelajaran berlangsung siswa selalu menguap, dan ada yang tidur di meja kelas. Sebab kebutuhan istirahat dan tidur merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi jika tidak terpenuhi maka dapat berpengaruh pada kondisi biologis dan psikologis seseorang (Purnawinadi & Salii, 2020). Dampak lain dari kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif

diantaranya rentan mengalami kecelakaan ketika berkendara karena mengantuk, kondisi badan yang cepat lemas, keringat dingin dan beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Khusnal, 2017).

Sedangkan pada remaja ketika mengakses jejaring sosial atau berinteraksi dengan pengguna lain dengan waktu yang lama dapat menyebabkan remaja mengalami kurang tidur, kebiasaan ini dapat memicu remaja insomnia, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi (Purnawinadi & Sali, 2020). Remaja memiliki sifat mudah terpengaruh, suka meniru dan ingin dianggap super dan paling hebat tanpa memikirkan resiko dari langkah yang dilakukan ketika melihat unggahan foto atau video di instagram yang menunjukkan eksistensi, kemewahan, gaya hidup dan sebagainya (Khusnal, 2017). Instagram menjadi salah satu aplikasi dengan pengguna terbanyak. Bahkan, pada 18 Juni 2018 pengguna aktifnya mencapai mencapai 1 miliar. Instagram berawal dari gagasan yang dibawa Kevin Systrom dan Mike Krieger (Khusnal, 2017).

Pada penelitian Hudo, melakukan penelitian hampir 1000 remaja asal Norwegia yang berusia 16-19 tahun mengalami insomnia dikarenakan menggunakan media sosial terlalu lama. Pemakaian media sosial dalam waktu lama dapat mengganggu kualitas tidur di kalangan remaja, sehingga menyebabkan remaja mengalami sulit tidur (Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017). Penelitian University of Oxford yang mengatakan mengenai durasi ideal untuk melakukan aktivitas online dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Jika

lebih dari 4 jam 17 menit, maka gadget dianggap mampu mengganggu kinerja otak (Hepilita yohana, aprililian agripina, 2015).

Studi yang dilakukan oleh Associated Chambers of Commerce and Industry of India ASSOCHAM tahun 2012, dalam penelitian yang dilakukan pada 2000 remaja di India dengan rentang usia 12-20 tahun terbukti bahwa mayoritas responden menyatakan bahwa kecanduan penggunaan media sosial telah membuat mereka mengalami insomnia, depresi, dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata (Irmawaty 2017).

Berdasarkan hasil riset We Are Sosial Hoot suite yang dirilis pada Januari 2020 menyatakan bahwa pengguna media sosial instagram di Indonesia mencapai 63 juta jiwa, presentase pengguna Instagram berjenis kelamin perempuan: 50,8% presentase pengguna Instagram berjenis kelamin laki-laki: 49,2% (Ahmad, Maifita, & Ameliati, 2020).

Data yang dirilis Napoleon, pada periode Januari-Mei 2020, pengguna Instagram di Indonesia mencapai 69,2 juta (69.270.000) pengguna. Pencapaian itu merupakan peningkatan dari bulan ke bulan atas penggunaan platform berbagi foto ini. Pada Januari tercatat sekitar 62,23 juta pengguna, lalu naik pada Februari menjadi 62,47 juta pengguna. Kemudian di bulan berikutnya (Maret) penggunaannya semakin membeludak dan mencapai 64 juta pengguna. Pada bulan April diperoleh data pengguna yang mencapai 65,7 juta, hingga ditutup pada Mei dengan catatan 69,2 juta pengguna instagram (Ahmad et al., 2020)

Penelitian menurut Pahlawan, Hasil didapatkan bahwa durasi penggunaan media sosial tidak memiliki hubungan positif pada motivasi belajar mahasiswa angkatan 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Durasi penggunaan media sosial terbanyak ada pada waktu kurang 1 jam per hari 27,77%, sedangkan pada penggunaan durasi media sosial lebih dari 8 jam per hari hanya sekitar 8,57% (Pahlawan, 2018).

Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan pada tanggal 20 Maret 2021, didapatkan 12 siswa yang mengatakan mempunyai media sosial yang menghabiskan waktu penggunaan 8 jam perhari yang salah satunya menggunakan instagram, siswa mengatakan menggunakan instagram lebih dari 5 jam perhari, apalagi disaat malam hari bisa sampai 3 jam sekali membuka instagram, sehingga siswa mengalami sulit tidur dimalam hari. Penggunaan instagram oleh siswa untuk melihat video unggahan para influizer dan saling balas DM dengan teman dunia maya. Pada saat dilakukan wawancara 10 siswa didapati menguap terus-menerus, ada yang mengatakan pusing, capek, ngantuk, dan ada juga yang kepalanya di sandarkan dimeja belajar. Berdasarkan paparan di atas yang terjadi mengenai penggunaan media sosial dan kejadian insomnia, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan durasi penggunaan media sosial instagram dengan kejadian insomnia pada siswa di MA Ma’arif Sidoharjo Lampung Selatan tahun 2021”.

B. Rumusan Masalah

Media sosial instagram adalah media yang berupa situs dan aplikasi yang melibatkan teknologi berbasis internet dan biasanya untuk mencari tren terbaru.

Pesatnya perkembangan internet dan media sosial instagram membawa dampak yang cukup signifikan bagi seluruh masyarakat, tidak terkecuali remaja, remaja jaman sekarang dapat menghabiskan waktu hanya untuk bermain media sosial sampai lupa waktu dan sulit untuk tidur. Kualitas tidur yang sangat buruk yang dialami individu dapat menyebabkan menurunnya semangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari sehingga dapat berpengaruh pada menurunnya kualitas hidup remaja. Dampak dari insomnia tidak dapat berkonsentrasi, mengantuk, pusing, cepat lemas. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk merumuskan penelitian “Apakah ada hubungan durasi penggunaan media sosial instagram dengan kejadian insomnia pada siswa? di MA Ma’arif Sidoharjo Lampung Selatan tahun 2021”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui “Hubungan durasi penggunaan media sosial instagram dengan kejadian insomnia pada siswa di MA Ma’arif Sidoharjo Lampung Selatan Tahun 2021”.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden yang meliputi usia, suku, dan jenis kelamin di MA Ma’arif Sidoharjo Lampung Selatan Tahun 2021.
- b. Diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan durasi penggunaan media sosial instagram dengan kejadian insomnia pada siswa di MA Ma’arif Sidoharjo Lampung Selatan Tahun 2021.

- c. Diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian insomnia pada siswa di MA Ma'arif Sidoharjo Lampung Selatan Tahun 2021.
- d. Diketahui Hubungan durasi penggunaan media sosial instagram dengan kejadian insomnia pada siswa di MA Ma'arif Sidoharjo Lampung Selatan Tahun 2021.

D. Ruang Lingkup

Dalam penelitian ini variabel independennya adalah penggunaan media sosial instagram serta variabel dependennya kejadian insomnia. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa di MA Ma'arif Sidoharjo Lampung Selatan, selanjutnya lokasi penelitian telah dilakukan di MA Ma'arif Sidoharjo Lampung Selatan pada bulan Mei-Juni tahun 2021.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pendidikan dan juga dapat menjadi referensi untuk peneliti lain untuk dikembangkan lebih luas lagi untuk kepentingan ilmu pengetahuan keperawatan dan menguatkan pembuktian teori adanya hubungan durasi penggunaan media sosial instagram dengan kejadian insomnia pada siswa di MA Ma'arif Sidoharjo Lampung Selatan Tahun 2021.

2. Manfaat Praktis

a. Institusi

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan bagi mahasiswa/ mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu agar mengetahui dan memperkaya ilmu pengetahuan fenomena Insomnia dalam penggunaan media sosial agar tidak berlebihan dalam sehari-hari.

b. Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi pada siswa di MA Ma'arif Sidoharjo Lampung Selatan sehingga siswa bijak dalam menggunakan media sosial dalam kesehariannya.

c. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tentang durasi penggunaan media sosial instagram dengan kejadian insomnia agar dapat mengurangi dalam menggunakan media sosial, jika tidak dikurangi akan berdampak buruk bagi kesehatan, dan psikologis responden.

d. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan mampu dijadikan pedoman untuk penelitian selanjutnya dengan menambahkan variabel yang berbeda sehingga penelitian tentang durasi penggunaan media sosial instagram dengan kejadian insomnia lebih bervariasi.

