

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 miliar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO 2014). Masa remaja merupakan masa peralihan, dengan ditandai adanya perubahan fisik, emosi, psikis. Kata remaja dalam bahasa “*teenager*” yakni individu dengan rentang usia 13-19 tahun, sedangkan dalam bahasa latin “*adolescence*” artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kedewasaan (Ali, 2016). Seperti halnya perkembangan yang berlangsung di masa kanak-kanak, di masa remaja perkembangan pada masa remaja diwarnai oleh interaksi antara faktor- faktor genetik, biologis, lingkungan, dan sosial. Selama masa kanak- kanak remaja menghabiskan banyak waktu untuk berinteraksi dengan orang tua, kawan- kawan, dan guru, kini tiba waktunya mereka dihadapkan pada perubahan biologis yang sesungguhnya, pengalaman- pengalaman baru, serta tugas perkembangan baru (Life Span Development- 13th ed.,2012).

Remaja memiliki kebutuhan-kebutuhan diantaranya adalah kebutuhan akan kasih sayang atau *secure attachment* dan kebutuhan berprestasi. Dimensi karakteristik *secure attachment* dapat berupa sikap hangat dalam berhubungan dengan orang lain, tidak akan menjauhi orang lain, sangat dekat dengan orang yang disayangi, lebih empati, sangat percaya pada orang yang disayangi, dan

lebih nyaman bersama dengan orang yang disayangi. Tidak heran jika banyak remaja yang aktif di berbagai media sosial yang sebagian besar bertujuan untuk tetap bisa menjalin komunikasi dan keakraban dengan orang-orang disekitarnya, menurut (Maentiningsih 2008, dalam Irmawaty Indira A 2017). Memasuki era globalisasi, remaja merupakan kalangan yang sering menggunakan media internet khususnya media sosial sebagai sarana untuk mencari informasi, hiburan maupun berkomunikasi dengan teman di situs jejaring sosial.

Media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial. Sosial media menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Beberapa situs media sosial yang populer sekarang ini antara lain : *Blog, Twitter, Facebook, Instagram, Path, dan Wikipedia*. Definisi lain dari sosial media juga di jelaskan oleh Van Dijk media sosial adalah *platform* media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Karena itu, media sosial dapat dilihat sebagai fasilitator online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial (Rulli Nasrullah,2017). Pengguna Media Sosial saat ini tersebar diseluruh dunia, Lebih dari 3,5 miliar manusia di bumi bergabung ke media sosial, menurut laporan terbaru dari *We Are Social dan Hootsuite* bulan Juli 2019, jumlahnya naik dari laporan yang sama dua tahun lalu, di mana total pengguna media sosial di dunia mencapai 3 miliar. Artinya, 46 persen atau hampir setengah dari total populasi manusia di dunia adalah pengguna aktif

media sosial, dalam setahun pertumbuhan pengguna media sosial secara global lebih dari seperempat miliar.

Media sosial memiliki daya tariknya sendiri bagi setiap kalangan, begitupula dengan kalangan remaja. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh kementerian Kominfo dalam penelusuran para pengguna aktivitas online pada anak usia remaja tahun 2014, ditarik kesimpulan bahwa penggunaan media sosial sangat melekat dengan kehidupan remaja sehari-hari. Dalam studi ini ditemukan bahwa dari 98 persen remaja yang di survei tahu tentang internet dan 79,5 persen diantaranya adalah pengguna internet. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (dalam Istikomariah 2016), pengguna internet di Indonesia pada tahun 2012 sebanyak 63 juta pelanggan. Kenaikan terjadi pada tahun 2014 mencapai 82 juta pengguna, 30 juta diantaranya merupakan anak-anak dan remaja, dicatat oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika yang bekerja sama dengan UNICEF (Gatot Dewa Broto 2014 dalam Istikomariah 2016). 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 Media 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 dalam Yunefri Yogi 2015)

Daya tarik internet dan media sosial inilah yang kemudian memegang peranan penting dalam membangun kemampuan berkomunikasi seseorang. Remaja saat ini begitu peka dengan perubahan yang terjadi dalam teknologi sosial, mereka mengikuti perkembangan tersebut dan menguasainya dengan proses belajar menggunakan metode "*Trials and Error*" (Rasmita Kalasi, 2014). 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).

Remaja menggunakan lebih dari 3 akun situs jejaring sosial yang ada dilayar *handphone* dengan frekuensi aksesnya intens setiap hari dengan durasi akses lebih dari 5 jam dalam sehari untuk kepentingan pribadi seperti mendapat informasi , maupun mengerjakan tugas sekolah yang memang didapat dari situs jejaring sosial akan mempengaruhi kualitas tidur pada remaja dan memicu timbulnya gejala insomnia (Irmawaty indira A, 2017).

Menurut Jackson (2010, dalam Kiayi, 2015) penggunaan atau mengakses media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kepuasan tersendiri yang akhirnya memicu seseorang untuk mengakses media sosial lebih intens. Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi setiap hari dengan durasi yang lama akan berpengaruh pada hormon melatonin sehingga menyebabkan kualitas tidur tidak terpenuhi bagi penggunanya.

Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi setiap hari dengan durasi yang lama akan berpengaruh pada hormon melatonin sehingga menyebabkan kualitas tidur tidak terpenuhi bagi penggunanya. Melatonin adalah hormon yang dibentuk oleh kelenjar pineal dan retina yang bertugas untuk membuat kita tertidur dan mengembalikan energi fisik ketika tidur. Produksi hormon melatonin dapat dipacu oleh gelap dan hening serta dihambat oleh sinar yang terang maupun medan elektromagnetik. Melatonin dalam tubuh tergantung pada jumlah cahaya yang diterima mata, banyak cahaya akan memperlambat proses pembentukan hormon melatonin, sebaliknya kekurangan cahaya akan membuat peningkatan secara cepat jumlah melatonin yang menyebabkan timbulnya rasa mengantuk (Siregar, 2011).

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan

maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Ulimudiin, 2011). Menurut wiyono, 2009 dalam Lisa Puspita D 2017). Orang tidak selamanya dapat menikmati tidur dengan baik. Rata-rata waktu tidur yang dibutuhkan manusia perhari pada usia remaja 12-18 tahun jumlah kebutuhan tidur 8,5 jam perhari. 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.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Proses kualitas tidur seseorang dimana kesadaran akan sesuatu menjadi menurun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga. Aktivitas tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi manusia khususnya pada remaja (Ariani, 2013).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja menurut Heather (2016) adalah penggunaan media sosial. Akibat kualitas tidur yang kurang pada remaja tentu sangat berdampak negatif untuk

perkembangan tubuh sehingga dapat mengganggu hormon pertumbuhan karena kadar tertinggi dalam hormon pertumbuhan dikeluarkan pada saat tidur, sehingga jika remaja kekurangan kualitas tidur akan mengganggu sekresi hormon pertumbuhan. Kualitas tidur yang buruk juga berdampak negatif terhadap pertumbuhan otak seperti peningkatan resiko masalah kesehatan mental, kesulitan berkonsentrasi, berpengaruh pada masalah dengan kemampuan belajar dan berperilaku, resiko obesitas, diabetes lebih tinggi dan bisa menyebabkan ketergantungan pada obat-obatan (Sulistiyani, 2012). Anak remaja yang tidurnya tidak berkualitas inilah dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan biasanya anak remaja tersebut tidak bisa menerima pelajaran yang diterangkan oleh gurunya. Konsentrasi belajar anak menurut (Alim, 2008, dalam M. Kustriyani 2014).

Menurut hasil survei sebuah studi tidur di Inggris didapati bahwa orang yang kurang tidur cenderung 3 kali lebih besar menderita gangguan konsentrasi, 2 kali menderita kelelahan, gangguan *mood*, produktivitas, dan lain-lain. Faktor yang menghambat dalam belajar salah satunya adalah yang berhubungan dengan jasmaniah misalnya faktor kesehatan yang sangat mempengaruhi diri anak dan prestasi belajar, sebab anak yang sakit atau lemah karena kurang tidur akan sukar belajar (Marpaung, dkk, 2013).

Berdasarkan dengan data data dan data temuan jurnal-jurnal yang di dapat peneliti tertarik untuk melakukan “studi *literature review* hubungan intensitas dan durasi akses media sosial dengan kualitas tidur pada remaja”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah adalah sebagai berikut; “Bagaimanakan Hubungan Intensitas Dan Durasi Akses Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Berdasarkan Studi Literatur”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas dan durasi akses media sosial dengan kualitas tidur pada remaja berdasarkan studi literatur.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Mengidentifikasi intensitas dan durasi akses media sosial pada remaja.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja.
- c. Menganalisis hubungan intensitas dan durasi akses media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Maanfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan mampu menjadi sumber dan referensi bagi ilmu keperawatan tentang dampak kurangnya tidur atau dampak dari kualitas tidur yang buruk dari mengakses media sosial yang berlebih pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi perkembangan ilmu keperawatan terkait dengan intensitas dan durasi akses media sosial dan kualitas tidur pada remaja, serta dapat menjadi dasar penelitian selanjutnya.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi mengenai hubungan intensitas dan durasi akses media sosial dengan kualitas tidur pada remaja, serta menambah kepustakaan jurusan Ilmu Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

3) Bagi Peneliti

Bagi peneliti sendiri ,merupakan sebuah pengalaman yang sangat berharga dan menambah ilmu wawasan serta pengetahuan dalam menerapkan teori riset yang telah di dapatkan selama ini dibangku perkuliahan.

4) Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan merupakan salah satu bahan referensi bagi penelitian lain, dan menjadi sumber acuan untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA