

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kemajuan teknologi sudah menyebar ke seluruh dunia, termasuk di Indonesia yang ikut terpengaruh oleh kemajuan teknologi tersebut. Perkembangan di bidang teknologi semakin cepat dan sulit untuk dikendalikan. Perkembangan teknologi dapat memberikan pengaruh cukup luas terhadap berbagai aspek kehidupan (Segara et al., 2025). Adanya internet, memungkinkan setiap orang mendapatkan informasi lebih cepat dan lebih efektif. Selain itu, orang juga bisa mengakses teknologi untuk melakukan apapun yang mereka inginkan, berbicara dengan siapa pun, dan bisa diakses dimana pun berada, tanpa adanya batasan waktu atau tempat melalui hubungan di media sosial.

Perkembangan ekosistem digital berlangsung semakin pesat seiring dengan meningkatnya jumlah pengguna internet di berbagai belahan dunia. Data *Worldwide Digital Population* menunjukkan bahwa pada Januari 2021 jumlah pengguna internet secara global telah mencapai 4,66 miliar orang. Dari jumlah tersebut, sekitar 4,2 miliar merupakan pengguna aktif media sosial. Selanjutnya, pada tahun 2022 jumlah pengguna internet diperkirakan meningkat menjadi 277,7 juta orang, dengan sekitar 95% di antaranya memiliki akun media sosial dan secara rutin mengakses berbagai platform media sosial (Ruswandi & Fitriyani, 2023). Kondisi serupa juga di Indonesia, berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2023 diperkirakan mencapai 221.536.479 jiwa dari total populasi sebesar 278.696.200 jiwa (Prasetyo et al., 2024). Sejalan dengan temuan tersebut, hasil Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024 yang dirilis oleh APJII menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet nasional telah mencapai 79,5% meningkat sebesar 1,4% dibandingkan tahun sebelumnya. Peningkatan ini mencerminkan trend pertumbuhan penggunaan internet yang konsisten dalam beberapa tahun terakhir, yaitu sebesar 64,8% pada tahun 2018, meningkat menjadi 73,7% pada tahun 2020, kemudian mencapai 77,01% pada tahun 2022, dan kembali bertambah menjadi

78,19% pada tahun 2023 (Aisyah et al., 2025). Jika ditinjau berdasarkan wilayah, hasil penetrasi survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII), jumlah orang yang menggunakan internet di suku Jawa terdapat 81,81%. Sementara itu, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) yang dikutip oleh APJII (2023), wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta tingkat hasil penetrasi internet 82,58%. Adapun di kabupaten Bantul tingkat presentase pengguna internet terdapat 80,32%. Data tersebut menunjukkan bahwa akses internet di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta, khususnya di Kabupaten Bantul, telah tersebar secara luas sehingga penggunaan internet dan media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari.

Penggunaan media sosial kini sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari di tengah masyarakat. Media sosial adalah jenis media yang tersedia secara online dan bisa digunakan melalui aplikasi yang berbasis di internet untuk memudahkan orang berbicara, mengirim foto, serta menyampaikan pendapat (Wuisang et al., 2023). Penggunaan internet dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih bergantung pada teknologi, terutama pada remaja yang sering menggunakan media sosial dalam waktu lama hingga sampai larut malam. Seharusnya remaja menggunakan waktu tersebut untuk tidur dengan pikiran yang tenang, tetapi pada kenyataannya mereka masih menggunakan media sosial dalam waktu yang lama saat akan tidur sehingga dapat menurunkan kualitas tidur (Wirdhatul et al., 2024). Remaja yang masih sekolah sering mengalami kurang waktu tidur atau gangguan kualitas tidur, sehingga membuat mereka merasa ngantuk di sekolah dan terkadang membuat terlambat datang ke sekolah (Susilo, 2023).

Intensitas penggunaan internet, khususnya dalam mengakses media sosial dapat diidentifikasi melalui lamanya waktu yang dihabiskan seseorang saat menggunakan berbagai platform media sosial. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023), masyarakat di Indonesia rata-rata mengalokasikan sekitar 3 jam setiap hari menggunakan media sosial. Dalam seminggu, pengguna media sosial tersebut menghabiskan waktu

sebanyak 21 jam 50 menit. Besarnya waktu yang digunakan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas pengguna media sosial di Indonesia cenderung termasuk dalam kategori *Heavy User*. Sedangkan secara global, rata-rata waktu yang dihabiskan masyarakat untuk menggunakan media sosial tercatat sekitar 2 jam perhari.

Data We Are Sosial (2026), media sosial yang paling sering diakses oleh pengguna internet di Indonesia adalah *WhatsApp*. Aplikasi ini mendominasi karena paling banyak digunakan dan paling disukai, dengan sekitar sembilan dari sepuluh pengguna internet mengakses aplikasi setiap bulannya. *Tiktok* dan *WhatsApp* hampir sama dalam hal penggunaan sehari-hari, dengan pengguna menghabiskan sekitar 1 jam 53 menit di *Tiktok* dan 1 jam 52 menit di *WhatsApp* setiap hari. Untuk menarik perhatian lebih, *Youtube* menjadi pemimpin dengan durasi rata-rata sesi terpanjang, yaitu 16 menit 49 detik, diikuti oleh *SnackVideo* dengan durasi 15 menit 4 detik.

Penelitian yang dilakukan Ticha pada tahun 2023 dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Social dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Tahun 2022”, diperoleh hasil bahwa ada 43 responden (70%) memiliki penggunaan media sosial aktif disertai dengan kualitas tidur buruk. Sementara itu, terdapat 13 responden (72,2%) yang tidak aktif menggunakan media sosial dan memiliki kualitas tidur yang baik. Disisi lain, remaja yang tidak aktif menggunakan media sosial tetapi tetap mengalami kualitas tidur yang buruk berjumlah 5 responden (27,8%) (Ticha et al., 2023). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial, khususnya pada malam hari, berpotensi memengaruhi kualitas tidur remaja. Aktivitas digital yang berlangsung hingga menjelang waktu tidur dapat mengurangi durasi istirahat serta mengganggu proses tidur, sehingga berdampak pada menurunnya kualitas tidur.

Penelitian yang dilakukan Wirdhatul pada tahun 2024 yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada

Remaja di SMP Negeri 1 Simpang Lima”, menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 44 remaja sebagian besar menggunakan media sosial dalam rendah sebanyak 16 (36,4%) responden dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 28 (63,3%) (Wirdhatul et al., 2024). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan kualitas tidur remaja. Semakin terkontrol intensitas penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan remaja memiliki kualitas tidur yang baik, sehingga penelitian ini menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul melalui wawancara terhadap 12 responden yang terdiri dari 6 responden kelas VII dan 6 responden kelas VIII. Diperoleh hasil wawancara bahwa sebagian besar responden kelas VII menggunakan media sosial dengan durasi sekitar 1-2 jam per hari dan jarang mengaksesnya media sosial sebelum tidur. Responden tersebut umumnya memiliki kebiasaan jam tidur pada pukul 21.00 WIB dan bangun sekitar pukul 04.30 WIB, serta terdapat 5 responden yang mengaku lebih banyak menghabiskan waktu dengan melakukan aktivitas di lingkungan sekitar serta mengikuti kegiatan tambahan seperti les. Namun demikian, terdapat 1 responden yang memiliki kebiasaan lebih sering menggunakan media sosial, memiliki waktu tidur mulai sekitar pukul 22.30 WIB, serta mengalami kondisi mengantuk dan tidak segar pada pagi hari.

Sementara itu, dalam wawancara seluruh responden kelas VIII menyatakan memiliki kebiasaan tidur di atas pukul 22.00 hingga 00.00 WIB, bahkan pada saat hari libur mereka cenderung tidur melebihi pukul 00.00 WIB. Responden juga melaporkan lebih sering menggunakan media sosial, terutama *TikTok* dengan durasi lebih dari 5 jam, serta memiliki kebiasaan mengakses media sosial sebelum tidur. Selain itu, seluruh responden mengaku sering mengalami

rasa kantuk saat bangun di pagi hari dan tetap merasakan kantuk ketika mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah pada siang hari.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pemilihan penelitian di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul sebagai lokasi penelitian, karena sekolah tersebut memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan SMP Negeri 1, 2, dan 3 Sewon yang memiliki akreditasi A. SMP Negeri 4 Sewon merupakan sekolah dengan akreditasi B, memiliki jumlah peserta didik yang relatif lebih sedikit, serta sebagian besar siswa berasal dari wilayah sekitar yaitu Pendowoharjo sehingga memiliki karakteristik peserta didik cenderung relatif yang sama. Selain itu, kondisi fasilitas teknologi informasi di SMP Negeri 4 Sewon yang belum sekompleks dengan sekolah berakreditasi A yang menyebabkan siswa lebih banyak memanfaatkan telepon genggam pribadi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Keadaan tersebut dapat memengaruhi pola penggunaan media sosial, akses internet, maupun pengawasan orang tua yang pada akhirnya dapat berhubungan dengan pola tidur remaja awal. Penelitian yang mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul masih relatif terbatas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan kontribusi sebagai sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam merumuskan kebijakan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial di lingkungan sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini dapat mendukung upaya peningkatan mutu pendidikan melalui penguatan pengawasan serta edukasi mengenai penggunaan media sosial yang bijaksana di kalangan remaja awal. Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu yang didukung oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, intensitas penggunaan media sosial diduga berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja awal. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul.

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul.

1.3.2.2 Mengidentifikasi penggunaan media sosial terhadap remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul.

1.3.2.3 Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul.

1.3.2.4 Menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul.

1.4. Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi informasi, dapat membuka wawasan serta perkembangan ilmu keperawatan yang digunakan sebagai bacaan untuk dikaji oleh para calon tenaga kesehatan mengenai tingkat pengetahuan tentang pentingnya kualitas tidur dan bahaya penggunaan media sosial jika waktu penggunaan terlalu lama.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman untuk mengetahui pengaruh dan bahaya yang dapat terjadi jika menggunakan media sosial terlalu lama dan mengetahui cara untuk mempertahankan atau meningkatkan kualitas tidur yang baik.

1.4.2.2 Bagi SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi sekolah dalam memberikan informasi kepada para pendidik serta memberikan pemahaman

kepada siswa dan siswi mengenai dampak yang muncul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan dan memberikan informasi mengenai cara menjaga kualitas tidur yang baik.