

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia sering dikeluhkan terjadi pada remaja (Nurmiati Amir, 2010). Remaja memiliki kebiasaan mengakses media sosial sebelum tidur (Vernon, 2015). Hal ini menyebabkan remaja menggunakan waktu tidur untuk mengakses media sosial sehingga remaja menunda waktu tidurnya dan durasi tidur remaja semakin pendek. Tidur bagi remaja sangatlah penting karena remaja mengalami masa pubertas dan pembentukan organ maupun metabolisme tubuh. Penelitian Munezawa *et al.* (2011) dan Lange *et al.* (2017) menyatakan adanya hubungan antara penggunaan *handphone* sebelum tidur dengan insomnia. Pengguna *mobile phone* yang tinggi menyebabkan kualitas tidur yang buruk, penurunan durasi tidur, meningkatkan rasa kantuk, dan gejala insomnia pada remaja. Hal tersebut dapat dikarenakan pancaran cahaya dari *handphone* dapat menurunkan sekresi hormon melatonin (Woods & Scott, 2016). Hal ini akan memicu gairah emosi, kognitif, dan atau fisiologi.

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino, 2006). Masa remaja, menurut Hall (1904, dalam Santrock, 2010) dianggap sebagai masa topan-badai dan stres karena masa remaja merupakan masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (mood). Remaja pasti mendapatkan banyak tantangan dan rintangan ketika memenuhi tugas-tugasnya. Saat berusaha mencapai tugas perkembangan tersebut tidak jarang remaja mengalami banyak konflik dan perubahan suasana hati

sehingga hal tersebut menjadi stressor bagi remaja. Stres yang dialami remaja akan meningkatkan hormon kortisol sehingga mengganggu ritme *circadian*. Kondisi tersebut dapat menyebabkan insomnia pada remaja (Brand *et al.*, 2009; Chiang *et al.*, 2016).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Associated Chamber of Commerce and India tahun 2012 dalam penelitian yang dilakukan pada 2000 remaja di India, dengan rentang usia 12-20 tahun terbukti bahwa mayoritas responden menyatakan bahwa lama penggunaan gadget termasuk malam hari telah membuat para remaja mengalami insomnia, depresi, dan hubungan personal yang buruk (Firman & Ngasis, 2012 dikutip oleh Syamsuudin, 2014). Pengguna media sosial tertinggi dunia yaitu remaja pada usia 13-17 tahun yaitu sebesar 56% (Ram & Horsley, 2017). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2013) prevalensi kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ke tahun. Sebesar 6,0% masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi. Dalam penelitian Graber & Sontag (dalam Santrock, 2011), ditemukan sebanyak 15-20% remaja mengalami gangguan stres.

Berdasarkan studi pendahuluan awal yang dilakukan peneliti dengan wawancara terhadap 15 remaja menemukan 65% waktu tidur kurang dari 6 jam dalam sehari, 40% cukup sering merasa kesulitan mengawali tidur, 40% membutuhkan waktu lebih dari 15 menit untuk jatuh tertidur, 70% kantung mata disebabkan kurang tidur, 50% menghabiskan waktu sebanyak 3-5 jam dalam sehari menggunakan media sosial, 60% mengakses media sosial sebanyak lebih dari 10 kali per hari, dan mempunyai media sosial setidaknya 3 jenis media sosial, sebanyak 100% mengakses media sosial sebelum tidur dan 80% menggunakan

media sosial hingga larut malam. Selain itu sebanyak 75% sering merasa letih dan tertekan sepanjang hari, 85% menurunnya konsentrasi seperti saat belajar, 65% merasa kesal, mengantuk, atau cemas, sebanyak 90% merasa mata pelajaran yang begitu banyak, sebanyak 80% merasa stres bila memiliki tugas rumah maupun ujian yang sering dan banyak.

Penggunaan media sosial yang tinggi maupun insomnia dapat mempengaruhi proses perkembangan pada remaja. Penggunaan media sosial dapat merangsang perkembangan fisik pada remaja. Sedangkan insomnia dapat menyebabkan status kesehatan yang menurun, bertambahnya berat badan, resiko gangguan pada kardiovaskular dan kardiometabolik (Shochat, Cohen-zion, & Tzischinsky, 2014). Penggunaan media sosial yang tinggi mempengaruhi perkembangan psikososial pada remaja seperti memicu terjadinya ansietas, depresi hingga bunuh diri (McBride, 2011). Begitu juga insomnia dapat mempengaruhi perkembangan kognitif pada remaja misalnya penurunan daya ingat, gangguan konsentrasi, serta penurunan kecepatan proses berpikir dan berespon (Bruin, Dewald-kaufmann, Oort, Bogels, & Meijer, 2015; McBride, 2011). Pengaruh media sosial juga dapat memiliki dampak positif bagi perkembangan sosial pada remaja seperti peningkatan dalam kemampuan bersosialisasi, membangun dan memperkuat kehidupan sosialnya. Namun kecanduan media sosial akan memiliki sifat yang kurang peduli terhadap lingkungan dan tidak memiliki keinginan untuk bertatap muka langsung (Tartari, 2015). Insomnia juga berpengaruh bagi perkembangan sosial remaja misalnya gangguan *mood* & disfungsi sosial (Bruin *et al.*, 2015).

Namun, belum banyak penelitian yang dapat menjelaskan bentuk hubungan penggunaan media sosial, stres, dan insomnia pada remaja di Indonesia. Oleh

karena itu, peneliti ini bermaksud untuk mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial, stres, dan insomnia pada remaja. Satu sekolah menengah umum di Kota Surabaya akan dipilih berdasarkan prevalensi kasus terbanyak yang didapat dari penelitian pendahuluan.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan penggunaan media sosial dan tingkat stres dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menjelaskan hubungan penggunaan media sosial dan tingkat stres dengan insomnia remaja di SMA Negeri 9 Surabaya.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi penggunaan media sosial oleh remaja di SMA Negeri 9 Surabaya
2. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja di SMA Negeri 9 Surabaya
3. Mengidentifikasi kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Surabaya
4. Menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Surabaya
5. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Surabaya

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan komunitas khususnya dalam memberikan

rekomendasi terhadap penggunaan media sosial, tingkat stres, dan insomnia pada remaja.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Responden

Akan mendapatkan informasi tentang pemanfaatan media sosial yang sehat, pengendalian stres, dan pencegahan serta solusi terhadap insomnia.

2. Bagi Sekolah/Lokasi Penelitian

Sekolah akan mendapatkan laporan hasil berupa ringkasan peneliti dan rekomendasi yang dapat dimanfaatkan dalam penyusunan kebijakan yang berorientasi bagi kesehatan siswa.