

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut Hutahaean (2012) berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin mendunia, begitu juga dengan perkembangan media sosial. Hampir setiap orang zaman sekarang terhubung dengan media sosial baik melalui komputer, handphone, maupun tablet. Internet merupakan sesuatu dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Singkatan dari internet ialah *Interconected networking* artinya rangkaian komputer yang terhubung dalam beberapa rangkaian jaringan. Adanya internet setiap orang dapat mengakses informasi dengan lebih cepat, efisien serta dapat melakukan berbagai hal dengan siapapun, kapanpun dan dimanapun .

Pada tahun 2014, data terbaru menunjukkan pengguna internet dunia diperkirakan sudah melampaui 2, 2 milyar atau sekitar 30% dari total populasi dunia. Di Indonesia pada tahun 2014 “Pengguna internet mencapai 15% atau 38, 2 juta dari total jumlah penduduk sekitar 251, 2 juta jiwa, sedangkan intensitas penggunaan media sosial di Indonesia juga sekitar 15% dari total jumlah penduduk Indonesia. Diprediksikan penggunaanya dalam beberapa tahun ke depan akan meningkat tajam” (Kementerian Perdagangan RI, 2014).

Menjelajah internet sekedar mengakses jejaring sosial sering kali 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, kesulitan konsentrasi dan sakit kepala. “Insomnia ialah gangguan tidur yang paling sering dijumpai di masyarakat. Biasanya munculnya gejala, gangguan psikologis merupakan depresi atau gangguan emosi lainnya” Manfaat jejaring sosial telah menjadi tren atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat di Indonesia (Kindarto, 2010; Ferrita, 2010).

Orang tidak selamanya dapat menikmati tidur dengan baik. Rata-rata waktu tidur yang dibutuhkan manusia perhari untuk usia 12 sampai 18 tahun jumlah kebutuhan tidur 8,5 jam perhari, Semakin tinggi usia maka semakin berkurang waktu tidur yang diperlukan (Putra, 2011; Wijoyo, 2009).

Tidur merupakan satu kebutuhan manusia yang harus dipenuhi karena tidak tercukupi waktu untuk tidur akan berdampak pada kondisi biologis dan psikologis seseorang. Semua orang tentunya pernah mengalami kesulitan tidur yang lazim disebut insomnia. Insomnia terjadi remaja, banyak remaja pasti pernah mengalami insomnia. Banyak penyebab yang timbulnya insomnia pada remaja, namun yang paling sering disebabkan oleh dua hal, yaitu faktor kebiasaan dan faktor psikologis (Wijoyo, 2009)

Jetten dan Haslam (dalam Dewi, 2011). Hasil survei internasional, penduduk di Indonesi terbanyak sekitar 2328.354.000, ada sebanyak

28.053.000 orang Indonesia yang terkena insomnia. terus menerus Jumlahnya bertambah dengan adanya perubahan pada gaya hidup.

Data kementerian Komunitas dan Informasi RI tahun 2011 penggunaan media sosial di Indonesia terdapat 64% pada kelompok remaja, Hariyanti (dalam Dewi, 2011).

Berdasarkan data awal yang diperoleh di SMA BU NU Bumiayu kabupaten Brebes seluruh kelas X, XI, XII tetapi paling banyak mengalami insomnia dan media sosial yang berlebihan pada kelas XI Ilmu Alam (MIA) yang terdiri dari kelas XI MIA 1 sampai XI MIA 2 berjumlah 77 siswa. Pada data awal yang saya dapat dari 77 siswa kelas XI MIA, yang merupakan pengguna media sosial aktif didapatkan fakta bahwa setiap siswa memiliki lebih dari 2 jenis jejaring sosial, remaja menggunakan jejaring sosial melalui smartphone, gadget maupun Laptop/komputer lebih dari 30 menit bahkan mereka mengaku dapat menghabiskan waktu berjam-jam dan seringkali menggunakan jejaring sosial hingga larut malam walaupun hanya sekedar berkomunikasi dengan teman lain, mengupdate status dan berbagi informasi kepada pengguna media sosial lainnya.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian terkait “hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di kelas XI SMA BUSTANUL ULUM NU Bumiayu.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Adakah hubungan Antara Intensitas penggunaan Media sosial dengan Insomnia Pada remaja di kelas XI SMA BUSTANUL ULUM NU Bumiayu?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian adalah

Mengetahui adakah hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan Insomnia Pada remaja di Kelas XI SMA BUSTANUL ULUM NU Bumiayu.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian adalah

- a. Mengetahui karakteristik responden yaitu siswa siswi meliputi umur anak dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui intensitas penggunaan situs jejaring media sosial pada remaja di Kelas XI SMA BUSTANUL ULUM NU Bumiayu..
- c. Mengetahui insomnia pada remaja di Kelas XI SMA BUSTANUL ULUM NU Bumiayu.

- d. Menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan situs media sosial dengan insomnia pada remaja di Kelas XI SMA BUSTANUL ULUM NU Bumiayu.
- e. Menganalisis keeratan korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada remaja di kelas XI SMA BUSTANUL ULUM NU Bumiayu.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti

Peneliti mampu memberikan tambahan wawasan ilmu pengetahuan serta data dasar kepada profesi tentang intensitas penggunaan media sosial pada remaja dan dampaknya.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini di harapkan mampu menjadi tambahan ilmu pengetahuan tentang dampak intensitas penggunaan media sosial dan menjadi salah satu tindakan pencegahan insomnia pada remaja di Kelas XI SMA BUSTANUL ULUM NU Bumiayu.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat terhadap masyarakat tentang mengontrol tingkat intensitas penggunaan media sosial yang menyebabkan kecanduan sehingga lupa waktu.