

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah suatu keadaan dimana persepsi dan reaksi terhadap lingkungan berkurang atau hilang, tetapi individu dapat dibangunkan oleh stimulus yang cukup kuat. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dan merupakan kebutuhan fisiologis atau paling dasar dalam piramida kebutuhan dasar manusia. Tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi dengan normal, karena dalam keadaan tidur tubuh manusia melalui proses pemulihan yang mengembalikan daya tahan tubuh ke keadaan optimal (Caesarridha, 2021). Tidur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kinerja siswa, seperti memperbaiki tubuh, mengatur hormon, memulihkan fisik, mengurangi stress, memperbaiki sel-sel, menghemat energi, meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik sangat penting bagi siswa (Bella Novita et al., 2019).

Tingkat kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh perubahan perilaku dan gaya hidup, terutama pada kalangan siswa (Fadlilah et al., 2020). Siswa sering mengalami masalah pada tidur, terutama kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat berdampak buruk pada konsentrasi belajar siswa (Arifin & Wati, 2020). *American Academy Of Pediatric* menyatakan di Amerika bahwa remaja usia sekolah sangat membutuhkan kualitas tidur dan tidur yang cukup. Kualitas tidur yang baik dan tidur yang cukup dapat mengurangi berbagai masalah negatif seperti masalah kesehatan, mengalami

kecelakaan, masalah konsentrasi dan memori serta kesehatan mental seseorang (Gustiawati, 2020).

Menurut *Centers For Disease Control And Prevention* (CDC), kurang tidur merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi gangguan tidur pada remaja Amerika sekitar 68,7%. (CDC, 2017). Remaja perempuan memiliki prevalensi kurang tidur lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, yaitu 71,3% berbanding 66,4% (*National Sleep Foundation*, 2021) menemukan bahwa 60% anak dibawah usia 18 tahun mengeluh lelah di di siang hari dan 15% mengatakan mereka mengantuk disekolah. (*National Sleep Foundation* (NSF) 2021) merekomendasikan waktu tidur yang ideal untuk remaja adalah 8-10 jam per malam. Emosi merupakan salah satu aspek berpengaruh besar terhadap sikap manusia. Bersama dengan dua aspek lainnya, yakni kognitif (daya pikir) dan konatif (psikomotorik), emosi atau yang sering disebut aspek afektif, merupakan penentu sikap, salah satu predisposisi perilaku manusia (Aan Ansori 2020).

Dalam komunikasi antar manusia, kita bukan hanya berusaha menyerap isi dari kata yang dibicarakan, melainkan juga maksud pembicara, yang dapat dilihat melalui gerak-gerik, tatapan mata, dan nada bicara. Kestabilan emosi memiliki peran penting dalam kehidupan dan kesuksesan individu yang dianggap sebagai kemampuan individu untuk mengelola emosi dan perasaannya. Kestabilan emosi didefinisikan sebagai kemampuan mengendalikan emosi secara efektif dan efisien dalam menghadapi setiap permasalahan. Kestabilan emosi adalah keadaan dimana individu mampu menaklukkan reaksi yang tidak berlebihan atas rangsangan yang diterima (Abdillah, 2019). Kecemasan merupakan suatu hal yang umum dialami oleh manusia dalam kehidupan. Kecemasan merupakan bentuk perasaan tidak nyaman yang dirasakan dalam diri individu yang diasosiasikan dengan keadaan yang tidak pasti.

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM IV-TR; American Psiciatric Assosiation)*, terdapat tujuh macam kecemasan yang berbeda. Salah satunya adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang berkaitan dengan ketakutan pada kondisi sosial dan performa sosial yang dirasakan akan memalukan dan mencakup beberapa situasi seperti berbicara didepan umum, figur otoritas atau menarik diri dari interaksi bersama orang yang tidak dikenal, makan dan minum didepan banyak orang, serta menunjukkan perilaku asertif dengan individu yang berbeda. (Zahra Nur Yudianfi, 2022) Kecemasan sosial pada remaja timbul saat mereka berpikir jika dirinya melakukan sesuatu tidak sama dengan orang lain, maka ia akan mendapat label negatif oleh orang lain dan akan berpikir bahwa ia melakukan suatu hal yang memalukan didepan orang lain (ZN Yudianfi, 2022). Masa remaja merupakan masa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis sebaya.

Bagi sebagian masyarakat Indonesia, penggunaan *platform* media sosial sudah menjadi tren atau gaya hidup. Yang dimaksud dengan “media sosial” adalah media *online* yang diakses melalui aplikasi berbasis *internet*. Dilansir dari hasil data *We Are Social* dijelaskan bahwa *Whatsapp* merupakan media sosial yang paling banyak digunakan masyarakat Indonesia. Persentasenya tercatat mencapai 88,7%. Setelahnya ada *Instagram* dengan persentase sebesar 84,8% dan *Facebook* sebesar 81,3%. Sementara, persentase pengguna *TikTok* dan *Telegram* berturut-turut sebesar 63,1% dan 62,8%.

Walaupun *Instagram* menduduki urutan kedua, tetapi kehadiran *Instagram* menjadi salah satu media *online* yang paling disukai oleh masyarakat karena didalamnya terdapat berbagai macam informasi, foto dan video yang menarik dan unik mulai dari berita-berita yang sedang *viral*, konten edukasi, konten hiburan, konten agama, dan masih

banyak lagi (Riyanto, 2022). Rata-rata remaja menghabiskan sekitar 7,5 jam sehari untuk mengakses media sosial. Media sosial mudah diakses oleh berbagai demografi. Diantaranya, 77,50% merupakan remaja yang menggunakan media sosial (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2019). Oleh karena itu, remaja yang menggunakan media secara berlebihan harus mengkompromikan tidurnya di malam hari, yang dapat berdampak negatif pada faktor fisiologis, termasuk kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial (Nofianti, 2018).

Selain itu, kemenkes (kementrian kesehatan) juga memberikan pendapat bahwa menggunakan media sosial secara berlebihan dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional seorang siswa. Yang sering terpapar dengan konten yang tidak sehat atau negatif di sosial media seperti *body shaming*, *cyberbullying*, atau perbandingan sosial. Hal ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi pada remaja (Depkes RI, 2022). Masa remaja merupakan tahap perkembangan psikologis yang potensial dan rentan, dikenal dengan fase mencari jati diri, karena difase ini mereka sudah tidak bisa dikatakan anak-anak namun juga belum bisa dikatakan sebagai golongan orang yang sudah dewasa dan juga fase ini remaja belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya (Fauzia & Rahmiaji, 2019). menurut WHO (2022) remaja merupakan fase antara masa anak-anak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Tidak sedikit remaja yang tidak memperhatikan kesehatannya dalam hal menjaga kualitas tidur, bahkan mereka kurang paham akan hal ini.

Perawat sebagai *educator* memiliki hak untuk memberi pengetahuan maupun memberi *health education* yang seharusnya remaja lakukan sesuai dengan usia mereka. Studi Pendahuluan dari 15 siswa di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang

Selatan menemukan bahwa mereka semua menggunakan media sosial secara teratur. Waktu rata-rata harian yang dihabiskan di jejaring sosial populer, termasuk *YouTube*, *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, dan *Tiktok*, adalah satu jam lima puluh menit. Sebaliknya, mereka tidur rata-rata 5 jam setiap malam, menunjukkan bahwa mereka membutuhkan lebih sedikit tidur. Selain itu, 9 dari 15 siswa mengaku sering menguap dan mengatakan mereka sering tertidur di kelas, mengalami emosi yang tidak stabil dan sesekali cemas setelah membuka media sosial sedangkan 6 siswa lainnya mengatakan jarang menguap dan mereka mungkin tertidur di kelas tetapi jarang. Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi Dan Kecemasan Sosial Dengan Penggunaan Media Sosial Pada Remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan”

1.2 PERUMUSAN MASALAH

Apakah ada hubungan kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui distribusi frekuensi penggunaan media sosial, kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial pada remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan
- 2) Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan
- 3) Mengetahui hubungan kestabilan emosi dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan
- 4) Mengetahui hubungan kecemasan sosial dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Bagi Remaja

Diharapkan responden yang terlibat dalam penelitian ini akan memperoleh pengetahuan dan informasi tentang dampak positif dan negatif penggunaan media sosial terutama dalam aspek kesehatan.

1.4.2 Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi dan bahan evaluasi kepada institusi tempat dilakukannya di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan mengenai hubungan kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial dengan penggunaan media sosial pada remaja sehingga tenaga pendidik dapat membimbing siswa untuk mengatasi permasalahan tersebut.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian mengenai bagaimana cara menggunakan media sosial secara bijak, baik, benar dan mempertimbangkan aspek media sosial lainnya.

