

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi dunia mengalami perkembangan yang sangat pesat terutama di bidang teknologi yang mempermudah manusia diberbagai aspek kehidupan. Komunikasi merupakan salah satu aspek yang mengalami perkembangan yang sangat pesat. Perkembangan teknologi komunikasi memperkenalkan manusia pada peradaban baru dimana jarak tidak menjadi hambatan dalam berinteraksi. Saat ini manusia mampu saling berinteraksi melalui dunia maya yang dikenal dengan internet. Internet atau *interconnected networking* adalah sebuah jaringan yang menghubungkan seluruh komputer secara global.¹ Internet telah menjadi kegemaran bagi setiap kalangan dalam mencari sejumlah informasi maupun menjalin hubungan dengan banyak orang di tempat yang berbeda. Sejumlah layanan komunikasi yang disediakan oleh internet antara lain email, *World Wide Web*, file data, hiburan, perbelanjaan online dan berita.² Internet meningkatkan ketertarikan penggunaannya karena kelebihanannya dalam mempermudah akses dalam berbagai kegiatan seperti game online, media sosial, mencari informasi dan film.³

Berdasarkan data *We Are Social Global Digital Overview* pada tahun 2020 tercatat 59% atau sekitar 4,5 miliar dari total 7,75 miliar populasi diseluruh dunia menggunakan internet. Indonesia merupakan negara yang masuk dalam tiga besar dengan pertumbuhan populasi penggunaan internet mencapai 17% terhitung satu tahun sejak 2019 hingga awal 2020.⁴ Era covid 19 yang mengharuskan beberapa aktivitas dilakukan secara daring, hingga kebijakan untuk tetap dirumah mengalihkan perasaan bosan dengan memanfaatkan internet sebagai media hiburan. Kondisi ini menyebabkan terjadinya peningkatan penggunaan internet saat ini. Menurut internet worldstats pada akhir maret 2021 pengguna internet Indonesia mencapai 76,8% dari total populasi.⁵ Menurut studi terbaru yang dilakukan siste, dkk

2020 dari seluruh provinsi di Indonesia, 79,95% responden mengalami peningkatan durasi penggunaan internet selama pandemic COVID-19, 40,3 % diantaranya menggunakan internet selama 11 jam per hari.⁶

Alasan utama seseorang menggunakan internet adalah terkait pekerjaan atau pendidikan (39,5%), media sosial (31,7%), mencari informasi (20,4%), hiburan (membaca, musik atau video 5,9%), game online (1,8%), belanja online (0,4%), hubungan siber (0,1%) dan pornografi online (0,1%). Whatsapp adalah jenis media sosial yang paling sering digunakan dengan persentase (95%), diikuti dengan Instagram (81,9%), Facebook (55,4%), Telegram (29,8%), Twitter (29,1%), Line (23,3%), Tik Tok (8,7%) dan We Chat (1,4%). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin laki-laki lebih cenderung menggunakan internet lebih lama.⁶ Hasil survey APJII menyatakan usia 15-19 tahun adalah pengguna internet tertinggi.⁷ Banyaknya waktu luang, kondisi stress serta tersedianya fasilitas internet yang mudah dijangkau menjadikan internet sebagai solusi untuk mengisi waktu luang dan menghilangkan stress di masa pandemic sehingga meningkatkan resiko kecanduan internet.

Berdasarkan hasil survey global dari 33 negara yang dilakukan di universitas Hongkong, prevalensi kecanduan internet di dunia mencapai 6%. Timur Tengah adalah negara dengan angka kecanduan internet tertinggi dengan persentase 10,9%.⁸ Kecanduan internet juga terjadi di Indonesia. Dikutip dari *Hootsuite, We Are Social 2019* Indonesia berada diperingkat ke-5 tingkat kecanduan internet tertinggi di dunia.⁹ Dikutip dari Diskominfo dokter Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Dr. Kristiana Siste, SP.Kj terjadi peningkatan kecanduan internet hingga 19,3% pada remaja dimasa pandemic. Sebanyak 2.933 remaja dari 33 provinsi yang dilakukan riset, 59% remaja mengalami peningkatan durasi online hingga 11,6 jam perhari. Persentase penggunaan internet dari 4.730 responden dewasa muda yaitu 3% sebelum pandemi dan meningkat 5 kali lipat setelah pandemic hingga mencapai 14,4% persen.⁶

Pada umumnya internet memberikan kemudahan bagi manusia untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan menyelesaikan pekerjaan. Namun seiring perkembangan waktu banyak individu yang kurang bijak dalam menggunakan internet dengan mengaksesnya secara berlebih dan menyebabkan kecanduan internet. Kecanduan internet merupakan suatu kondisi dimana individu tidak mampu mengontrol penggunaan internet dan berusaha untuk tetap online sehingga memunculkan masalah pada fisik, psikologis, sosial dan pekerjaan.¹⁰ Individu dapat disebut mengalami kecanduan internet ketika menggunakan internet lebih dari 7 jam per hari.¹¹ Kriteria seseorang yang mengalami kecanduan internet yaitu perhatian hanya berfokus pada internet, peningkatan waktu penggunaan internet untuk mencapai kepuasan, merasa tidak nyaman saat offline, tidak mampu mengontrol penggunaan internet, waktu online lebih lama dari yang diharapkan, merasa takut mengakui aktivitas berinternet, tidak takut kehilangan sesuatu yang berarti akibat aktivitas internet seperti, pekerjaan, Pendidikan, dan sebagainya, dan menjadikan internet sebagai media untuk melarikan diri dari masalah.¹²

Penyebab kecanduan internet dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu masalah pada fungsi keluarga, kepercayaan diri yang rendah dan kontrol diri yang rendah.¹¹ Penggunaan internet merangsang pelepasan dopamine sebagai neurotransmitter sehingga muncul perasaan kepuasan dan bahagia proses ini disebut dengan mekanisme reward. Mekanisme reward melibatkan pemicu yang disebut motivasi. Motivasi dapat berupa stimulus normal yang diasosiasikan dengan kebiasaan normal atau tindakan pengalihan dari suatu tekanan. Dalam hal ini internet berfungsi sebagai motivasi yang memicu mekanisme reward dan menimbulkan perasaan puas dan bahagia saat menggunakannya. Umumnya mekanisme ini tidak menyebabkan kecanduan. Kecanduan terjadi saat seseorang gagal mengontrol motivasi diikuti dengan penurunan mekanisme reward mengontrol perilaku.¹¹

Kecanduan internet akan berdampak pada kualitas tidur yang buruk. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Diarti (2017) pada 33 mahasiswa PSIK UNITRI Malang mendapatkan hasil bahwa kecanduan internet memiliki hubungan signifikan dengan jumlah jam tidur yang berkurang pada malam hari.¹³ Penelitian Tan, Chen dan Li, (2016) pada 1772 remaja di China menyatakan bahwa kecanduan internet menyebabkan individu kesulitan untuk memulai tidur dan menunda waktu tidur sehingga pola tidur menjadi tidak teratur yang lebih lanjut mempengaruhi kualitas tidur.¹⁴

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengetahui hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur yang buruk. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Celebioglu (2020) tentang Dampak Kecanduan Internet terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di Erzincan didapatkan hasil rata-rata skor total tes kecanduan internet adalah 25,12 dan skor total tes kualitas tidur adalah 5,11. Kualitas tidur yang buruk ditemukan pada 61,6% remaja dengan tingkat kecanduan internet sedang.¹⁵ Di Indonesia penelitian serupa dilakukan oleh Ningrum, dkk (2021) tentang Hubungan Antara Kecanduan Internet dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa di Yogyakarta. Hasil penelitian ini ditemukan 20% mengalami kecanduan internet sangat berat, 20,31% responden mengalami kecanduan internet berat, 20,31% mengalami kecanduan internet sedang dan 22,77% mengalami kecanduan internet ringan. Hasil kategori kualitas tidur dalam penelitian ini yaitu sangat rendah 17,23%, rendah 18,46%, sedang 20%, tinggi 24,31% dan sangat tinggi 20%. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur.¹⁶ Gadget memancarkan cahaya biru (*Blue Light*) yang menghambat produksi hormone melatonin. Melatonin adalah hormon yang merangsang perasaan mengantuk, sehingga ketika produksinya berkurang menyebabkan seseorang menjadi tidak mengantuk. Cahaya biru yang mengenai mata akan memberikan sinyal ke otak untuk tetap terjaga sehingga jam tidur tertunda.¹⁷

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadarkan diri yang dapat disadarkan dengan rangsangan.¹⁸ Setiap individu memiliki tahapan tidur serta aktivitas harian yang berbeda, hal tersebut akan berdampak pada kualitas tidur seseorang. Perasaan puas terhadap lamanya waktu tidur, hambatan memulai tidur, efisiensi tidur, keadaan yang mengganggu saat tidur hingga waktu terbangun inilah yang disebut dengan kualitas tidur. Kualitas tidur dapat dinilai dengan alat ukur *pittsburgh sleep quality index* (PSQI). PSQI menilai kualitas tidur melalui tujuh aspek yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, efisiensi tidur, waktu tidur, gangguan tidur, pemakaian obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Setiap aspek diberi nilai 0 untuk menyatakan tidak ada masalah hingga 3 menyatakan masalah berat. Nilai dari setiap aspek kemudian dijumlahkan dengan skor berkisar 0-21, skor ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur baik, skor > 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk.¹⁹

Individu dengan kecanduan internet lebih rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Pada penelitian yang dilakukan oleh Utami (2019) pada 345 mahasiswa Polstat STIS tentang kualitas tidur dan variabel-variabel yang mempengaruhinya didapatkan hasil bahwa variabel kecanduan internet secara signifikan mempengaruhi kualitas tidur dibandingkan dengan variabel lainnya.²⁰ Kualitas tidur yang buruk berdampak pada gangguan saat beraktivitas seperti pekerjaan dan pendidikan sehingga hasil kinerja tidak maksimal, mengalami kelelahan disiang hari, ketidakseimbangan mental sehingga menjadi mudah marah, cemas dan depresi yang berdampak pada hubungan interpersonal, masalah pada kesehatan fisik serta rentan terhadap kecelakaan.²¹

Berdasarkan latar belakang diatas dengan semakin meningkatnya kebutuhan manusia akan internet dan dampak buruk yang ditimbulkan dari kecanduan internet terhadap kualitas tidur, penting bagi perawat untuk memberikan edukasi kepada masyarakat untuk mencegah kecanduan internet. Untuk itu perlu dilakukan studi literatur mengenai “Hubungan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur” sebagai *evidence based* bagi perawat untuk memberikan edukasi kepada masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah pada studi literatur ini adalah apakah ada hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis artikel penelitian terkait hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Menganalisis kecanduan internet pada pengguna internet

1.3.2.2 Menganalisis kualitas tidur pengguna internet

1.3.2.3 Menganalisis hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam Pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

- a. Menambah kajian pengetahuan tentang hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur.
- b. Sebagai referensi dalam mengembangkan penelitian selanjutnya

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan tentang hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur.

b. Instansi Kesehatan

Untuk dijadikan sebagai referensi bagi petugas kesehatan dalam memberikan edukasi hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur.

c. Pendidikan

Untuk referensi bagi pelajar tentang hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur.

d. Profesi Perawat

Untuk dijadikan referensi bagi perawat dalam memberikan edukasi tentang kecanduan internet dan hubungannya dengan kualitas tidur.

e. Masyarakat

Memberikan informasi bagi masyarakat tentang hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur.