BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dengan globalisasi yang semakin berkembang, kemajuan dalam teknologi dan informasi memengaruhi peningkatan penggunaan media sosial oleh masyarakat. Kehidupan sehari-hari kita sekarang melibatkan penggunaan media sosial. Media sosial tidak hanya digunakan untuk berinteraksi dan berkomunikasi, tetapi juga untuk menampilkan diri sendiri, seperti dengan mengambil foto dan video dengan berbagai kreasi. Munculnya berbagai platform aplikasi yang memudahkan pembuatan video menunjukkan dominasi era digital di kalangan pengguna *smartphone*. Salah satu aplikasi media sosial yang memunculkan fenomena global dan telah meraih popularitas yang luar biasa, terutama di kalangan remaja adalah TikTok. TikTok telah menjadi sangat populer di seluruh dunia karena memungkinkan pengguna membuat dan membagikan video pendek berdurasi hingga 60 detik. Aplikasi ini telah menarik jutaan pengguna dari berbagai usia, latar belakang, dan jenis kelamin.

Jumlah pengguna media sosial di seluruh dunia meningkat 8%, atau 320 juta lebih, dari 4,72 miliar pada Januari 2023 menjadi 5,04 miliar pada Januari 2024. Ada variasi signifikan dalam penetrasi media sosial di seluruh dunia: 75% di Asia Timur, 71% di Amerika Utara, 68% di Amerika Selatan, 79–80% di Eropa Utara dan Barat, 16% di Afrika Barat, dan 10% di Afrika Tengah dan Timur. Infografis yang bermanfaat (Dave Chaffey, 2024). Data yang dikumpulkan hingga Januari 2024 menunjukkan bahwa ada 353,3 juta koneksi seluler yang luar biasa, melebihi jumlah populasi, dengan rasio total terhadap populasi sebesar 126,8%. Ada peningkatan sebesar 2,5 juta koneksi baru setiap tahun, dengan pertumbuhan tahunan 0,7%. Fenomena ini menunjukkan bahwa banyak orang di Indonesia memiliki lebih dari satu perangkat atau *SIM card*, yang menunjukkan bahwa masyarakat sangat menggunakan teknologi seluler (We Are Social, Meltwater. 2024; GWI (2023) dalam (Alfaridzi, 2024).

Proyeksi pertumbuhan penggunaan TikTok di Indonesia menunjukkan tren yang signifikan seiring dengan perkembangan teknologi dan penetrasi internet yang semakin meluas. Pada 2025, jumlah pengguna TikTok diperkirakan akan melebihi 150 juta, didorong oleh populasi internet yang terus berkembang, terutama di kalangan generasi muda. Pada 2030, dengan adopsi teknologi seperti 5G, pengguna aktif TikTok di Indonesia bisa mencapai 200 hingga 250 juta, dengan integrasi yang lebih dalam dalam kehidupan sehari-hari. Menjelang 2040, platform ini diprediksi akan mengakomodasi lebih dari 300 juta pengguna, seiring dengan kemajuan teknologi seperti AI dan 6G yang membawa perubahan dalam cara berinteraksi dengan media sosial. Pada 2050, TikTok dan platform serupa akan semakin terintegrasi dengan dunia nyata, dan diperkirakan jumlah penggunanya bisa mencapai lebih dari 350 juta, mencerminkan pertumbuhan pesat yang selaras dengan digitalisasi global. *(We Are Social, Meltwater. 2024*)

TikTok juga bisa digunakan oleh seseorang yang ingin berjualan secara online, dan banyak lagi fitur pada Tik Tok yang bisa memudahkan bagi setiap orang terutama remaja Kemudian penggunaan aplikasi Tik Tok juga memiliki dampak positif, yang pertama yaitu sesama pengguna dapat saling membangun hubungan pertemanan sesuai dengan firman allah dalam surah al-hujurat ayat 13 yang berbunyi :

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاۤىِٕلَ لِتَعَارَفُوْا ۚ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْ ۗاِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ

Artinya :

Wahai manusia, sesungguhnya kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya allah maha mengetahui lagi maha teliti.

Berdasarkan ayat tersebut, mengisyaratkan bahwa manusia mempunyai hubungan satu sama lain yang telah dikehendaki oleh Allah. Dimana manusia

diciptakan berbeda-beda seperti laki-laki perempuan, bersuku-suku agar mereka saling mengenal dan saling menolong dalam kemaslahatan. Walaupun setiap manusia memiliki perbedaan akan tetapi semua manusia berasal dari keturunan adam dan hawa sehingga sesame manusia tidak dianjurkan saling mengejek, mengolok-olok atau menghina justru manusia dianjurkan sebaliknya agar tercipta hubungan yang damai. Maka demikian, Tik Tok juga dapat dimanfaatkan untuk menciptakan hubungan sesama manusia agar mereka saling mengenal karena Tik Tok juga diciptakan agar penggunanya dapat berinteraksi dengan pengguna lain baik melalui kolom komentar maupun pesan pribadi.

Data Indonesia.id juga menunjukkan waktu yang dihabiskan untuk bermain media sosial sebanyak 3 - 4 jam setiap hari, yang merupakan rekor tertinggi ke-10 di dunia. Selain itu, dari 206.630 remaja usia 10-19 tahun di Provinsi Gorontalo, 86,74% menggunakan internet, dan 64,94% menggunakan media sosial atau jejaring sosial, menurut data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) BPS Gorontalo pada Maret 2022 (Gorontalo, 2023). Adanya media sosial TikTok yang banyak digunakan oleh remaja, termasuk siswa tentu membuat para remaja mengalami intensitas penggunaan Tik Tok yang tinggi. Intensitas dalam penggunaan Tik Tok yang digunakan oleh remaja kira-kira durasi penggunaannya pada durasi (3-4 jam). Jadi penggunaan Tik Tok secara berlebihan bisa dipaparkan dengan suatu fenomena yang menjadi perhatian belakangan ini yaitu gejala insomnia.

Di Indonesia menurut Nurmiati Amir, dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia rumah sakit cipto mangunkusumo, beliau mengatakan bahwa insomnia menyerang 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang dari total angka kejadian insomnia itu, 10-15% merupakan gejala insomnia kronis. Menurut National Sleep Foundation, insomnia terjadi di dunia hingga 67% dari 1.508 orang di bagian Asia Tenggara. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Kemudian sekitar 23,3% mengalami insomnia sedang dan 55,8% insomnia ringan. Kemudian di provinsi Riau juga mengalami gangguan insomnia yang dialami seseorang khususnya

remaja dengan jumlah 45,6% disebabkan karena remaja menggunakan media sosial (Widya Aminatus, 2022)

Menurut Hidayah dkk, insomnia yaitu salah satu gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. Selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif. 10 Insomnia termasuk gejala yang dijalani hampir semua masyarakat di Indonesia khususnya remaja sering terjadi kesulitan tidur kronis, tidurnya pendek dan sering terbangun saat tidur. Yang saya ketahui berdasarkan observasi dan wawancara bahwa seseorang yang mengalami insomnia sering mengantuk berlebihan pada siang hari karena kualitas ketika tidur kurang Jadi pada dasarnya insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dikeluhakan oleh seseorang. (Widya Aminatus, 2022)

Menurut Wiyono, orang tidak selamanya dapat menikmati tidur dengan baik. Rata-rata waktu tidur yang dibutuhkan manusia perhari pada usia remaja jumlah kebutuhan tidur sekitar 8,5 jam perhari.11 Untuk menjelajah internet sekedar mengakses media sosial seringkali remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur, walaupun hanya sekedar mengakses media sosial seperti pada penggunaan aplikasi Tik Tok sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala, dan sulit untuk konsentrasi. Hal tersebut terjadi kemungkinan karena remaja tidak mampu untuk memanajemen waktu dalam menggunakan Tik Tok yang benar pada saat di sekolah dan di rumah yang menyebabkan ketidakteraturan waktu istirahat dan tidur bagi remaja akibatnya kemungkinan bisa terjadi gejala insomnia.(Widya Aminatus, 2022)

Penelitian terdahulu oleh Wydia Khristianty dengan berjudul “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado”. Di dalam judul tersebut dijelaskan bahwa durasi penggunaan media sosial tertinggi pada informan yaitu pada durasi sedang kisaran tiga sampai empat jam, dan insomnia pada informan paling banyak yaitu insomnia ringan. Wydia Khristianty mengatakan bahwa ada hubungan antara durasi penggunaan

media sosial dengan kejadian insomnia bahwa semakin lama waktu penggunan jejaring sosial maka makin tinggi kejadian insomnia. (Wydia Khristianty, 2020)

Dari beberapa gagasan tersebut, maka peneliti tertarik untuk memilih tempat penelitian di SMP 04 KOTA BARAT KOTA GORONTALO Alasannya karena adanya ketertarikan peneliti setelah melakukan observasi awal dan adanya fenomena yang terjadi di SMP NEGRI 04 KOTA BARAT KOTA GORONTALO yang menunjukkan bahwa jika dilihat dari segi kegiatan sehari-hari baik disekolah ataupun dirumah khususnya remaja berusia kisaran 12-24 tahun yang awalnya tidak selalu menggunakan smartphone. Maksudnya disaat di sekolah ada waktu luang, remaja biasanya mempergunakan waktu luang dengan belajar. Yang kemudian berubah menjadi lebih sering menggunakan smartphone untuk mengakses aplikasi Tik Tok atau membuat konten dibandingkan dengan belajar dan menjadikan itu sebuah kebiasaan sehingga mereka mudah mengantuk pada siang hari, malas dalam belajar, mudah marah dan gelisah jika tidak bersama smartphone, serta sulit berkonsentrasi terhadap pelajaran sekolah

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, penggunaan aplikasi TikTok dianggap sebagai aktivitas yang sangat menghibur bagi mereka yang mengaksesnya. Akibatnya, banyak orang yang menghabiskan waktu untuk mempelajari konten yang ada di dalamnya. Berdasarkan pemikiran tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih dalam lagi mengenai permasalahan dan fenomena tersebut. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Media Sosial TikTok Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa di SMP NEGERI 04 KOTA BARAT.”

1.2 Identifikasi Masalah

1. Kemajuan teknologi dan popularitas media sosial, khususnya TikTok, telah menjadi bagian dari kehidupan remaja, yang terlihat dari banyaknya pengguna media sosial di Indonesia.
2. TikTok menjadi salah satu media sosial yang mengubah kebiasaan siswa di SMP Negeri 04 Kota Barat, dari belajar menjadi lebih sering bermain TikTok. Hal ini menyebabkan kantuk di siang hari, malas belajar, gelisah tanpa smartphone, dan sulit berkonsentrasi pada pelajaran.

3. Durasi penggunaan TikTok yang tinggi, terutama pada malam hari, menyebabkan gangguan pola tidur pada remaja, termasuk gejala insomnia, yang dapat memengaruhi keseharian mereka.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan bahwa " Apakah terdapat hubungan antara media sosial TikTok dengan gejala insomnia pada siswa di SMP Negeri 04 Kota Barat?"

1.4 Tujuan penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan antara media sosial TikTok dengan gejala insomnia pada siswa di SMP Negeri 04 Kota Barat.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik media sosial TikTok pada siswa di SMP Negeri 04 Kota Barat.
2. Mengidentifikasi durasi penggunaan TikTok terhadap munculnya gejala insomnia pada siswa.
3. Mengidentifikasi gejala insomnia pada siswa yang menggunakan media sosial TikTok di SMP Negeri 04 Kota Barat Kota Gorontalo
4. Menganalisis hubungan media sosial TikTok dengan insomnia di smp negeri 04 Kota Barat Kota Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori tentang pengaruh penggunaan media sosial, khususnya TikTok, terhadap pola tidur dan gejala insomnia pada remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara teknologi digital dan kesehatan mental, terutama dalam konteks gangguan tidur di kalangan siswa.

1.5.2 manfaat praktis

1. Bagi pihak sekolah

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak sekolah dalam merancang program yang mendukung kesehatan mental dan fisik siswa, serta mengatur penggunaan media sosial secara bijak.

2. Bagi Orang tua dan Siswa

   Bagi orang tua, penelitian ini memberikan pemahaman tentang pentingnya mengatur durasi penggunaan media sosial pada anak-anak mereka, untuk mencegah gangguan tidur dan gejala insomnia.

   Bagi siswa, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga pola tidur yang sehat, serta memotivasi mereka untuk menggunakan media sosial secara lebih bijak.

3. Bagi Puskesmas

   Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pembuatan program kesehatan baru untuk meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan pelayanan kesehatan khusunya di wilayah puskemas kota barat pada remaja yang megalami gejala insomnia

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi dan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya dengan topik atau masalah yang sejenis.