

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tingkat adiksi internet yang tinggi menyebabkan pola istirahat dan kualitas tidur berkurang. Dengan perkembangan zaman. Kebutuhan internet tidak dapat dipungkiri lagi. Internet semakin dibutuhkan dan digunakan sebagian besar dalam masyarakat. Para pengguna internet yang mengalami gangguan tidur karena terlalu banyak menghabiskan waktu, kurang istirahat dan kesehatan fisik yang menurun (Musfirotun & Muhith, 2014).

Penelitian yang berjudul “*Sleep Quality And Elevated Blood Pressure In Adolescents*” oleh Javaheri dari *Case Western Reseach School of Medicine* yang dilakukan pada 238 orang remaja mengenai penurunan kualitas tidur menunjukkan menurunnya jam tidur lebih dari 1 jam dalam 20-30 tahun terakhir yang diakibatkan oleh salah satu faktor penggunaan internet (Brand *et al.*, 2014).

Semakin berkembangnya dunia internet saat ini semakin banyak seseorang menggunakan teknologi internet, pengguna internet di dunia sekarang sudah mencapai 2.267.233.742 pengguna. Indonesia berada urutan ke-4 sebagai negara dengan pengguna internet terbanyak di Asia setelah China, India dan Jepang yang mencapai 55.000.000 pengguna (Musfirotun & Muhith, 2014).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM (Hastuti *et al.*, 2016).

Menurut Amir (2013), dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, prevalensi kualitas tidur yang buruk ditandai dengan gangguan

tidur di Indonesia yang pernah diteliti, sekitar 238.452.952 orang, terdapat 28.053.287 yang menderita insomnia (Musfirotun & Muhith, 2014; Rudimin *et al.*, 2017).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik (Hastuti *et al.*, 2016). Kecemasan dapat menyebabkan kesulitan tidur serta dapat meningkatkan risiko-risiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun. Kekurangan tidur pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup (Hastuti *et al.*, 2016; Syamsuudin *et al.*, 2015).

Gangguan kecemasan merupakan masalah kejiwaan yang paling sering ditemukan. Menurut *National Comorbidity Study*, satu di antara empat orang memenuhi kriteria untuk sedikitnya satu gangguan ansietas, dan prevalensinya sebesar 17,7 persen setiap 12 bulan (Sadock & Sadock, 2010). Kecemasan merupakan gangguan mental terbesar. Diperkirakan 20% dari populasi dunia menderita kecemasan dan sebanyak 47,7% remaja sering merasa cemas (Mamuaya *et al.*, 2016). Kecemasan dapat mempengaruhi pikiran, persepsi, dan pembelajaran. Kecemasan cenderung memicu timbulnya kebingungan dan distorsi persepsi yang dapat menurunkan konsentrasi dan mengurangi daya ingat (Sadock & Sadock, 2010).

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara tingkat adiksi internet dan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 1 Semin Kabupaten Gunungkidul.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat adiksi internet dan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan siswa SMA.

2. Tujuan Khusus

Penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Menganalisis hubungan antara tingkat adiksi internet dengan tingkat kecemasan siswa SMA;
- b. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan siswa SMA.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

Penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan antara tingkat adiksi internet dan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 1 Semin Kabupaten Gunungkidul.

2. Manfaat aplikatif

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu pengingat bagi masyarakat agar berhati-hati dalam menggunakan fasilitas internet.