

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecerdasan emosional (EQ) merupakan kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial (Goleman, 2002). Individu yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang baik dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, lebih terampil dalam memusatkan suatu perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cerdas, lebih mudah menerima perasaan-perasaan dan lebih banyak pengalaman dalam memecahkan suatu permasalahan sendiri (Misnawati, 2016). Sedangkan individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah tidak akan mampu mengendalikan emosi, ketika seseorang dihadapkan pada sebuah permasalahan, individu tersebut akan mengalami stress karena merasa tidak mampu sehingga sulit mengambil keputusan (Yashinta & Ariyanti, 2015).

Perkembangan teknologi berupa internet memberikan manfaat yang sangat besar. Internet merupakan media untuk memperoleh atau mengakses informasi apapun dengan mudah, cepat, sewaktu-waktu dan di manapun orang itu berada. Namun permasalahan saat ini penggunaan internet yang menjadi sorotan adalah kecanduan terhadap internet. Indonesia berada urutan ke-4 sebagai negara dengan pengguna internet terbanyak di Asia setelah China, India dan Jepang yang mencapai 55.000.000 pengguna (Musfirotn & Muhith, 2014).

Lebih dari satu dari delapan orang di Amerika Serikat mengalami tanda-tanda kecanduan internet (Aboujaoude *et al.*, 2006). Pada penelitian sebelumnya pada tahun 2011, National Information Society Agency Korea melaporkan bahwa 6,8% orang dewasa di Korea diklasifikasikan sebagai kecanduan internet dengan rata-rata 2,7 jam dalam sehari menggunakan internet. Sebuah penelitian juga menyatakan bahwa mahasiswa dengan kecanduan internet yang berlebihan akan mempengaruhi kesejahteraan psikologinya menjadi rendah (Cardak, 2013).

Penelitian yang dilakukan Mustafa (2011), menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan internet enam jam sehari umumnya melaporkan memiliki keluhan psikis, di bandingkan dengan siswa yang tidak menggunakan internet. Penelitian serupa yang dilakukan Akin (2012), menunjukkan bahwa kecanduan internet secara positif berhubungan dengan penurunan interaksi sosial, depresi, kesepian, dan harga diri rendah sehingga kurang memiliki vitalitas subjektif (*subjective vitality*) karena individu dengan kecanduan internet akan menghabiskan waktu dengan menggunakan internet (Hidayat & Kristiana, 2016). Namun banyak remaja yang kurang mampu mengontrol dalam penggunaan internet, contohnya seperti remaja dengan mem-*posting* hal-hal bersifat negatif, sarkasme, yang di-*posting* secara emosional dan atau tanpa pertimbangan terlebih dahulu. Perilaku tersebut menunjukkan kecerdasan emosional yang rendah (Misnawati, 2016).

Kebutuhan tidur mempunyai kaitan dengan kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik akan memberikan perasaan individu lebih baik. Hal tersebut sangat penting dan vital bagi kehidupan setiap individu (Bare, 2002). Kualitas tidur individu yang buruk dapat mengakibatkan gangguan fisiologis dan psikologi. Tanda dari gangguan psikologi yang buruk individu akan mudah merasa cemas, penurunan konsentrasi sedangkan gangguan fisiologis biasanya diikuti dengan mudah lelah, penurunan aktivitas, dan daya tahan juga akan mengalami gangguan (Burkit, 2003). Penelitian yang dilakukan 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 merupakan faktor penggunaan internet (Brand *et al.*, 2014).

Kekurangan tidur juga dapat memengaruhi suasana hati, mudah marah, perilaku yang kurang bagus, kondisi-kondisi ini dapat mempengaruhi kecerdasan emosional (Nio, 2010). Menurut Sawyer, tidur mempunyai fungsi *restoratif*, yaitu fungsi pemulihan kembali bagian-bagian tubuh yang lelah, merangsang pertumbuhan, serta energi bagi tubuh. Tidur juga dapat memulihkan, meremajakan, memberi energi bagi tubuh dan otak (Nio, 2010).

Berdasarkan uraian tersebut penulis ingin melakukan penelitian dengan mengangkat judul penelitian: “Hubungan antara Tingkat Adiksi Internet dan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional Siswa SMA Negeri 1 Semin Kabupaten Gunungkidul”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara tingkat adiksi internet dan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional siswa SMA Negeri 1 Semin Kabupaten Gunungkidul?

C. Tujuan

Untuk menganalisis hubungan antara tingkat adiksi internet dan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional siswa SMA Negeri 1 Semin Kabupaten Gunungkidul.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi ilmu pengetahuan khususnya kedokteran.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

- 1) Diharapkan agar menjadi lebih waspada dalam penggunaan internet dan dapat mengontrol agar tidak merugikan diri sendiri.
- 2) Diharapkan agar menjadi lebih memperhatikan kualitas tidur, agar tidak merugikan diri sendiri

b. Bagi Sekolah

- 1) Sebagai bahan acuan untuk penentuan aturan penggunaan internet bagi para siswanya.
- 2) Sebagai bahan acuan untuk memberikan informasi tentang kualitas tidur yang baik bagi para siswanya.

c. Bagi Peneliti

- 1) Memberikan informasi mengenai hubungan antara adiksi internet dan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional siswa SMA.
 - 2) Penelitian ini juga akan menambah wawasan dan ilmu bagi peneliti.
- d. Bagi Peneliti Lain
- Sebagai acuan dan bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya.