

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Teknologi informasi terus berinovasi dengan pesat seiring dengan perkembangan zaman. Salah satu yang sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi informasi adalah internet. Internet yang semakin berperan penting dalam kehidupan sehari-hari bergerak menjadi kebutuhan dasar bagi setiap orang. Pengguna internet meningkat lebih dari dua kali lipat selama 10 tahun terakhir, yaitu dari 2,18 miliar pada awal 2012 menjadi 4,95 miliar pada awal 2022. Prevalensi pengguna internet sekarang mencapai 62,5 persen dari keseluruhan populasi dunia. Data menunjukkan bahwa pengguna internet telah bertambah sebesar 192 juta atau 4% selama setahun terakhir (Kemp, 2022).

Pada masa pandemi COVID-19, sebagian besar lapisan masyarakat semakin mengandalkan internet. Hal tersebut didukung oleh salah satu kebijakan yang dibentuk oleh pemerintah sebagai tanggapan terhadap pandemi COVID-19, yaitu PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Penelitian yang dilakukan Yildiri & Polat (2021) menyatakan bahwa sebesar 45% individu menghabiskan waktu lebih lama di layanan pesan (seperti *Whatsapp* dan *Facebook*), 44% menghabiskan waktu lebih lama di media sosial, dan 36% menghabiskan waktu lebih lama di komputer/*video game* selama pandemi COVID-19 berlangsung. Rata-rata pengguna internet di Dunia menghabiskan hampir 7 jam per hari dalam mengakses internet di semua perangkat (Kemp, 2022). Begitu pula dengan Indonesia yang merupakan negara dengan pengguna internet terbesar ke-4 di Dunia (Johnson, 2022).

Hasil survei yang dilaksanakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) menyatakan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 73,3% atau berjumlah 196,7 juta orang. Wilayah Jawa sebagai penyumbang jumlah pengguna internet terbanyak di Indonesia, yaitu sebesar 41,7%, khususnya Jawa Barat dengan 35,1 juta pengguna. Rata-rata responden memperkirakan durasi waktu yang digunakan untuk mengakses internet selama 8 jam lebih dalam sehari.

Angka tersebut bahkan melewati rata-rata durasi pengguna internet secara global (Kemp, 2022).

Meningkatnya popularitas internet yang semakin tidak terkendali menimbulkan tantangan-tantangan baru, khususnya gangguan kecanduan internet. Gangguan kecanduan internet atau *Internet Addiction Disorder* (IAD) memiliki rata-rata durasi waktu selama lebih dari 35 jam per minggu untuk mengakses internet (Aslan & Yazici, 2016). Sebuah studi yang dilakukan di 31 negara menyatakan bahwa sekitar 6% populasi dunia mengalami IAD (Cheng & Yee-lam Li, 2014 dalam Waheed *et al.*, 2021). Oleh sebab itu, IAD merupakan permasalahan yang cukup serius dan terus berkembang, terutama di masa pandemi COVID-19. Dalam sebuah penelitian di Cina, 46,8% responden melaporkan peningkatan kecanduan dalam penggunaan internet, dan 16,6% melaporkan menggunakan internet dalam jangka waktu yang lebih lama selama pandemi COVID-19 (Sun *et al.*, 2020).

Remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap IAD (Hassan & Ahmed, 2020). Sebuah survei yang dilakukan oleh APJII menyatakan bahwa pengguna internet tertinggi dimiliki oleh kelompok usia 15-19 tahun, yaitu sebesar 91%. Selanjutnya, Sakasasmita *et al.* (2014) menyatakan bahwa risiko IAD lebih tinggi pada usia yang lebih muda, yaitu sebesar sebesar 3,1 kali. IAD pada kalangan remaja memiliki beberapa dampak negatif terhadap gaya hidup dan kesehatan fisiknya, seperti aktivitas fisik yang kurang, durasi tidur yang kurang, dan status gizi yang bermasalah (Bener *et al.*, 2018; Kamran *et al.*, 2018).

Pecandu Internet biasanya hanya duduk dan menggunakan Internet dalam waktu yang lama secara konsisten sehingga waktu untuk melakukan aktivitas fisik semakin berkurang (Rinhard *et al.*, 2019). Hal tersebut didukung oleh sebuah penelitian yang menyatakan bahwa IAD ditemukan berkaitan dengan frekuensi dan durasi aktivitas fisik yang semakin menurun (Kamran *et al.*, 2018). Terlebih lagi di masa pandemi COVID-19, durasi duduk per hari pada tiap orang mengalami peningkatan, yaitu sebanyak 3 jam (Ammar *et al.*, 2020). Seperti yang diketahui, aktivitas fisik penting dilakukan karena dapat menurunkan risiko obesitas dan mengurangi angka morbiditas dan mortalitas pada penyakit kronis (Bilimliri *et al.*, 2021).

Selain aktivitas fisik, permasalahan tidur pada remaja juga berkaitan dengan IAD. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa sinar layar komputer maupun perangkat elektronik lainnya memiliki efek negatif pada ritme sirkadian dan menyebabkan penundaan fase tidur (Bener *et al.*, 2018). Demikian pula, IAD memainkan peran penting dalam kantuk di siang hari dan gangguan tidur (Ferreira *et al.*, 2017). Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan pada 400 siswa sekolah menengah, yaitu remaja yang memiliki kontrol atas penggunaan internet mewakili 73,6% responden dengan pola tidur yang teratur. Sedangkan remaja yang memiliki masalah terhadap penggunaan internet mengeluhkan waktu tidur yang tidak teratur, masing-masing sebesar 58,4% dan 31,5% (Hassan & Ahmed, 2020).

Status gizi remaja juga dipengaruhi oleh IAD (Rinhard *et al.*, 2019). Asupan harian pada pecandu internet umumnya tidak sesuai dengan kebutuhan. Pecandu lebih memilih makanan cepat saji, gorengan, dan minuman berkarbonasi yang dapat meningkatkan risiko permasalahan pada status gizi (Kamran *et al.*, 2018). Hal tersebut konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hassan & Ahmed (2020), yaitu sebesar 77,8% remaja dengan IAD memiliki porsi makan yang lebih besar dan 83,3% diantaranya memiliki nafsu makan yang lebih buruk daripada remaja yang memiliki kontrol terhadap penggunaan internet. Penelitian yang dilakukan oleh Rinhard *et al.* (2019) menyimpulkan bahwa IAD memiliki hubungan yang signifikan dengan obesitas.

Berdasarkan uraian di atas, dampak negatif yang dapat ditimbulkan IAD terhadap gaya hidup remaja sangatlah besar. Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa ada hubungan antara IAD dengan aktivitas fisik, durasi tidur, dan status gizi pada remaja. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti jumlah prevalensi pengidap IAD serta keterkaitannya dengan aktivitas fisik, durasi tidur dan status gizi pada siswa SMAN 6 Kota Bekasi.

Alasan peneliti memilih subjek penelitian di SMAN 6 Kota Bekasi karena belum ada penelitian yang dilakukan sebelumnya di SMA Negeri 6 Kota Bekasi. Selain itu, faktor pendukungnya adalah sekolah ini berada di daerah Kota Bekasi yang merupakan salah satu kota dengan jumlah pengguna internet terbanyak di

Indonesia, khususnya di wilayah urban. Wilayah urban memegang tingkat pengguna internet terbesar dibandingkan dengan wilayah rural dan urban-rural, yakni sebesar 72,41% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Pada saat ini, sekolah sedang menerapkan PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh). Menurut penelitian pendahulu, PJJ dapat meningkatkan risiko IAD (Siste *et al.*, 2021). Selain itu, jika sedang tidak berlangsungnya PJJ, sekolah ini membebaskan siswanya untuk membawa gawai, seperti tablet, *handphone*, dan laptop. Menurut (Khan *et al.*, 2017), kebebasan mengakses internet di sekolah dan tidak adanya pengawasan yang ketat dari orang tua dapat meningkatkan risiko IAD.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian terdahulu, menyatakan bahwa adanya hubungan antara IAD dengan aktivitas fisik, durasi tidur, dan status gizi pada remaja. Maka dari itu, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- a. Bagaimanakah tingkat *Internet Addiction Disorder* (IAD) pada siswa/i SMAN 6 Kota Bekasi di masa pandemi COVID-19?
- b. Bagaimanakah hubungan antara tingkat *Internet Addiction Disorder* (IAD) dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa/i SMAN 6 Kota Bekasi?
- c. Bagaimanakah hubungan antara tingkat *Internet Addiction Disorder* (IAD) dengan kecukupan durasi tidur pada siswa/i SMAN 6 Kota Bekasi?
- d. Bagaimanakah hubungan antara tingkat *Internet Addiction Disorder* (IAD) dengan status gizi pada siswa/i SMAN 6 Kota Bekasi?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.2 Tujuan Umum Penelitian

Dilakukannya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Internet Addiction Disorder* (IAD) dengan aktivitas fisik, durasi tidur, dan status gizi pada remaja siswa/i SMAN 6 Kota Bekasi di masa pandemi COVID-19.

I.3.3 Tujuan Khusus Penelitian

- a. Untuk menganalisis hubungan antara *Internet Addiction Disorder* (IAD) terhadap aktivitas fisik pada siswa SMAN 6 Kota Bekasi

- b. Untuk menganalisis hubungan antara *Internet Addiction Disorder* (IAD) terhadap durasi tidur pada siswa SMAN 6 Kota Bekasi
- c. Untuk menganalisis hubungan antara *Internet Addiction Disorder* (IAD) terhadap status gizi pada siswa SMAN 6 Kota Bekasi

I.4 Manfaat Penelitian

I.3.4 Bagi Responden

Dengan dilaksanakannya penelitian ini, responden diharapkan dapat memperoleh gambaran pengetahuan serta memahami tentang *Internet Addiction Disorder* (IAD) sehingga responden dapat mencegah atau memperbaiki kejadian *Internet Addiction Disorder* (IAD) yang terjadi pada dirinya sendiri maupun orang sekitarnya.

I.3.5 Bagi Masyarakat/Institusi/Instansi

Hasil penelitian mengenai hubungan *Internet Addiction Disorder* (IAD) terhadap aktivitas fisik, durasi tidur, dan status gizi pada remaja dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan tambahan untuk kebijakan sekolah maupun orang tua tentang penggunaan internet di sekolah maupun di rumah.

I.3.6 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk melatih pemikiran yang logis dan sistematis. Selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi acuan dan pertimbangan dalam pengembangan penelitian selanjutnya, khususnya untuk topik yang sejenis.