

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan merupakan kondisi sejahtera yang meliputi aspek fisik, mental, dan sosial, sehingga memungkinkan individu untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan tidak hanya dinilai dari keadaan fisik atau mental, tetapi juga dari kemampuan seseorang untuk berkontribusi secara ekonomi (Najah, 2022). Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting bagi setiap individu dalam menjalani berbagai aktivitas. Kesehatan menjadi hal dasar bagi setiap orang dan merupakan salah satu unsur dari kehidupan yang sejahtera. (Rahmayani, 2023).

Berdasarkan Peraturan Menteri Ketenagakerjaan RI Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja bahwa Keselamatan dan Kesehatan Kerja yang selanjutnya disingkat K3 adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi keselamatan dan kesehatan tenaga kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan salah satu upaya preventif yang memberikan tanggungan bagi para pekerja untuk mencapai tujuan bersama yakni peningkatan kinerja dan semangat dalam bekerja serta terciptanya perasaan aman (Sari dan Suratman, 2019).

Sektor pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam menanamkan nilai-nilai K3 sejak awal dan secara bertahap, mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi. Lulusan dari berbagai jenjang pendidikan ini nantinya akan berkontribusi di dunia usaha dan industri. Oleh karena itu, sektor pendidikan sangat penting dalam membangun budaya K3 di masyarakat secara keseluruhan. Penerapan K3 dalam sektor pendidikan tidak hanya bertujuan untuk mencegah kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja bagi pekerja, tetapi juga untuk melindungi peserta didik serta orang-orang di sekitar lingkungan pendidikan dari potensi risiko kecelakaan (Wuni *et al.*, 2024).

Saat ini teknologi telah berkembang dari masa ke masa, mulai dari teknologi pertanian, industri, informasi serta komunikasi dan informasi. Perkembangan ini membawa beragam dampak bagi masyarakat secara luas dimana setiap individu merasa tertarik untuk menggunakan dan memanfaatkan setiap perkembangan yang ada (Danuri, 2019). Terdapat berbagai jenis teknologi yang dapat ditemukan pada zaman yang *modern* seperti sekarang ini.

Dengan semakin cepatnya perkembangan teknologi yang ada makin banyak teknologi baru yang muncul. Berbagai orang menggunakan *gadget* yang sudah modern seperti televisi, telepon genggam, *laptop*, *smartphone*, dan lain-lain. *Gadget* merupakan suatu alat yang memiliki berbagai fitur dan aplikasi yang dapat memberikan teknologi yang dapat membantu kehidupan manusia menjadi lebih praktis



Gadget memiliki dampak positif dan negatif bagi para penggunanya, terutama pada anak-anak dan remaja yang telah menggunakan gadget dalam aktifitas sehari-harinya. Penggunaan *gadget* saat ini bukan hanya dijadikan sebagai alat komunikasi juga, tetapi bisa dijadikan teman untuk mengisi waktu luang seperti penggunaan internet, *game*, mendengar musik/radio, menyimpan foto/video dan masih banyak lagi. Perkembangan internet saat ini semakin pesat serta merata penggunaannya mulai dari kalangan muda hingga orang tua dari berbagai jenis kategori ekonomi dikarenakan oleh fungsinya yang banyak serta mudah dijangkau (Fitriana *et al.*, 2021).

Remaja merupakan salah satu pengguna internet yang belum dapat memisahkan aktivitas internet yang bermanfaat dan tidak. Remaja cenderung masih mudah untuk terpengaruh atau dipengaruhi oleh lingkungan sosial serta mengalami kecanduan internet. Seseorang dapat dikatakan kecanduan internet apabila menggunakan internet dengan melebihi batas wajar yaitu lebih dari tujuh jam sehari, dimana lama penggunaannya sama ataupun melebihi lama ketika seseorang tidur dalam sehari (Pratama *et al.*, 2023).

Berdasarkan data dari Lembaga survey internasional *Hootsuite* dan *We are Social* (2019) menyatakan bahwa Indonesia adalah negara kelima ketergantungan internet tertinggi di dunia. Urutan pertama yaitu Filipina diikuti oleh Brazil, Thailand, Kolombia dan Indonesia dengan rata-rata penggunaan internet yaitu 8 jam 36 menit setiap harinya. (Septania & Proborini, 2020). Menurut data dari penelitian yang dilakukan oleh Kemenkominfo dan UNICEF diketahui bahwa anak-anak dan remaja di Indonesia sebagian besar menggunakan internet dan media sosial/media digital untuk mereka berkomunikasi. Studi ini menemukan bahwa 98,5% anak-anak dan remaja yang disurvei telah mengetahui tentang internet dan 79,5% merupakan pengguna internet (Faradilla, 2020).

Jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat sebesar 10,12% dibandingkan tahun sebelumnya dengan total 171 juta pengguna. Data pada Januari 2020 menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 175,4 juta orang, sementara jumlah penduduk Indonesia berjumlah sekitar 272,1 juta orang. Dengan begitu, dapat dikatakan 64,46% dari total penduduk Indonesia telah menggunakan internet (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2018).

Selain itu, survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet di Indonesia (APJII) pada tahun 2018 juga menjelaskan bahwa terdapat 171,7 juta pengguna internet di Indonesia dari total populasi yaitu 264,16 juta



Sulawesi Selatan, sekitar 70% penduduk merupakan pengguna kelompok usia 15-19 tahun sebagai pengguna terbanyak yaitu Sebanyak 93,9% pengguna di Sulawesi Selatan mengakses *smartphone* atau tablet, dan 54,13% memanfaatkan internet utama bermain *game online* (Khatimah *et al.*, 2023).

Internet saat ini telah menjadi kebutuhan sehari-hari yang tak terpisahkan. Internet dapat memudahkan seseorang untuk mencari

segala bentuk informasi yang mereka butuhkan, hal ini juga terkait dengan definisi internet yaitu sebagai jaringan komunikasi yang terbuka untuk semua orang di seluruh dunia. Salah satu contoh kecanggihan teknologi adalah internet. Internet dapat berdampak positif atau negatif tergantung pada penggunaannya. Internet telah menjadi kebutuhan penting yang dapat mendukung aktivitas masyarakat di era modern seperti sekarang ini (Wiwi *et al.*, 2022).

Penggunaan internet yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terutama pada remaja. Dengan kecenderungan penggunaan internet yang besar dan semakin meningkat, diperlukan perhatian khusus untuk mengatasinya. Dalam jangka panjang, penggunaan internet yang berlebihan dengan waktu terpapar di depan layar komputer, laptop atau ponsel yang lama dan tanpa jeda dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan penglihatan. Selain itu, penggunaan internet yang berlebihan juga dapat menimbulkan masalah mental seperti kecemasan, depresi, insomnia, dan perilaku antisosial. Hal tersebut dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental bahkan membuat seseorang kecanduan, kurang aktivitas fisik dan menyebabkan seseorang lupa untuk makan dan minum (Wulandari, 2022).

Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Al Yasin *et al.*, (2022), dimana penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan internet khususnya media sosial dengan kesehatan mental dan fisik remaja. Faktor yang dipengaruhi seperti remaja tidak dapat mengatur waktu dalam menggunakan media sosial, serta kurangnya aktivitas fisik pada remaja. Hal ini menyebabkan remaja rentan untuk terkena dampak seperti meningkatnya stress pada remaja, pola hidup yang tidak sehat, obesitas serta insomnia.

Internet tidak hanya membahayakan kesehatan, tetapi juga mengancam keamanan pengguna. Tersebar luasnya konten pornografi dan kekerasan dapat mempengaruhi tingkah laku remaja. Hal ini dapat menyebabkan *bully* di media sosial, kecanduan, bahkan pelecehan seksual. Selain itu, terbukanya berbagai data pribadi pengguna internet menyebabkan remaja pengguna menjadi target mudah bagi pelaku kejahatan. Remaja pengguna internet saat ini juga sering menjadi objek doktrinasi kelompok-kelompok tertentu dengan tujuan mendapatkan anggota baru (Thamrin *et al.*, 2019).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Makassar yaitu SMP Negeri 12 dan SMA Negeri 5 Makassar, didapatkan hasil observasi bahwa kedua sekolah menengah negeri tersebut mengizinkan



membawa *gadget* ke sekolah tetapi penggunaannya selama pelajaran disesuaikan dengan kebutuhan guru saat mengajar. *Gadget* pada siswa dapat dengan mudah ditemukan di luar maupun di dalam kelas. Kedua sekolah masih mengizinkan siswa untuk membawa *gadget* karena keperluan mengakses materi pembelajaran dan juga untuk keperluan ujian yang dilakukan secara *online*.

Dengan begitu, penggunaan internet pada remaja di SMP maupun SMA akan lebih besar. Remaja saat ini mulai mengalami kecanduan internet, hal ini menunjukkan bahwa internet hadir tidak hanya memberi dampak positif saja tetapi juga dapat memberi dampak negatif berupa *hazard*. Sehingga dianggap penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai bagaimana pengaruh penggunaan internet terhadap kesehatan fisik dan mental remaja sekolah menengah yaitu SMP Negeri 12 dan SMA Negeri 5 Makassar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dijelaskan di latar belakang, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu “Apakah terdapat pengaruh penggunaan internet terhadap kesehatan fisik dan mental pada remaja sekolah menengah di Kota Makassar?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan internet mempengaruhi kesehatan fisik dan mental remaja sekolah menengah di Kota Makassar.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Tujuan Khusus Kuantitatif
 - 1) Untuk mengetahui apakah jenis kelamin remaja, tingkat pendidikan remaja dan pekerjaan orang tua pengguna internet dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental remaja sekolah menengah di Kota Makassar.
 - 2) Untuk mengetahui apakah aktivitas dan intensitas penggunaan internet mempengaruhi kesehatan fisik dan mental remaja sekolah menengah di Kota Makassar.
- b. Tujuan Khusus Kualitatif
 - 1) Untuk mengetahui apa saja tantangan dalam penggunaan internet yang aman dan sehat pada remaja sekolah menengah di Kota Makassar.
 - 2) Untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi dampak gangguan kesehatan fisik dan kesehatan mental akibat penggunaan internet remaja sekolah menengah di Kota Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat yang dapat diberikan sebagai berikut:



Manfaat

penelitian ini dapat menambah literatur atau referensi terkait kesehatan fisik dan kesehatan mental pada penggunaan internet di kalangan remaja khususnya pelajar sekolah menengah yang dapat dijadikan referensi dalam mengembangkan topik penelitian yang akan

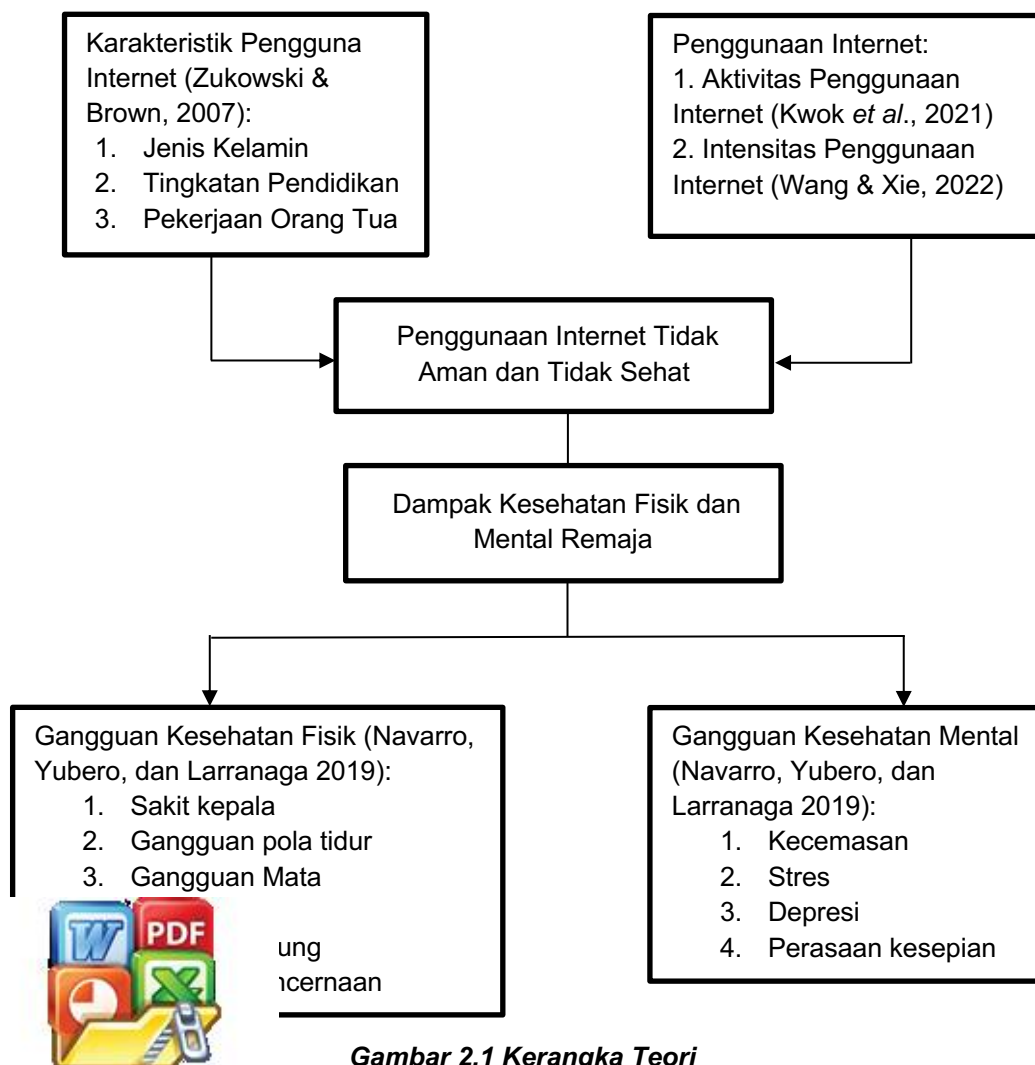
1.4.2 Manfaat Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi kepada institusi kesehatan dan pendidikan yang terlibat mengenai kesehatan fisik dan mental remaja pada penggunaan internet di kalangan remaja sekolah menengah.

1.4.3 Manfaat Peneliti

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan peneliti dalam menganalisis permasalahan kesehatan dan keselamatan khususnya pada remaja serta menerapkan langkah preventif terkait kesehatan fisik dan mental remaja atau pelajar akibat penggunaan internet.

1.5 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

(2021); Navarro, Yubero dan Larranaga (2019); Wang & Xie (2022); dan Zukowski dan Brown (2007)

1.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan gambaran dan arahan mengenai variabel yang akan diteliti atau memiliki arti sebagai hasil sintesis dari proses berpikir induktif dan deduktif, yang kemudian diakhiri dengan kemampuan kreatif dan inovatif (Hidayat, 2015). Kerangka konsep pada penelitian ini terdiri dari variabel independen dan dependen. Variabel independen dari penelitian kuantitatif yaitu terdiri dari jenis kelamin, tingkatan kelas, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, aktivitas penggunaan internet, dan intensitas penggunaan internet. Sedangkan, variabel dependen yaitu gangguan kesehatan fisik dan mental. Adapun beberapa dasar pemikiran mengapa variabel-variabel tersebut diteliti adalah sebagai berikut:

1.6.1 Variabel Independen (Bebas)

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin menurut Wardhaugh (2002) dalam Sa'adah *et al.*, (2021) merupakan pembeda antara laki-laki dan perempuan yang dapat dilihat dari sudut atau tanda biologis. Jenis kelamin juga merupakan perbedaan yang tampak antara laki-laki dan perempuan apabila dilihat dari nilai dan tingkah lakunya. Perbedaan biologis pada laki-laki dan perempuan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi ketergantungan internet. Perempuan cenderung menggunakan internet untuk mencari informasi, bermain media sosial ataupun untuk mengerjakan tugas sedangkan laki-laki menggunakan internet untuk mendapatkan hiburan dan mengurangi tekanan (Arnani & Husna, 2021)

b. Tingkatan Pendidikan

Tingkat Pendidikan merupakan jenjang dalam sistem pendidikan yang berkelanjutan dan ditentukan berdasarkan perkembangan pelajar serta ruang lingkup dan kedalaman materi ajar yang diberikan (Junita & Mukmin, 2022). Saat ini, internet telah dimanfaatkan serta digunakan pada sekolah-sekolah di Indonesia, mulai dari tingkatan SMP dan juga SMA. Dengan begitu, siswa dapat memperoleh kemudahan dalam mengakses informasi melalui berbagai sumber, hal ini dapat menyebabkan dampak negatif serta juga positif dari penggunaan internet (Rahardiyanto, 2016).

c. Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan adalah kegiatan utama yang dilakukan oleh manusia, istilah "pekerjaan" mengacu pada suatu tugas yang dapat membantu orang untuk menghasilkan uang. Pekerjaan orang tua dapat jadi salah satu faktor kecanduan internet pada anak. Pekerjaan orang tua dapat mempengaruhi bagaimana orang tua dapat berikan fasilitas secara materi untuk anak belajar, keuangan yang orang tua miliki juga dapat mempengaruhi karena orang tua perlu untuk mengawasi dan membimbing penggunaan internet (Ardhiyah, 2019).



d. Intensitas Penggunaan Internet

Penggunaan internet saat ini telah tercatat mencapai 30 jam dalam seminggu atau sekitar 4 hingga 5 jam per hari. Menurut Young (1998) dalam Latief dan Retnowati (2018) kecanduan internet merupakan gejala yang dapat ditandai dengan penggunaan internet yang berlebihan dan ketidakmampuan untuk mengendalikan atau membatasi waktu penggunaan internet. Aktivitas yang terus-menerus dalam menggunakan internet dengan durasi panjang dapat memberikan dampak negatif yang dapat memicu kecenderungan untuk kecanduan internet.

e. Aktivitas Penggunaan Internet

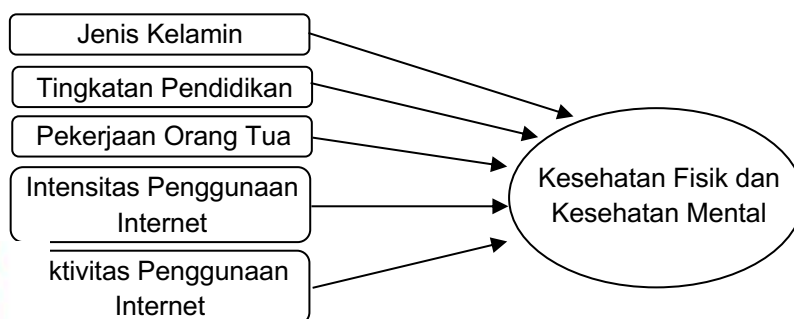
Internet memungkinkan akses cepat ke berbagai sumber informasi yang tak terbatas dan selalu diperbarui. Penggunaan internet saat ini tidak hanya digunakan remaja untuk belajar saja, internet juga telah digunakan untuk berbagai aktivitas seperti bermain game online, media sosial, nonton dan aktivitas-aktivitas lainnya. Hal inilah yang menyebabkan awal mula kecanduan internet muncul pada remaja (Darmawan et al., 2019).

1.6.2 Variabel Dependen (Terikat)

a. Gangguan Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental

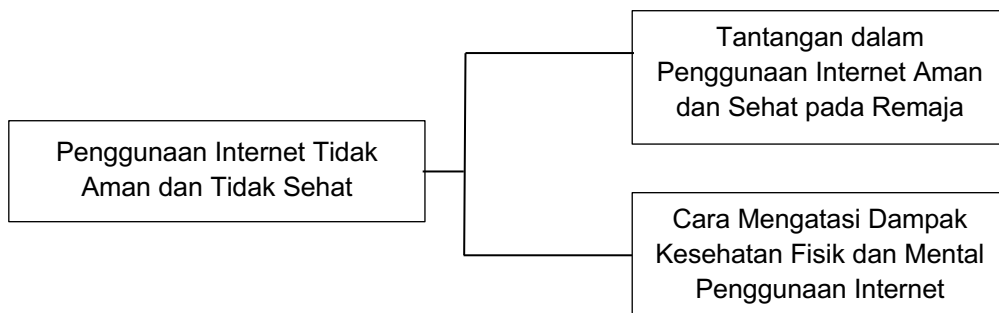
Penggunaan internet pada remaja dapat memberikan dampak positif dan juga negatif. Remaja yang mengalami kecanduan pada internet banyak mengalami gangguan kesehatan secara fisik seperti sakit kepala, sakit perut, gangguan tidur, kelelahan, sakit punggung, serta masalah pada pencernaan. Selain itu, penggunaan internet secara berlebih juga dapat berdampak pada kesehatan mental remaja seperti kecenderungan merasa takut, kecemasan, stress, depresi, dan lain-lain (Triyono, 2019).

Berdasarkan uraian sebelumnya, adapun alur penelitian dalam bentuk kerangka konsep penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Kuantitatif





Gambar 3.2 Kerangka Konsep Kualitatif

1.7 Hipotesis Penelitian

1.7.1 Hipotesis Null (H_0)

1. Tidak ada pengaruh antara jenis kelamin pengguna internet dengan kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja sekolah menengah di Kota Makassar.
2. Tidak ada pengaruh antara tingkat pendidikan pengguna internet dengan kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja sekolah menengah di Kota Makassar.
3. Tidak ada pengaruh antara pekerjaan orang tua pengguna internet dengan kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja sekolah menengah di Kota Makassar.
4. Tidak ada pengaruh antara intensitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja sekolah menengah di Kota Makassar.
5. Tidak ada pengaruh antara aktivitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja sekolah menengah di Kota Makassar.

1.7.2 Hipotesis Alternatif (H_a)

1. Ada pengaruh antara jenis kelamin pengguna internet dengan kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja sekolah menengah di Kota Makassar.
2. Ada pengaruh antara tingkat pendidikan pengguna internet dengan kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja sekolah menengah di Kota Makassar.
3. Ada pengaruh antara pekerjaan orang tua pengguna internet dengan kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja sekolah menengah di Kota Makassar.
4. Ada pengaruh antara intensitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja sekolah menengah di Kota Makassar.
5. Ada pengaruh antara aktivitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja sekolah menengah di Kota Makassar.



5. Ada pengaruh antara aktivitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja sekolah menengah di Kota Makassar.

1.8 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

1.8.1 Variabel Independen

1.8.1.1 Jenis Kelamin

Jenis kelamin pada penelitian ini dilihat dari perbedaan pada laki-laki dan perempuan. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Skala pengukuran nominal.

Kriteria Objektif:

2. Laki-laki : Jika responden memiliki jenis kelamin laki-laki
3. Perempuan : Jika responden memiliki jenis kelamin perempuan

1.8.1.2 Tingkatan Pendidikan

Tingkatan pendidikan pada penelitian ini dapat dilihat dari tingkatan sekolah responden yaitu SMP ataupun SMA. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Skala pengukuran ordinal.

Kriteria Objektif:

1. SMP : Jika responden bersekolah di SMPN 12 Makassar
2. SMA : Jika responden bersekolah di SMAN 5 Makassar

1.8.1.3 Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan orang pada penelitian ini dapat dilihat dari pekerjaan pokok kedua orang tua responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Skala pengukuran nominal.

Kriteria Objektif:

1. Non PNS : Jika pekerjaan orang tua responden bukan Pegawai Negeri Sipil (PNS) seperti nelayan, pegawai swasta, wirausaha, pelayanan jasa, dan lain-lain.
2. PNS : Jika pekerjaan orang tua responden adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS)

1.8.1.4 Intensitas Penggunaan Internet

Intensitas penggunaan internet pada penelitian ini dapat dilihat dari durasi, seberapa sering dan seberapa lama responden menggunakan internet. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Skala pengukuran ordinal.

Kriteria Objektif:

- Tinggi : Jika penggunaan internet responden lebih dari 7 jam dalam sehari
- Rendah : Jika penggunaan internet responden kurang dari 7 jam dalam sehari



(Pratama, *et al.*, 2023)

1.8.1.5 Aktivitas Penggunaan Internet

Aktivitas penggunaan internet pada penelitian ini dapat dilihat dari hal apa yang sering dilakukan oleh responden saat menggunakan internet sehari-hari. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Skala pengukuran nominal.

Kriteria Objektif:

1. Bukan Belajar : Jika responden menggunakan internet mencari informasi lebih sering sering bukan untuk belajar tetapi untuk komunikasi, hiburan, bermain *game*, ataupun transaksi *online*.
2. Belajar : Jika responden menggunakan internet lebih sering untuk belajar.

(Darmawan *et al.*, 2019)

1.8.2 Variabel Dependen

1.8.2.1 Kesehatan Fisik

Gangguan kesehatan fisik pada penelitian ini dapat dilihat dari dampak negatif penggunaan internet yang berhubungan dengan kesehatan fisik responden yaitu sakit kepala, gangguan pola tidur, gangguan mata, kelelahan, nyeri punggung, serta masalah pencernaan. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Variabel ini diukur menggunakan skala *likert* dengan jenis skala pengukuran nominal.

Penilaian pertanyaan, yaitu:

Selalu: 1

Sering: 2

Kadang-kadang: 3

Tidak pernah: 4

Jumlah Pertanyaan: 10

$$\begin{aligned}\text{Skor tertinggi} &= \text{Jumlah pertanyaan} \times \text{Bobot tertinggi} \\ &= 10 \times 4 = 40 \\ &= \frac{40}{40} \times 100\% = 100\%\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Skor terendah} &= \text{Jumlah pertanyaan} \times \text{Bobot terendah} \\ &= 10 \times 1 = 10 \\ &= \frac{10}{40} \times 100\% = 25\%\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Range (rentang)} &= \text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah} \\ &= 100\% - 25\% = 75\%\end{aligned}$$

$$\text{Kemudian dimasukkan ke dalam rumus interval } (I) = \frac{R}{K}$$



eterangan:

I = Interval

R = Range (rentang) = 75%

K = Jumlah Kategori = 2

Maka, $I = \frac{75\%}{2} = 37,5\%$

Sehingga, skor standar = $100\% - 37,5\% = 62,5\%$

1. Ada gangguan = Jika skor total $< 62,5\%$

2. Tidak ada gangguan = Jika skor total $\geq 62,5\%$

1.8.2.2 Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental pada penelitian ini dapat dilihat dari dampak negatif penggunaan internet yang berhubungan dengan kesehatan mental seperti kecemasan, stress, depresi dan perasaan kesepian. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Variabel ini diukur menggunakan skala *likert* dengan jenis skala pengukuran nominal.

Penilaian pertanyaan, yaitu:

Selalu: 1

Sering: 2

Kadang-kadang: 3

Tidak pernah: 4

Jumlah Pertanyaan: 10

Skor tertinggi = Jumlah pertanyaan $\times$ Bobot tertinggi
 $= 10 \times 4 = 40$
 $= \frac{40}{40} \times 100\% = 100\%$

Skor terendah = Jumlah pertanyaan $\times$ Bobot terendah
 $= 10 \times 1 = 10$
 $= \frac{10}{40} \times 100\% = 25\%$

Range (rentang) = Skor tertinggi – Skor terendah
 $= 100\% - 25\% = 75\%$

Kemudian dimasukkan ke dalam rumus interval (I) = $\frac{R}{K}$

Keterangan:

I = Interval

R = Range (rentang) = 75%

K = Jumlah Kategori = 2

aka, $I = \frac{75\%}{2} = 37,5\%$

sehingga, skor standar = $100\% - 37,5\% = 62,5\%$

Ada gangguan = Jika skor total $< 62,5\%$

Tidak ada gangguan = Jika skor total $\geq 62,5\%$



1.9 Definisi Konseptual

1.9.1 Tantangan dalam Penggunaan Internet Remaja

Tantangan dalam pengguna internet yang dimaksud dalam penelitian ini dapat dilihat dari tantangan utama yang dihadapi remaja dalam penggunaan internet seperti paparan pada konten negatif dan berbahaya, kecanduan penggunaan internet, intensitas penggunaan internet yang berlebihan, dan masalah pada kesehatan.

1.9.2 Cara Mengatasi Dampak Kesehatan Fisik dan Mental Penggunaan Internet Remaja

Cara mengatasi dampak kesehatan fisik dan mental yang dimaksud dalam penelitian ini dapat dilihat dari Langkah yang dapat dilakukan oleh remaja serta guru dan orang tua sebagai pendamping remaja untuk mengatasi dampak kesehatan fisik seperti sakit kepala, gangguan pola tidur, gangguan mata, kelelahan, nyeri punggung, dan masalah pencernaan serta dampak kesehatan mental seperti kecemasan, stress, depresi dan perasaan kesepian pada remaja pengguna internet.

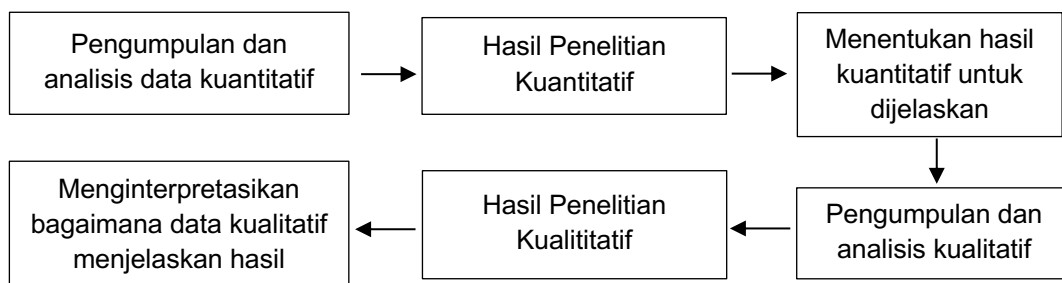


BAB II METODE PENELITIAN

2.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *mixed methods* dengan desain *Explanatory Sequential*. Penelitian ini merupakan penelitian dengan upaya mengintegrasikan dua jenis penelitian yaitu penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur apakah penggunaan internet mempengaruhi gangguan kesehatan fisik dan mental melalui kuesioner, sedangkan pendekatan kualitatif dilakukan melalui FGD untuk menggali persepsi, tantangan, serta pengalaman secara holistik. Metode penelitian gabungan atau *mixed methods* merupakan suatu penelitian yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif yang kemudian digunakan secara bersamaan dalam satu rangkaian penelitian (Creswell, 2015).

Design Explanatory Sequential digunakan dengan dua tahap pengumpulan data, yaitu pengumpulan data kuantitatif sebagai tahap awal, menganalisis hasilnya, dan kemudian dilakukan tahap kedua yaitu pengumpulan data secara kualitatif. Dengan menggabungkan dua jenis data, diharapkan data kualitatif dapat memberikan penjelasan yang lebih mendalam mengenai hasil data kuantitatif yang telah diperoleh sebelumnya. Adapun rancangan penelitian *mixed methods* dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam bagan, sebagai berikut:



Gambar 4.1 Rancangan Penelitian *Explanatory Sequential Design*

2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

2.2.1 Lokasi Penelitian



Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 12 Makassar dan legeri 5 Makassar

Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2024 hingga Februari dengan meliputi pengumpulan data, pengolahan data, dan s data.

2.3 Populasi dan Sampel Penelitian

2.3.1 Populasi

Populasi merupakan area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa, guru serta orang tua siswa SMPN 12 Makassar dan SMAN 5 Makassar, dimana jumlah keseluruhan siswa-siswi SMPN 12 Makassar adalah 1.122 siswa dan jumlah siswa-siswi SMAN 5 Makassar adalah 1.296 siswa. Sehingga jumlah populasi secara keseluruhan dari penelitian ini adalah 2.418 siswa.

2.3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian dari keseluruhan populasi yang memiliki karakteristik sesuai dengan yang telah ditentukan. Pengukuran sampel adalah metode yang digunakan untuk menetapkan jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian. Penentuan jumlah sampel dapat dilakukan melalui pendekatan statistik atau berdasarkan estimasi penelitian. Pengambilan sampel perlu dilakukan dengan hati-hati agar sampel yang diperoleh dapat secara akurat mencerminkan kondisi populasi yang sesungguhnya atau bersifat representatif (Sugiyono, 2011). Pengambilan sampel pada penelitian kuantitatif ditentukan dengan menggunakan rumus Lemeshow sebagai berikut:

$$n = \frac{N \cdot p \cdot q \cdot Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}}}{d^2 (N - 1) + p \cdot q \cdot Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}}}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

$Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}}$ = Nilai z pada derajat kepercayaan 95% (1,96)

p = Perkiraan proporsi populasi

q = 1-p

d = Penyimpangan yang dapat ditolerir (0,05/5%)

Berdasarkan rumus tersebut, penentuan besar sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{N \cdot p \cdot q \cdot Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}}}{d^2 (N - 1) + p \cdot q \cdot Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}}} \\ &= \frac{2.418 \cdot (0,5) \cdot (0,5) \cdot 1,96^2}{0,05^2 (2.418 - 1) + (0,5)(0,47) \cdot 1,96^2} \\ &= 332 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan, maka jumlah minimal sampel harus diambil yaitu sebanyak 332 sampel. Teknik sampling yang



digunakan dalam penelitian ini yaitu *proportionate stratified random sampling*, dengan rumus sebagai berikut:

$$ni = \frac{Ni}{N} n$$

Keterangan:

ni= Jumlah anggota sampel

n = Jumlah anggota sampel seluruhnya

Ni = Jumlah anggota populasi

N = Jumlah anggota populasi seluruhnya

Adapun jumlah sampel pada masing-masing sekolah, yaitu:

1. SMP Negeri 12 Makassar

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{1.122}{2.418} \times 332 = 154$$

Total sampel yang didapatkan saat penelitian sebanyak 154

2. SMA Negeri 5 Makassar

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n = \frac{1.296}{2.418} \times 332 = 178$$

Total sampel yang didapatkan saat penelitian sebanyak 181

Masing – masing sampel dipilih secara *random*. Dengan demikian sampel yang diperoleh saat penelitian yaitu sebanyak 335 sampel yang melebihi dari jumlah sampel minimal yaitu 332 sampel. Sedangkan untuk data kualitatif, sampel diambil dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel sumber data berdasarkan pertimbangan tertentu. Sampel untuk data kualitatif yaitu sebanyak 14 orang, yaitu 6 orang siswa, 4 orang guru dan 4 orang tua.

2.4 Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Adapun pengumpulan data sebagai berikut:

2.4.1 Data Primer

1. Kuesioner

Data primer pada penelitian kuantitatif diperoleh melalui responden menggunakan kuesioner yang berbentuk lembaran kertas dan juga melalui *google form*. Kuesioner diberikan apabila telah ada persetujuan terlebih dahulu dari setiap responden. Kuesioner dibagikan secara acak untuk setiap kelas yang telah ditentukan oleh peneliti.

2. *Focus Group Discussion*

Data primer pada penelitian kualitatif diperoleh melalui *focus group discussion*. Pelaksanaan metode FGD dilakukan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur kepada kelompok dividu yang terdiri dari orang tua, guru, dan siswa. FGD akukan sebanyak 2 kali di masing-masing sekolah.

FGD pertama dilakukan dengan siswa dan FGD kedua akukan dengan orang tua dan guru. Beberapa informasi yang



ingin diperoleh dari proses FGD berupa pentingnya penggunaan internet remaja, tantang dalam penggunaan internet remaja, dampak penggunaan internet pada remaja terhadap kesehatan fisik dan mental serta cara mengatasi dampak kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja.

2.4.2 Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini berupa informasi mengenai jumlah siswa di masing-masing sekolah serta profil sekolah secara umum. Sumber data berasal dari SMPN 12 Makassar dan SMAN 5 Makassar, juga bersumber dari website dan literatur seperti jurnal, buku ataupun skripsi

2.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam ataupun sosial yang sedang diamati (Sugiono, 2013). Instrumen penelitian juga merupakan alat yang pada dasarnya digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian (Purwanto, 2018). Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian kuantitatif berupa kuesioner yang memuat pertanyaan-pertanyaan tertulis untuk mendapatkan setiap data yang dibutuhkan. Penelitian kuantitatif pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang bersumber dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2007) dan dipadukan oleh kuesioner yang bersumber dari Purba (2019).

Sedangkan, instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri. Untuk memperoleh fakta-fakta di lapangan, peneliti melengkapi diri dengan pedoman *focus group discussion*, alat dokumentasi, perekam berupa *handphone* dan catatan.

2.6 Informan Penelitian

Informan penelitian pada penelitian kualitatif merupakan orang tua, guru dan juga siswa dari masing-masing sekolah yang berjumlah 14 orang. Pemilihan informan dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling* yang dipilih melalui pertimbangan tertentu, dimana informan yang dipilih memiliki keterbatasan waktu namun dinilai mampu mewakili karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian. Orang tua dipilih sebagai informan karena orang tua memiliki peran besar untuk seorang remaja seperti mengajarkan, mengarahkan serta memperhatikan hal-hal yang dapat berdampak buruk pada perilaku sosial anak akibat penggunaan internet.



Peran guru di sekolah juga sangat penting. Guru dipilih sebagai informan memiliki berperan membimbing dan menuntun siswa dalam internet. Selain orang tua dan guru, siswa juga dipilih menjadi na kesadaran siswa menjadi hal utama untuk mencegah internet dan mencegah adanya gangguan fisik dan mental akibat internet. Informan kunci dalam penelitian ini terdiri dari guru dan angkan informan utama yaitu siswa SMP dan SMA..

2.7 Pengolahan dan Analisis Data

2.7.1 Pengolahan Data

1. Pengolahan Data Kuantitatif

Data kuantitatif yang telah dikumpulkan dan diolah menggunakan SPSS, tahapan pengolahan data kuantitatif antara lain:

a. *Editing*

Editing merupakan tahap pemeriksaan kelengkapan isi kuesioner. Tahapan ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang terkumpul lengkap dan menghindari kuesioner yang tidak diisi oleh responden, sehingga dapat dilakukan analisis data secara lebih lanjut.

b. *Coding*

Coding merupakan tahapan dengan memberikan kode numerik (angka) pada data yang terkategori. Kode diberikan agar memungkinkan data untuk dapat terbaca dengan baik pada tahap komputerisasi.

c. *Skoring*

Skoring merupakan tahap pemberian skor pada setiap data yang telah terkumpul dan telah diperiksa kelengkapannya. *Skoring* dilakukan sesuai dengan skala yang dipakai.

d. *Entry*

Entry merupakan proses pemindahan data yang berasal dari kuesioner ke dalam program SPSS sesuai dengan variabel yang diteliti.

e. *Cleaning*

Cleaning merupakan tahap pengecekan kembali seluruh data yang telah dimasukkan ke dalam program SPSS. Tahapan ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang dipindahkan sudah benar benar.

f. *Tabulating*

Tabulating merupakan tahap yang dilakukan dengan menempatkan data ke dalam tabel sesuai dengan kebutuhan analisis. Tabel-tabel yang dihasilkan dirancang secara ringkas untuk memudahkan proses analisis data.

2. Pengolahan Data Kualitatif

Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan proses merangkum, menyederhanakan, serta memilih hal-hal yang pokok dan penting dari data mentah yang diperoleh melalui catatan lapangan. Proses reduksi atau transformasi data ini terus berlanjut bahkan setelah penelitian lapangan selesai, hingga



laporan akhir selesai disusun.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data merupakan pengumpulan informasi yang terorganisir yang dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, serta hubungan antar kategori yang memungkinkan penarikan kesimpulan dan pengambilan keputusan. Dengan demikian, peneliti dapat memahami apa yang sedang terjadi dan menentukan apakah kesimpulan yang diambil sudah tepat ataukah perlu melanjutkan analisis lebih lanjut sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh penyajian data tersebut sehingga dapat memberikan manfaat.

3. Penarikan Kesimpulan

Tahap ini merupakan proses penarikan kesimpulan dari seluruh data yang telah dikumpulkan selama penelitian. Penarikan kesimpulan atau verifikasi bertujuan untuk mencari atau memahami makna, keteraturan, pola, penjelasan, hubungan sebab-akibat, atau proposisi. Kesimpulan dapat ditarik berdasarkan temuan penelitian yang kemudian disajikan dalam bentuk narasi. Penarikan kesimpulan adalah tahap akhir dalam analisis data.

2.7.2 Analisis Data Kuantitatif

Analisis data kuantitatif dilakukan dengan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*). Adapun dua model analisis yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan pada penelitian ini untuk menggambarkan distribusi frekuensi pada setiap variabel penelitian. Distribusi frekuensi mulai dari variabel independen atau bebas (jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan orang tua, intensitas penggunaan internet dan aktivitas penggunaan internet) hingga variabel dependen atau terikat (kesehatan fisik dan mental).

2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen atau bebas dengan variabel dependen dalam bentuk tabulasi silang dengan menggunakan program SPSS dengan uji statistik *Chi-Square*.

2.7.3 Analisis Data Kualitatif



Analisis data kualitatif dilakukan dengan metode *content analysis*. Data dilakukan dengan menuliskan hasil pengamatan, hasil cara, dan selanjutnya diklasifikasikan serta diinterpretasikan disajikan dalam bentuk narasi.

2.8 Penyajian Data

Data yang telah diolah dan dianalisis akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi (*one-way tabulation*) dan *cross tabulation* (*two-way tabulation*) Data yang telah diolah dan dianalisis selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan narasi untuk membahas hasil penelitian.

