

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok umur yang rentan terkena dampak dari adanya perubahan gaya hidup, terkait dengan perkembangan kognitif dan psikososial yang belum matang sehingga akan mudah terpengaruh oleh lingkungan (Arisman,2009). Penggunaan *smartphone* dikalangan remaja semakin memprihatinkan dan tentu memiliki dampak bagi remaja tersebut. Menurut Harfiyanto (2015) terdapat dua dampak penggunaan *smartphone*, yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif penggunaan *smartphone* meliputi memudahkan remaja untuk berinteraksi dengan banyak orang melalui sosial media. Hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah dan menjadi halangan untuk berkomunikasi. Selain itu dampak negatif dari penggunaan *smartphone* adalah anak menjadi kecanduan dalam bermain *smartphone* dan mempermudah anak untuk mengakses berbagai situs yang tidak selayaknya diakses.

Teknologi yang berkembang saat ini salah satunya yaitu gadget. Indonesia sebagai salah satu Negara berkembang yang mengikuti perkembangan zaman, dan telah menjadi korban dari munculnya produk komunikasi berupa gadget. Gadget digunakan oleh kalangan muda diantaranya siswa usia sekolah dasar hingga dewasa. Penggunaan gadget pada usia anak usia sekolah dasar, berbeda dengan remaja dan orang dewasa (Manumpil,2015).

Menurut Damayanti (2017) pengguna gadget tahun 2016 mencapai 65,52 juta dan tahun 2017 sudah ada 74,9 juta. Tahun 2018 akan terus berkembang mulai dari 83,5 juta hingga 92 juta pengguna gadget. Berdasarkan usia, pengguna gadget terbanyak adalah usia 12-24 tahun yaitu sebanyak 31%.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh *European Union Kids Online* dan dipublikasikan oleh European Commission' s Safer Programme terlihat bahwa aktifitas paling tinggi yang dilakukan oleh anak-anak dan remaja ini adalah tugas sekolah (92%), bermain game (83%), melihat video klip (75%), dan jejaring sosial (71%). Namun dibalik kemudahan yang ditawarkannya, gadget juga dapat membawa sisi negatif bagi penggunaannya.

Salah satu masalah kesehatan remaja saat ini adalah kurangnya kebutuhan tidur. Pola tidur yang baik bagi remaja tidak kurang dari 7 jam setiap malam. Perilaku penggunaan gadget menyebabkan pengurangan waktu tidur, sehingga remaja sering bangun kesiangan dan mengantuk saat di sekolah. Tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan dengan usia lainnya. Remaja lebih sering tidur waktu malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari (Potter & Perry, 2010)

Kualitas tidur yang dibutuhkan untuk tidur pada remaja usia 12-15 tahun adalah 7-8 jam setiap malamnya (Tarwoto & Wartonah, 2009). Pola tidur yang baik dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik, mengurangi

kecemasan, dan meningkatkan daya konsentrasi. Menurut Direktur Jendral Informasi dan Komunikasi Publik Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), pada tahun 2015 pengguna ponsel di tanah air diperkirakan ada 270 juta *smartphone* digunakan oleh penduduk Indonesia yang sudah melebihi penduduk Indonesia yang hanya sekitar 250 juta jiwa. Sedangkan penggunaan *smartphone* di Indonesia di dominasi oleh remaja berusia 11-14 tahun sebesar 80% (Kemenkominfo, 2014).

Menurut hasil studi *Millward Brown AdReaction* (The Jakarta Post, 2011) diperoleh hasil bahwa Indonesia menjadi Negara dengan penggunaan *smartphone* rata-rata tiga jam dalam satu hari. Dalam studi tersebut, diketahui bahwa penggunaan *smartphone* di Indonesia memiliki rata-rata penggunaan sekitar 181 menit perhari. Hal tersebut lebih rendah dari China dan Filipina yaitu dengan rata-rata 174 menit dan 170 menit perharinya. Berdasarkan data Batamnews pada tahun 2015, masyarakat Indonesia pada zaman sekarang memiliki waktu rata-rata 5,5 jam per hari dan puncaknya terjadi pada malam hari.

Banyak remaja kini menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan memainkan gadget. Fenomena ini patut diwaspadai karena pemakaian gadget dalam waktu lama dapat mengganggu kesehatan mereka. Berdasarkan penelitian Hudo (2015), pemakaian gadget dalam waktu lama dapat mengganggu kualitas tidur di kalangan remaja. Para remaja tersebut bisa menghabiskan waktu seharian saat memainkan gadget.

Hasil penelitian Nashori (Nashori & Diana, 2010) mengungkapkan bahwa kualitas tidur mempengaruhi prestasi belajar dan kendali diri. Nashori dan Diana (2010) menyimpulkan bahwa suatu keadaan dimana tidur yang dijalani individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Oleh karena itu, tidur yang cukup dan berkualitas sangat bermanfaat bagi setiap individu. Nashori & Diana (2010) menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan dan pembacaan informasi yang disimpan di dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga.

Menurut penelitian, pemakaian gadget dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya (Hudo, 2015). Dikutip dari CBS News, hubungan dari sinar layar gadget dengan kesulitan untuk tidur ialah berkurangnya produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang memicu rasa kantuk yang disebabkan oleh sinar tersebut. Menurut peneliti Sato (2015), jika pengguna gadget berhasil untuk tidur setelah menggunakan komputer atau smartphone mereka, kualitas tidur yang mereka dapatkan

cenderung tidak sebgus kualitas tidur orang-orang yang tidak menggunakan gadget.

Survei awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara di SMP N 2 Ungaran dengan 10 siswa, didapatkan bahwa 6 siswa menggunakan smartphone setiap hari dengan durasi 2-10 jam dan digunakan untuk melihat youtube, sosial media, mencari tugas sekolah, dan bermain game, 4 siswa menggunakan smartphone kurang dari 2 jam setiap harinya. Kepala sekolah juga mengizinkan khususnya kelas 7 dan 8 untuk membawa smartphone dengan syarat tidak digunakan saat jam pelajaran kecuali jika dibutuhkan. Sehingga smartphone hanya digunakan untuk menghubungi wali murid untuk menjemput anak jika ada perubahan jadwal sekolah. Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ studi literature : hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ adakah hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada Remaja?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja.

2. Tujuan khusus

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang kelayakan hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi siswa

Sebagai masukan bagi siswa untuk memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi pemakaian *smartphone*

2. Bagi Sekolah

Sebagai masukan bagi sekolah untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dengan memberikan masukan kepada siswa untuk mengurangi penggunaan *smartphone* terutama yang digunakan untuk bermain.

3. Bagi peneliti lain

penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan data dasar untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kecanduan *smartphone*.

