

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja pada umumnya diagungkan sebagai mada depan bangsa, sebab bangsa akan mengalami perubahan zaman yang kemudian akan dipimpin oleh remaja masa kini. Masa remaja ini diketahui sebagai masa yang mengubah seseorang dari anak-anak menjadi dewasa. Perubahan umumnya akan terlihat pada anak-anak yang bertumbuh mulai dari segi fisik dan mental yang ditandai dengan perkembangan kognitif dan sosial (Potter, & Perry, 2010; Syamsedin, Bidjuni, & Wowiling, 2015). Pada masa ini batasan remaja umumnya ditentukan dengan perkembangan karakteristik seks sekunder yang dimulai sejak menginjak usia 11 hingga 12 tahun dan biasanya akan berhenti di usia 18 hingga 20 tahun (Wong, dkk. 2008). Pada 2018 WHO menyatakan bahwa remaja merupakan populasi yang berindikasi pada usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2012). Monks (2008) mengutarakan bahwa remaja adalah peralihan masa dari kanak-kanak yang membentuk masa dewasa. Masa remaja adalah fase dimana cara berpikir dalam koridor konkret yang diakibatkan oleh proses peralihan tersebut. Yang berlangsung pada umumnya sejak usia 12 hingga 21 tahun.

Perubahan signifikan banyak terjadi pada masa-masa remaja ini. Yang kemudian kesehatan menjadi salah satu faktor penting yang kemudian perlu sekali untuk diperhatikan, sebab keberlangsungan pekerjaan harian remaja seperti bersekolah, bimbingan belajar, mengerjakan tugas, dan kegiatan lainnya yang kemudian juga mempengaruhi kuantitas tidur dan kualitas tidurnya, salah satunya berhubungan dengan teman, bermain *game* dengan telepon genggam yang banyak menyebabkan kecanduan hingga kesulitan tidur (*insomnia*) yang seringkali dikeluhkan. Pola tidur remaja sangatlah berbeda dengan usia manusia lainnya, sebab masa pubertas yang dialami remaja membuat tubuh mereka menunjukkan perubahan signifikan yang juga mengganggu usaha dalam mengistirahatkan diri dengan tidur. Dan karena aktivitas harian demikian remaja pun cenderung menjalani kehidupan dengan bangun lebih awal dan tidur lebih larut (Potter & Perry, 2010). Tidur dan istirahat bagi remaja memiliki rentang yang bervariasi, remaja juga mengalami pertumbuhan yang signifikan terlebih pada kondisi fisiknya dan cenderung memforsir tenaganya untuk beraktivitas, sehingga rasa letih kian dirasakan. Hal ini mengakibatkan rasa butuh akan tidur meningkat yang juga didorong oleh faktor pertumbuhan. Namun karena harus tidur lebih larut dan bangun pagi hari merupakan hal yang cukup sulit (Wong, dkk. 2008) sehingga kebutuhan tidur belum tercukupi, namun para remaja juga tidak segan untuk tidur lebih larut hanya untuk memeriksa *gadgetnya*.

Pada nyatanya tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting. Keadaan dimana seseorang memasuki ruang bawah sadarnya namun tetap

memiliki kemampuan untuk terjaga kembali melalui rangsangan sensorik maupun lainnya merupakan definisi dari tidur (Guyton & Hall, 2011). Tidur bermanfaat untuk memenuhi atau mengisi kembali tenaga dalam tubuh dan memiliki peran utama dalam pemulihan kognitif pada remaja. Saat berlangsungnya keadaan tidur, di dalam tubuhnya manusia melepaskan hormon pertumbuhan juga mereparasi dan memperbaharui sel epitel dan khusus, layaknya sel dalam otak. Aktivitas tidur pun mempengaruhi aliran darah serebral, aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin (Syamsodin, Bidjuni, & Wowiling, 2015). Pada remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk biasanya dipengaruhi oleh faktor berubahnya gaya hidup, salah satunya penggunaan *gadget* yang berlebihan. Pemakaian *gadget* di masa kini tidak dapat dipungkiri sebagai faktor utama yang menjadi sebab merosotnya kualitas tidur pada remaja. Hasil studi menemukan bahwa 80% responden yang disurvei merupakan pengguna *gadget* (internet), dengan bukti kesenjangan digital yang kuat antara mereka yang tinggal di wilayah perkotaan dan lebih sejahtera di Indonesia, dengan mereka yang tinggal di daerah perdesaan (kurang sejahtera) (Sari, Ilyas, & Ifdil, 2017).

Pesatnya peradaban teknologi dan informasi dalam berkembang membuat internet terbentuk sebagai media yang mudah untuk diaplikasikan dan ditemui tanpa mengenal ruang dan waktu juga karena faktor harga yang murah. Kemajuannya terlihat pada bidang informasi dan teknologi yang tak lekang oleh waktu, kian bertumbuh dengan pesat. Tekhnologi kini kian

memudahkan aktivitas manusia, menyempitkan ruang dan waktu sehingga dapat menyebarluaskan informasi tanpa batasan, salah satu bentuk medianya berupa *gadget*. Dan *gadget* telah menjelma menjadi kebutuhan utama manusia, demikianlah apa yang dicetuskan oleh Kurniawati, 2011 dalam (Irawan, 2013). Masyarakat umum mengenal *gadget* dalam beragam bentuk seperti *handphone*, *notebook*, tablet, dan lainnya yang dikategorikan berdasarkan kecanggihannya dalam menunjang aktivitas manusia sehari-hari.

Era globalisasi membumbui keseharian umat manusia dengan teknologi yang kian mutakhir, salah satunya perilaku penggunaan *gadget* pada berbagai kalangan. Penggunaan *gadget* tentu saja memberikan dampak yang positif pada mereka yang dapat menggunakannya secara bijak, yakni dengan mempersempit ruang lingkup komunikasi dan jarak, namun berbanding lurus dengan dampak positif, perilaku penggunaan *gadget* yang berlebih dan tidak menyesuaikan porsi nya pun dapat mengganggu keseharian terutama pada anak-anak dan remaja, seperti perilaku anak yang kurang bersosialisasi dan cenderung individualisme, menganggap acuh tata krama dalam bermasyarakat, menimbulkan kecemasan berlebih atau rasa was-was yang tidak wajar, hingga dapat mengganggu waktu-waktu dimana anak seharusnya beristirahat. Dr. Jenny Radesky dari *Boston University of Medicine* menyatakan bahwasanya perilaku penggunaan *gadget* dengan intensitas yang kian meningkat dapat memberikan dampak buruk bagi perkembangan anak. Yang mana sejalan dengan hasil penelitian yang menghadirkan pendapat yakni ada hubungan antara intensitas pemakaian *gadget* terhadap pola interaksi sosial anak. Pada

remaja apabila *gadget* diambil secara sepihak, maka ia akan cenderung marah dan apabila dibiarkan tanpa pengawasan pun dapat mengubah tingkah lakunya. Dan hingga kini diketahui bahwa semakin tumbuh seorang anak maka intensitas penggunaan *gadget* nya semakin meningkat.

Berdasarkan laporan dari Badan Pusat Statistik (BPS) mengindikasikan 5 provinsi dengan presentase terbesar dengan pengguna telepon seluler/*gadget* di Indonesia pada tahun 2021 di antaranya provinsi DKI Jakarta dengan presentase 81,83 pengguna, selanjutnya ada Kalimantan Timur dengan presentase 81,10 pengguna, lalu di posisi nomor tiga ada Kepulauan Riau yang menjangkau presentase 80,51 pengguna, selanjutnya berada pada provinsi Kalimantan Utara dengan presentase pengguna sebanyak 76,02, dan provinsi yang menempati posisi kelima adalah provinsi Bali dengan total presentase pengguna sebanyak 71,65 pengguna. Hasil presentase dari survey yang dilakukan berdasarkan pada penduduk yang menempati wilayah tersebut. Di beberapa kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Bandung, dan lainnya merupakan persebaran terbanyak penduduk yang menggunakan *gadget*.

Negara Indonesia sendiri merupakan pengguna internet nomor empat di dunia yang telah menjangkau 61,7% pengguna dari total populasi sebanyak 170,4 juta penduduk (Newzoo, 2020). Newzoo memprediksi akan hadir 3,6 miliar pengguna *smartphone* yang tersebar di seluruh dunia pada tahun 2020. Yang meningkat menjadi 3,4 miliar pengguna dibandingkan tahun sebelumnya. Penyebarluasan pengguna *smartphone* pun diprediksi akan terus

mengalami pertumbuhan. Pada tahun 2023, Newzoo mengindikasikan terdapat 4,3 miliar pengguna smartphone yang tersebar luas di seluruh dunia.

Dan menurut hasil survey Kominfo pada tahun 2017 pengguna *gadget* berdasarkan kalangan umur, mayoritasnya diduduki oleh usia 20-29 tahun dengan presentase penggunaan 75,95%, selanjutnya pada usia 30-49 tahun dengan presentase pengguna sebesar 68,3%, yang ketiga diduduki pada usia 9-19 tahun dengan presentase pengguna sebanyak 65,34%, dan yang terakhir adalah usia 50-65 tahun dengan presentase sebanyak 50,79% dari total populasi survey sebanyak 6.425 populasi. Dapat diambil kesimpulan bahwa jika pengguna *gadget* berumur remaja dan remaja yang beranjak dewasa merupakan pengguna mayoritas *gadget* di Indonesia. Namun sangat disayangkan kecenderungan mengontrol penggunaan *gadget* pada kalangan remaja sangat sulit, bahkan kebergantungan pada *gadget* telah terindikasi oleh hampir sebagian besar remaja yang bahkan menjadi kecanduan hingga pola interaksi sosial pun ikut berubah (Gifary & Kurnia 2015).

Masa ternamanya *gadget* akan menampilkan hal-hal yang secara langsung maupun tidak langsung memunculkan dampak dalam kehidupan sosial. Manfaatnya yakni dengan hadirnya dampak positif seperti kenyataan dalam bidang bisnis ketika mengambil kesempatan dalam media sosial seperti Twitter, Facebook, Instagram, maupun TikTok dan lainnya. Media sosial memberikan manfaat sebagai media komunikasi yang menghubungkan kolega bisnis dengan konsumen, selain itu juga media pemasaran terhadap produk-produk dalam bentuk barang maupun jasa, media sosial bekerja sebagai media

yang menginformasikan beragam tawaran pada konsumen, juga sebagai analisis pasar berupa kebiasaan konsumen (Firdaus, 2013). Namun beriringan dengan dampak positif, dampak negatif pun hadir sebab penggunaan *gadget* yang berlebih-lebihan. Seperti bagi para remaja, berlebihan pada *gadget* menyebabkan perubahan pola perilaku dalam aktivitas harian, anak pun akan bergantung pada *gadget* dengan menjadikan *gadget* sebagai kesehariannya, yang tidak dapat dipungkiri hal ini akan mengubah sikap anak menjadi lebih individualisme dan egois juga mengurangi rasa simpati anak, terlebih pada masa-masa istirahat anak yang dapat menyebabkan terganggunya kualitas tidur dan menghambat pertumbuhan.

Pada kebanyakan remaja, kualitas tidur dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti beban akademik, dimana remaja disibukkan dengan kegiatan harian untuk bersekolah, mengikuti bimbingan belajar tambahan, hingga mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan dari sekolah maupun lembaga bimbingan tambahan yang diikutinya, belum lagi banyak remaja juga mengikuti kegiatan tambahan seperti les renang, futsal, dan lainnya yang menyebabkan kelelahan. Kemudian gaya hidup pada remaja juga menjadi salah satu penyebab terganggunya kualitas tidur pada remaja, dimana remaja biasa untuk bangun lebih awal dan tidur lebih larut karena tuntutan kehidupan sehari-harinya, belum lagi pada beberapa remaja banyak mengonsumsi makanan yang sembarang dan tidak makan pada pola yang teratur, juga kebiasaan seperti merokok. Dan terlebih perilaku penggunaan *gadget* yang cenderung konsumtif, seolah tidak ada pembatas bagi para remaja dalam

menggunakan gadget. Hal-hal ini dapat menyebabkan terganggunya kuantitas dan kualitas tidur.

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada kesehatan pada remaja itu sendiri, pada pagi hari ia akan mengantuk dan merah, badan menjadi letih, stamina yang dimiliki pun berkurang secara drastis, dan apabila dipaksakan dengan aktivitas yang berat, besar kemungkinan untuk hilang kesadaran. Pada jangka panjang ini akan menjadi pola yang buruk, kesehatan menjadi turun, dan dapat menimbulkan berbagai macam penyakit, sebab tubuh tidak beristirahat yang cukup.

Berdasarkan penelitian terhadap prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja dari berbagai penelitian menunjukkan hasil yang bervariasi, didapatkan 21,2% anak remaja di Beijing mengalami gangguan kualitas tidur. Siswa SMP dan SMU menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur bervariasi mulai 15,3% hingga 39,2%. Yang mana penelitian ini mengungkapkan adanya gangguan kualitas tidur yang berasal dari faktor penggunaan *gadget* (media sosial) secara berlebihan (Liu, Ma, Wang, Jiang, Rao, Lu, & Teng, 2005; Ohida, Osaki, Doi, Tanihata, Minowa, Suzuki, & Kaneita, 2004; Azmi, & Erkadius, 2017).

Penelitian lainnya pada tahun 2015 milik Hafidz Awwal, yang menunjukkan hasil bahwasanya dari total 122 subyek yang memenuhi kriteria inklusi dengan rentang usia remaja 12-15 tahun. Didapati bahwa gangguan tidur dialami oleh 99 subyek (81,1%) sedangkan sisanya 23 subyek (18,9%) tidak mengalami gangguan tidur. Dari hal tersebut dapat diambil kesimpulan



bahwa intensitas penggunaan *gadget* yang berlebih dapat mengganggu waktu tidur serta kualitas tidur yang dapat menyebabkan terganggunya aktivitas pada remaja, terutama aktivitas belajar di sekolah yang mana memerlukan konsentrasi tinggi untuk menerima pelajaran yang disampaikan.

Terganggunya kualitas tidur sangat berakibat buruk bagi remaja, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Flaura E. D. pada tahun 2021 yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* di luar jam pembelajaran dengan pola tidur remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya. Juga terdapat hubungan signifikan antara frekuensi penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya. Kesimpulan tersebut didapatkan berdasarkan hasil data penggunaan *gadget* menunjukkan bahwa dari 45 responden, 31 (69,9%) responden dikategorikan memiliki pola tidur yang baik, sedangkan 14 (31,1%) orang masuk dalam kategori buruk. Hal tersebut membuat jam pembelajaran menjadi lebih efektif dan di luar jam pembelajaran waktu digunakan sebaik mungkin oleh para remaja remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya sehingga tidak mengganggu waktu pembelajaran dan pola tidur.

Berdasarkan pada studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMK 1 Pringapus pada bulan Oktober 2022, hasil wawancara terhadap 10 orang siswa di kelas XI mengenai hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja, dan ditemukan bahwasanya dari 10 siswa ada 9 orang yang kuantitas tidurnya kurang dari 8 jam, 3 anak mengatakan bahwa waktu-waktu tersebut mereka gunakan untuk belajar, seperti mengerjakan pr, pergi kursus,

dan lainnya sehingga kuantitas waktu tidur tidak terpenuhi dengan baik. Dan 6 orang lainnya mengaku menghabiskan waktu untuk bermain *gadget* seperti berselancar di aplikasi TikTok, bermain game online, dan lainnya yang ternyata tidak dirasa waktu tidur menjadi terlewat akibat keterjagaan saat berada di depan posel, sedangkan 1 orang kuantitas tidurnya terpenuhi., ia mengaku tidak memiliki banyak aktivitas dan memang mudah terlelap, sehingga ia memiliki kuantitas juga kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Hubungan Perilaku Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Kelas XI SMKN 1 Pringapus.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang dilakukan maka dapat dirumuskan bahwa masalah yang ingin diketahui adalah apakah terdapat hubungan antara perilaku penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada remaja di kelas XI SMKN 1 Pringapus?

## **C. Tujuan Penelitian**

Setelah dirumuskan masalah yang ingin diketahui, maka peneliti menyimpulkan tujuan dari penelitian ini adalah:

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan perilaku penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada kalangan remaja pada kelas XI SMKN 1 Pringapus

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perilaku penggunaan *gadget* pada remaja kelas XI di SMKN 1 Pringapus
- b. Mengetahui kualitas tidur remaja kelas XI di SMKN 1 Pringapus
- c. Mengetahui hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur remaja kelas XI SMKN 1 Pringapus

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah:

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi terbaru mengenai hubungan perilaku penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada remaja berdasarkan hasil yang diteliti pada populasi yang dipilih. Dapat digunakan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Remaja

Penelitian ini bermanfaat sebagai pengingat terhadap dampak dari perilaku penggunaan gadget terhadap kualitas tidur.

#### b. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini bermanfaat sebagai referensi dalam menentukan angka kejadian dari perilaku penggunaan gadget pada remaja terhadap kualitas tidura.

c. Bagi Peneliti

Dapat bermanfaat sebagai bahan pertimbangan dalam mengantisipasi atau merespirasi remaja yang terindikasi memiliki masalah atau gangguan tidur seperti pada apa yang diteliti.