

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi khususnya pada perangkat *smartphone*, telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat. Pada awal kemunculannya, telepon genggam hanya berfungsi untuk komunikasi dasar, seperti panggilan suara dan pengiriman pesan singkat. Namun, seiring dengan kemajuan teknologi digital, *smartphone* kini dilengkapi dengan berbagai fitur canggih, mulai dari akses internet, media sosial, hiburan, hingga sarana pembelajaran. Perkembangan ini menjadikan *smartphone* sebagai bagian yang hampir tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat karena kemampuannya dalam mempermudah interaksi, meningkatkan efisiensi kerja, serta menyediakan akses informasi tanpa batas. Pada remaja, penggunaan *smartphone* memiliki peranan yang lebih khusus. Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada pada fase adaptasi teknologi yang tinggi, di mana mereka memerlukan akses informasi yang cepat untuk mendukung pendidikan, interaksi sosial, dan aktualisasi diri. *Smartphone* memberikan ruang bagi remaja untuk belajar secara mandiri, memperluas jaringan sosial, serta mengikuti perkembangan zaman (Sohn et al. 2021).

Kemampuan literasi digital atau melek teknologi menjadi sangat penting agar remaja tidak hanya menjadi pengguna pasif, melainkan juga mampu memanfaatkan teknologi secara produktif dan bertanggung jawab. Remaja hampir tidak dapat dipisahkan dari *smartphone*. Perangkat ini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan, sarana pembelajaran, serta wadah ekspresi diri di media sosial. *Smartphone* juga berperan sebagai simbol gaya hidup yang membentuk identitas sosial remaja. Keterikatan yang kuat terhadap perangkat ini juga menimbulkan risiko, seperti risiko kecanduan, gangguan tidur, dan penurunan konsentrasi belajar apabila tidak dikelola dengan baik (Sohn et al. 2021).

Risiko kecanduan *smartphone* merupakan kondisi individu menggunakan ponsel secara berlebihan dan tidak terkendali sehingga

mengganggu berbagai aspek kehidupan lainnya. Kondisi risiko kecanduan ini ditandai oleh dorongan yang kuat untuk terus menggunakan *smartphone*, munculnya rasa cemas atau gelisah saat tidak memegang perangkat tersebut, serta kesulitan untuk menghentikan penggunaan meskipun sudah menyadari dampak negatif yang ditimbulkan (Brand et al. 2016).

Menurut Global Web Indeks (GWI), pada awal tahun 2025 terdapat sekitar 5,78 miliar pengguna ponsel di dunia, setara dengan 70,5% dari total populasi global. Jumlah pelanggan seluler unik meningkat 112 juta dalam kurun waktu satu tahun terakhir, yang merepresentasikan pertumbuhan tahunan sebesar 2,0%. Dari keseluruhan perangkat seluler tersebut, sekitar 87% di antaranya merupakan *smartphone* (*smartphone*), menandakan dominasi signifikan perangkat ini dalam kehidupan masyarakat modern. Pada periode yang sama, tercatat 5,56 miliar orang menggunakan internet, dengan tingkat penetrasi global mencapai 67,9%. Jumlah tersebut mengalami peningkatan sebesar 136 juta pengguna atau sekitar 2,5% sepanjang tahun 2024. (Kemp 2025)

Menurut survei APJII (2025), tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 80,66% atau 229.428.417 jiwa dari total populasi 284.438.900 jiwa, Tingkat penetrasi Internet berdasarkan pulau dan provinsi untuk Jawa Tengah mencapai 82,57 % serta berkontribusi nasional sebanyak 14,42 % dengan mayoritas akses dilakukan melalui *smartphone* (83,39%). Jika ditinjau berdasarkan usia, tingkat penggunaan internet di Indonesia terendah terdapat pada kelompok usia lanjut ≥ 80 tahun (0,45%), kemudian lanjut usia 61–79 tahun (7,53%), anak < 13 tahun (23,19%), dewasa madya 45–60 tahun (18,15%), dewasa awal 29–44 tahun (25,17%), dan yang tertinggi pada kelompok remaja serta dewasa muda usia 13–28 tahun (25,54%). Dari segi demografi lainnya, pengguna laki-laki tercatat sebesar 51,50% dan perempuan 48,50%, Kondisi ini menegaskan bahwa remaja dan dewasa muda sebagai kelompok dengan penggunaan internet tertinggi memiliki kerentanan paling besar terhadap dampak negatif, termasuk risiko kecanduan *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif baik secara fisik, psikologis maupun sosial. Dari aspek fisik, durasi menatap layar yang terlalu lama sering menimbulkan keluhan seperti sakit kepala, mata terasa perih atau cepat lelah, serta ketegangan pada leher dan pergelangan tangan, yang apabila berlanjut dapat mengganggu kesehatan mata, memengaruhi postur tubuh, dan meningkatkan rasa letih. Dari sisi psikologis, intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja sering memicu perubahan emosi, seperti mudah marah, cemas, gelisah, dan tersinggung, bahkan kebiasaan menggunakan *smartphone* menjelang tidur sering menjadi penyebab sulit tidur sehingga menurunkan kualitas istirahat. Selain itu, aktivitas penting seperti makan dan belajar sering tertunda akibat perhatian yang terlalu terfokus pada *smartphone*. risiko kecanduan *smartphone* juga berdampak pada kehidupan sosial, karena kecenderungan remaja lebih sering berinteraksi secara daring melalui media sosial maupun game online dibandingkan tatap muka, yang dapat menurunkan keterampilan bersosialisasi, mendorong sikap menarik diri, serta mengurangi keterlibatan dalam aktivitas keluarga (Binanda Singh and Kumar 2020).

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang sangat penting bagi manusia, karena berperan menjaga keseimbangan kesehatan fisik, psikologis, maupun sosial. Pada masa remaja, tidur memiliki arti yang penting dan mendasar mengingat fase ini ditandai oleh pertumbuhan pesat, perubahan hormonal, serta meningkatnya tuntutan akademik dan sosial. Dalam kesehatan, tidur tidak hanya diukur dari lamanya waktu istirahat, melainkan juga mencakup aspek kualitas, efisiensi, keteraturan, dan keselarasan dengan ritme sirkadian tubuh. Idealnya, remaja membutuhkan waktu tidur antara 8–10 jam setiap malam untuk menunjang proses tumbuh kembang serta menjaga keseimbangan emosional dan kognitif. Gaya hidup modern dengan intensitas penggunaan teknologi digital yang semakin tinggi justru membuat sebagian besar remaja mengalami penurunan durasi maupun kualitas tidur. (DelRosso 2025).

Salah satu faktor yang paling dominan adalah penggunaan *smartphone* secara berlebihan, terutama pada malam hari. Aktivitas seperti bermain game online, berselancar di media sosial, atau sekadar menatap layar dalam waktu lama terbukti menggeser jam tidur alami remaja. Paparan cahaya biru dari layar *smartphone* diketahui dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur, sehingga menyebabkan keterlambatan waktu tidur (*delayed sleep onset*) dan menurunkan efisiensi tidur. Selain itu, keterlibatan kognitif dan emosional yang muncul dari interaksi online, seperti rasa penasaran, kecemasan sosial, atau keterikatan emosional terhadap konten digital, sering kali menghambat proses relaksasi menjelang tidur. Kondisi ini bukan hanya berdampak pada terganggunya pola tidur, tetapi juga menurunkan kualitas istirahat secara keseluruhan. (Silvani et al. 2022)

Akibatnya, remaja yang mengalami penurunan kualitas tidur lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan. Gangguan yang muncul dapat berupa kelelahan kronis, penurunan daya tahan tubuh, peningkatan risiko obesitas, hingga melemahnya fungsi kognitif seperti konsentrasi dan daya ingat. Secara akademik, kualitas tidur yang buruk berhubungan erat dengan penurunan fokus belajar dan prestasi sekolah. Dari sisi emosional dan sosial, remaja dengan kualitas tidur rendah cenderung lebih mudah marah, sulit mengendalikan emosi, dan berisiko mengalami konflik dalam hubungan sosialnya (Anto et al. 2022). Berbagai laporan di Indonesia menunjukkan peningkatan kasus risiko kecanduan *smartphone* atau *gadget* di kalangan remaja, yang berdampak serius pada kesehatan mental dan kualitas hidup. Di Blitar, Jawa Timur, seorang siswa dilaporkan mengalami gangguan psikologis parah setelah ponselnya disita karena bermain game online secara berlebihan (Detik.com 2024). Sementara itu, di Jember, dua remaja dilaporkan menderita depresi akibat risiko kecanduan *gadget* (Ketik.com 2024). Di Surabaya, Rumah Sakit Jiwa Menur mencatat ribuan anak dan remaja yang menjalani perawatan, dengan sebagian besar kasus terkait risiko kecanduan *gadget* (MetroTVNews 2024). Selain itu, hasil skrining dari ribuan siswa di Kota Bandung menunjukkan tingkat gangguan mental yang tinggi di kalangan siswa, dengan paparan *gadget* yang intens dan tidak terkendali menarik

perhatian psikolog (Kompas.com 2026). Dengan demikian, risiko kecanduan *smartphone* dapat dipandang sebagai faktor risiko serius yang tidak hanya mengganggu kualitas tidur, tetapi juga memengaruhi perkembangan fisik, psikologis, serta sosial remaja secara keseluruhan.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya hubungan negatif antara penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan kualitas tidur. Anto et al. (2022) menemukan bahwa sebanyak 69,4% mahasiswa kedokteran mengalami risiko kecanduan *smartphone*, dan 71% di antaranya memiliki kualitas tidur buruk menurut *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil analisis statistik menunjukkan adanya korelasi signifikan, sehingga semakin tinggi tingkat risiko kecanduan *smartphone* maka semakin rendah kualitas tidur responden. Penelitian serupa dilakukan oleh Silvanasari and Meldy Tursina (2021) terhadap 165 pelajar, yang menunjukkan bahwa remaja dengan risiko kecanduan *smartphone* memiliki skor kualitas tidur lebih buruk dibandingkan kelompok tidak risiko kecanduan, memperkuat bukti adanya kaitan erat antara risiko kecanduan *smartphone* dan gangguan tidur. Penelitian lain oleh Silalahi et al. (2023) pada mahasiswa kedokteran juga mengonfirmasi adanya korelasi positif antara penggunaan *smartphone* berlebihan dengan kualitas tidur yang rendah; lebih dari separuh responden berada pada risiko tinggi risiko kecanduan, dan hampir setengahnya memiliki kualitas tidur buruk. Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut kesenjangan antara tingginya angka prevalensi risiko kecanduan *smartphone* yang berdampak pada kualitas tidur pada remaja namun belum banyak diteliti di Indonesia. Penelitian terdahulu meneliti hubungan risiko kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti hubungan risiko kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada usia remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 10 Oktober 2025 di SMA Negeri 2 Ungaran terhadap 10 siswa yang menggunakan *smartphone*, diperoleh temuan bahwa 8 dari 10 responden mengalami risiko kecanduan *smartphone* menurut *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-VS). Di antara responden tersebut, 6 orang

menunjukkan kualitas tidur yang buruk, sementara 2 orang lainnya memiliki kualitas tidur yang baik, berdasarkan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Sementara itu, 2 responden sisanya tidak mengalami risiko kecanduan *smartphone* menurut SAS-SV, tetapi keduanya mengalami kualitas tidur yang buruk menurut PSQI. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan hubungan antara risiko kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut dengan judul "Hubungan Risiko kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 2 Ungaran".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan risikorisiko kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada Remaja di SMA Negeri 2 Ungaran?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Menganalisis adanya hubungan risiko kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 2 Ungaran

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi Gambaran risiko kecanduan *smartphone* pada Remaja di SMA Negeri 2 Ungaran
- b. Mengidentifikasi Gambaran kualitas tidur pada Remaja di SMA Negeri 2 Ungaran
- c. Menganalisis hubungan risiko kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada Remaja di SMA Negeri 2 Ungaran

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Keperawatan jiwa yang berkaitan dengan pengaruh risiko kecanduan *smartphone* dengan

kualitas tidur. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya literatur akademik sebagai rujukan bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi remaja

Memberikan pemahaman mengenai dampak penggunaan *smartphone* secara berlebihan terhadap kualitas tidur, sehingga dapat memotivasi terciptanya pola penggunaan yang lebih sehat dan seimbang

b. Bagi sekolah

Memberikan masukan dalam penyusunan program edukasi maupun konseling terkait manajemen penggunaan *smartphone* serta pentingnya menjaga kualitas tidur untuk mendukung pencapaian akademik yang maksimal.

c. Bagi orang tua

Memberikan wawasan mengenai pola penggunaan *smartphone* pada remaja sehingga dapat mengarahkan anak untuk lebih terkontrol dalam penggunaan *smartphone*.

d. Bagi Perawat

Penelitian ini bermanfaat bagi perawat sebagai dasar skrining dini risiko kecanduan *smartphone* dan gangguan kualitas tidur pada remaja, serta sebagai evidence untuk memberikan edukasi sleep hygiene dan promosi kesehatan jiwa di sekolah.

e. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh kualitas tidur remaja yang berdampak pada psikologis remaja seperti kecemasan, penurunan prestasi akademik.