

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Penggunaan *smartphone* di saat ini telah menjadi suatu hal yang wajib ada disetiap aktivitas para remaja, *smartphone* sering digunakan secara berlebihan sehingga menyebabkan dampak buruk yang beraneka ragam yang dapat mengganggu kesehatan dan kehidupan remaja sehari-hari, khususnya masalah pada kualitas tidur (Firmansyah et al., 2019). Penggunaan *smartphone* pada remaja banyak digunakan untuk mengakses internet yang sekarang sudah menjadi bagian terpenting yang digunakan seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Karimy et al., 2020). Dalam proses pertumbuhan pada remaja, akan menghadapi masalah-masalah pada kesehatan apabila tidak menjaganya dengan baik. Masalah kesehatan remaja yang tergolong penting yaitu kurangnya durasi tidur. Karena tidur yang cukup ini sangatlah penting untuk menjaga dan menstabilkan kesehatan dan pertumbuhan remaja (Keswara et al., 2019).

Kemajuan teknologi saat ini membuat *smartphone* menjadi berkembang pesat dengan adanya fitur canggih di dalam *smartphone* yang direspon baik oleh seluruh individu. Namun, perkembangan

teknologi dibidang *smartphone* ini banyak menimbulkan dampak negative bagi penggunanya, terutama bagi para remaja yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan (Agusta, 2016). Di beberapa negara dunia, lebih dari setengah populasi menggunakan *smartphone* dan akan berkembang pesat dari tahun ke tahun. Menurut data dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia) dalam Laporan Survei Internet APJII tahun 2019-2020 menyebutkan bahwa jumlah pengguna internet dalam *smartphone* di Indonesia berjumlah 196.71 Juta Jiwa atau setara dengan 73,7% dari total penduduk 266.91 Juta Jiwa (APJII 2019-2020, n.d.). Dengan jumlah yang cukup banyak Indonesia dapat menjadi sebuah negara yang memiliki pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di Dunia setelah negara China, India, dan juga Amerika. Kemudian, diperkirakan pada tahun 2022 mendatang diperkirakan pengguna *smartphone* meningkat hingga 3,9 miliar (Irfan et al., 2020).

Menurut data dalam penelitian Risna dan Wahyuni (2020) jumlah waktu individu remaja dalam penggunaan *smartphone* di Indonesia sekitar 189 menit perhari atau sama dengan 3 jam perhari (Risna & Wahyuni, 2020). Kemudian, menurut Saifullah (2017) sebagian besar remaja menggunakan *smartphone* dengan waktu sehari adalah 12 jam yang dimana pada waktu malam menggunakan *smartphone* sekitar 3

sampai 6 jam per hari yang dimana hal ini memicu terjadinya kecanduan dalam penggunaan *smartphone* (Hablaini et al., 2020).

Berdasarkan penelitian Przybylski & Weinstein (2017) penggunaan *smartphone* yang ideal dilakukan yaitu sekitar 2 jam sehari dan apabila melebihi batas tersebut dikatakan dapat mengganggu kinerja otak pada remaja. Pada saat akan tidur seseorang terutama remaja juga membutuhkan waktu untuk pre-sleep selama 10 sampai dengan 30 menit, dan apabila waktu pre-sleep tersebut digunakan untuk menggunakan *smartphone* maka waktu pre-sleep akan lebih panjang sehingga membuat kualitas tidur menjadi menurun apabila hal tersebut terjadi terus menerus (Jarmi & Rahayuningsih, 2017). Pada individu remaja membutuhkan waktu tidur minimal 8 sampai 9 jam per harinya, namun masih banyak remaja yang setiap harinya jam tidur hanya dibawah 8 jam per hari, hal ini dikaitkan dengan remaja yang tidak bisa mengendalikan dirinya untuk menggunakan *smartphone* sehingga membuat kualitas tidur menjadi rendah (Tarlemba et al., 2019). Di dunia ini sudah diakui bahwa kualitas tidur yang buruk hingga durasi tidur yang kurang merupakan masalah kesehatan yang penting, karena apabila kualitas tidur pada remaja buruk maka di khawatirkan akan berlanjut hingga dewasa kelak (Lee et al., 2017). Kualitas tidur yang rendah juga berpengaruh terhadap prestasi belajar, karena pada

siang hari remaja akan merasa ngantuk yang menyebabkan daya pikir terganggu serta dapat meningkatkan angka ketidakhadiran dalam proses belajar (Aminuddin, 2018).

Kualitas tidur yang buruk dilihat dari keadaan seseorang yang jam tidurnya tidak dijaga sehingga tidak teratur, seperti yang diketahui bahwa tidur yang teratur ini sangatlah penting. Kualitas tidur remaja dikatakan buruk apabila jam tidurnya kurang dari 8 jam perharinya, karena pada dasarnya jam tidur normal pada remaja adalah 8-10 jam perhari (Kezia Woran, Rina M. Kundre, 2020). Remaja yang memiliki kualitas tidur rendah dapat mempengaruhi kemampuannya untuk berfikir, kurang bisa mengendalikan emosional, selain hal itu, kualitas tidur yang rendah juga mengakibatkan peningkatan resiko terjadinya obesitas, tekanan darah tinggi hingga penyakit jantung dan diabetes mellitus (Lombogia et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh *Tawitjere O,T, dkk* (2017), menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* dengan durasi waktu yang panjang menyebabkan remaja menambah waktu 60 menit lebih lama untuk tertidur. Hal ini dikarenakan remaja lebih memilih menggunakan *smartphone* terlebih dahulu, terlebih lagi *smartphone* mempunyai fitur canggih yang membuat seseorang rela menggunakannya di waktu yang lama (Pandey et al., 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan Putri (2018), menyebutkan bahwa individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan pada saat malam hari menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka akan semakin rendah kualitas tidur yang dialami remaja (Pandey et al., 2019). Oleh karena itu, Kualitas tidur yang menjadi buruk dikaitkan dengan meningkatnya penggunaan *smartphone* yang secara berlebihan (Tao et al., 2017). Kualitas tidur remaja yang rendah dapat berpengaruh pada kemampuan berfikir, dapat mempengaruhi mood, menyebabkan remaja menjadi sulit untuk mengontrol emosi, dan bisa menyebabkan remaja tersebut mengalami depresi akibat daya otaknya menurun. Selain hal tersebut, Remaja yang kualitas tidurnya rendah juga dapat menyebabkan resiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, penyakit diabetes mellitus dan juga dapat menyebabkan kejadian obesitas. Dampak lain yang dialami oleh remaja dengan kualitas tidur yang rendah yaitu mengalami gangguan pada sekolahnya karena akan selalu terasa ngantuk dan merasa lemah(Lombogia et al., 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk membahas “Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja”

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan permasalahan dalam *literature review* ini adalah bagaimana hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Menganalisis kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.
- b. Mengetahui tingkat kecanduan *smartphone* pada remaja.
- c. Mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti dapat menerapkan dan memanfaatkan ilmu yang didapat selama pendidikan

sebagai sarjana dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan menganalisis hasil penelitian.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bermanfaat untuk Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terkait faktor resiko kecanduan *smartphone* pada remaja.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Subjek Penelitian	Desain Penelitian	Lokasi
1.	Muhammad F. Firmansyah, dkk (2019)	Hubungan Kecanduan Penggunaan <i>Smartphone</i> Terdapat Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019	Kecanduan Smartphone, Kualitas Tidur.	Kualitas tidur pada mahasiswa	<i>Cross Sectional</i>	Universitas Nusa Cendana
2.	Irfan, dkk (2020)	Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 2 Majane	Smartphone, Kualitas Tidur	Remaja yang mengalami masalah kualitas tidur.	<i>Cross Sectional</i>	SMA Negeri 2 Majane
3.	Abdul Fauzi, dkk (2020)	Indikasi Kecanduan Smartphone pada Remaja di Surabaya	Kecanduan smartphone, Remaja	Kecanduan smartphone pada remaja	<i>Cross Sectional</i>	Surabaya
4.	Armaya Jarmi, dkk (2017)	Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Pada Remaja	Penggunaan gadget, Kualitas Tidur	Kualitas Tidur Pada Remaja	<i>Cross Sectional</i>	SMP Negeri 1 Banda Aceh
5.	Duha Augusta (2016)	Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan	Faktor resiko, pengguna	Faktor resiko kecanduan	Survey	Yogyakarta

		<i>smartphone</i> pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta	smartphone.	<i>smartphone</i>		
6.	Claudya M. Pande, dkk (2019)	Hubungan Antara Kecanduan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan	Kecanduan <i>smartphone</i> , kualitas tidur	Siswa yang mengalami masalah pada kualitas tidur	<i>Cross Sectional</i>	Minahasa
7.	Mahmood Karimy, dkk (2020)	<i>The association between internet addiction, sleep quality, and health-related quality of life among Iranian medical students</i>	<i>sleep quality, health-related quality of life, and Internet addiction.</i>	<i>Know the relationship of sleep quality, quality of life with internet addiction</i>	<i>Cross sectional</i>	New Delhi, India
8.	Jou Eun Lee. Dkk (2017)	<i>Relationship between Mobile Phone Addiction and the Incidence of Poor and Short Sleep among Korean Adolescents: a Longitudinal Study of the Korean Children & Youth Panel Survey</i>	<i>Mobile Phone Addiction, Short Sleep</i>	<i>Know the relationship between cell phone addiction and sleep deprivation</i>	<i>Studi longitudinal</i>	Korea