

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Penelitian

1. Literatur Review

Berikut ini adalah beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kecanduan *Smartphone* Pada Remaja serta data mengenai kecanduan *smartphone* pada remaja yang menjadi dasar dalam melakukan penelitian ini.

- a. Penelitian pertama mengenai Hubungan Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019 yang dilakukan oleh Muhammad F. Firmansyah, dkk (2019) di wilayah Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana, penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Sample pada penelitian ini berjumlah 75 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling. Hasil dari 75 responden, didapatkan hasil 45 responden (60%) mengalami kecanduan penggunaan *smartphone* dan 30 responden (40%) tidak mengalami kecanduan *smartphone*. Dari 75 responden juga

didapatkan 60 responden (80%) memiliki kualitas tidur buruk dan 15 responden (20%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji analisis bivariat pada penelitian ini diperoleh hasil $p=0,018$ ($p<0,05$). Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana tahun 2019.

- b. Penelitian kedua mengenai Hubungan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene yang dilakukan oleh Irfan, dkk (2020) Penelitian dilakukan di sekolah SMA Negeri 2 Majene Kabupaten Majene dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni – Juli 2020. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*, jumlah responden yaitu 100 responden dengan menggunakan Purposive Sampling. penggunaan gadget di SMA Negeri 2 Majene sebagian besar mengalami kecanduan gadget yaitu 55 siswa (55%) dan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene juga sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu 44 orang siswa (44%) sehingga berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang artinya ada

hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene.

- c. Penelitian ke tiga mengenai Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan yang dilakukan oleh Clauthya M, Pandey, dkk (2019) di wilayah SMA Negeri 1 Maesan Kabupaten Minahasa Selatan. Penelitian ini di desain sebagai studi cross sectional dengan jumlah responden yang memenuhi kriteria 153 siswa. Hasil yang didapatkan dari responden yang mengalami kecanduan smartphone yaitu 60%, sementara itu 40% siswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Dan hasil peneitian menunjukkan terdapat hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan dengan nilai $p=0,000$ ($\alpha=0,05$). Kesimpulan dari penelitin yaitu terdapat hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur.
- d. Penelitian ke empat mengenai Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Kalasan Yogyakarta yang dilakukan Duha Agusta, dan penelitian ini dilakukan di wilayah Yogyakarta pada siswa SMK Negeri 1 Kalasan

- Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan menggunakan model penelitian survei. Subyek dalam penelitian ini adalah lima puluh lima remaja di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta dengan kategori siswa yang termasuk dalam kecanduan *smartphone*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah :
- 1) faktor internal merupakan faktor yang paling beresiko menyebabkan kecanduan yang terdiri dari aspek kontrol diri yang rendah, *sensation seeking* yang tinggi dan *self esteem* yang rendah.
 - 2) faktor situasional merupakan faktor kedua yang beresiko, terdiri dari aspek tentang situasi psikologis individu.
 - 3) faktor eksternal merupakan faktor ketiga yang beresiko, terdiri dari aspek tentang pemamparan media yang tinggi terhadap *smartphone*.
 - 4) faktor sosial merupakan faktor keempat yang beresiko, terdiri dari aspek tentang interaksi sosial siswa.
- e. Penelitian ke lima yang dilakukan oleh Armaya Jarmi, Sri Intan Rahayuningsih dengan judul Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja yang dilakukan di wilayah SMP Negeri 1 Band Aceh. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif menggunakan desain *descriptive correlative* dengan pendekatan *cross sectional study* yang dilaksanakan

pada 12 - 15 Mei 2017. Hasil uji statistik diketahui bahwa ada hubungan signifikan antara penggunaan gadget (p-value 0,000), waktu penggunaan gadget (p-value 0,008), durasi penggunaan gadget (p-value 0,004), dan aktivitas penggunaan gadget (p-value 0,026) dengan kualitas tidur pada remaja. Diharapkan kepada remaja agar dapat membatasi penggunaan gadget dan menggunakan gadget dengan baik tanpa mengganggu kualitas tidur.

- f. Penelitian ke enam mengenai *The association between internet addiction, sleep quality, and health-related quality of life among Iranian medical students* yang dilakukan oleh Mahmood Karimy, dkk (2020). Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Ilmu Kedokteran Universitas Saveh. Dalam penelitian ini menggunakan deskriptif-analitik. Hasil penelitiannya mendapatkan remaja dengan gangguan tidur sangat tinggi ($p < 0,001$).
- g. Penelitian ke tujuh dilakukan oleh Shuman Tao, dkk (2017) mengenai *Effects of Sleep Quality on the Association between Problematic Mobile Phone Use and Mental Health Symptoms in Chinese College Students*. Penelitian dilakukan di wilayah Cina dengan memilih populasi remaja di Anhui, Tiongkok dan Penelitian ini menggunakan survey cross sectional. Hasil penelitian

yang ada menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk akan lebih meningkatkan masalah kesehatan pada siswa dengan penggunaan gadget yang berlebihan ($p < 0,001$).

- h. Penelitian ke delapan mengenai *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* yang dilakukan oleh Joo Eun Lee, dkk (2017) di wilayah Korea. Penelitian ini menggunakan data longitudinal dari survey panel anak&remaja di Korea yang dilakukan oleh National Youth Policy Institute di Korea. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa siswa dengan kecanduan smartphone menunjukkan kualitas tidur yang buruk dengan presentase tinggi.
- i. Penelitian ke Sembilan mengenai *Sleep Quality and Internet Addiction Level among University Student* yang dilakukan oleh Maie Abdul Rahman Khayat, dkk (2018) di wilayah King Abdulaziz University (KAU), Jeddah, Saudi Arabian. Penelitian ini merupakan *study cross sectional* dengan jumlah populasi sekisar 511 siswa. Hasil penelitian ini diperoleh kualitas tidur yang buruk ditemukan pada 54,4% sedangkan kecanduan internet

pada 42,3%. Kolerasi yang telah ditemukan antara kualitas tidur dengan kecanduan internet ($p < 0,00$).

- j. Penelitian ke sepuluh yaitu *mengenai Effect of Smartphone Usagr on Quality of Sleep in Medical Students* yang dilakukan oleh Nida Nowreen, Farhan Ahad (2018) di wilayah SKIMS Medical Collage, Srinagar, Jammu and Kashmir, India. Penelitian ini menggunakan studi cross sectional dengan Hasil penelitian ini ditemukan prevalensi kecanduan smartphone sebesar 34,4%. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu penggunaan smartphone secara berlebihan mempunyai hubungan dengan kualitas tidur.
- k. Penelitian ke sebelas yaitu dilakukan oleh Yofani Laurintia, dkk pada tahun 2019 dengan judul Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SDN 7 Mataram di Kota Mataram dan SDN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. Metode penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain penelitian cross sectional, pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. dari 104 responden, sebagian besar tingkat kecanduan gadget responden termasuk dalam kategori risiko rendah 78(75,0%) dan mengalami kualitas tidur baik 76(73,1%).

Analisis data menggunakan uji korelasi gamma didapatkan (p) = 0,205 dan (r) = 0,293. Artinya Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecanduan gadget dengan kualitas tidur.

- I. Penelitian ke dua belas yaitu berjudul Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat yang dilaksanakan oleh Sofia Qurotun A'yun pada tahun 2018. Jenis penelitian analitik yang bersifat observasional dengan rancangan penelitian cross sectional. Sampel diambil sebanyak 236 mahasiswa dengan menggunakan teknik Proportionate Stratified Random Sampling. Analisis data menggunakan Uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan gadget sebelum tidur dengan gejala insomnia pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat (nilai p = 0,132).

2. Konsep Kecanduan *Smartphone*

a. Pengertian *Smartphone*

Pengertian *Smartphone* adalah suatu telepon yang dalamnya disertai dengan jaringan untuk terhubung ke internet, sebagaimana internet mempunyai fungsi

Personal Digital Assisatant (PDA) seperti kalender, catatan, serta berbagai macam aplikasi canggih lainnya yang bermanfaat untuk kegiatan sehari-hari. Penggunaan *smartphone* saat ini sangat membantu orang-orang untuk beraktivitas karena isi dalam *smartphone* begitucanggih dimasa sekarang (Irfan et al., 2020). Penggunaan *smartphone* bukan hanya digunakan oleh kalangan dewasa, namun kalangan anak-anak dan remaja pun sudah menggunakannya untuk sehari-hari dan terkadang penggunaanya sangat berlebihan sehingga menimbulkan permasalahan (Wulandari & Hermiati, 2019).

Smartphone merupakan salah satu kemajuan teknologi yang mengakibatkan terjadinya perubahan yang pesat pada kehidupan manusia yang khususnya pada remaja. Para remaja yang menggunakan *smartphone* menyebabkan aktivitas serta perilaku dikehidupan sehari-hari juga berubah (Hablaini et al., 2020). *Smartphone* menyediakan informasi dengan luas karena memiliki koneksi internet dengan berbagai macam fitur dengan canggih sehingga memperluas jaringan dengan kerabat (Mulyana & Afriani, 2018).

Dengan kehadiran gadget/*smartphone* ini memudahkan seluruh individu untuk berkomunikasi, lebih

memudahkan seseorang untuk menemukan informasi melalui media sosial yang ada. Meskipun mempermudah manusia, namun juga dapat menimbulkan dampak negative apabila salah dalam penggunaannya (Rahman et al., 2020).

b. Pengertian Kecanduan

Kecanduan adalah suatu kegiatan yang terus-menerus melibatkan aktivitas walaupun hal itu berakibat menimbulkan dampak negative. Pada hal inilah hal yang memberikan kenikmatan serta kepuasan yang selalu dicari, kejadian kecanduan ini biasanya berlangsung lama berada di diri seseorang dan masih belum menemukan pengobatannya (Sari et al., 2017).

Kecanduan terdiri atas dua jenis yaitu *Physical Addiction* yang artinya adalah suatu jenis dari kecanduan yang memiliki hubungan dengan alcohol ataupun kokain. Lalu, *Nonphysical Addiction* artinya adalah suatu jenis kecanduan yang tidak ada hubungannya dengan alcohol. Oleh karena itu, kecanduan smartphone ini digolongkan menjadi salah satu jenis kecanduan *Nonphysical Addiction* (Annisa, 2018).

c. Pengertian Kecanduan Smartphone

Smartphone addiction atau kecanduan *smartphone* menurut Al-Barashdi, Bouzza serat Jbaur ini yaitu suatu kondisi dimana seseorang lebih senang untuk menggunakan *smartphone* dan sering mengabaikan kondisi sekitarnya (Firmansyah et al., 2019).

Kecanduan *smartphone* merupakan kondisi keterikatan serta kecanduan terhadap penggunaan *smartphone* yang dapat menyebabkan permasalahan pada sosial di kehidupan sehari-hari. Seseorang yang kecanduan *smartphone* akan menunjukkan perilaku dimana seseorang tersebut selalu membawa alat pengisi daya batrai *smartphone* dimanapun mereka berada, dan kecanduan *smartphone* ini membuat seorang menjadi kurang konsentrasi karena selalu mengutamakan *smartphone* (Mulyana & Afriani, 2018).

Penggunaan *smartphone* tertinggi digunakan pada usia remaja, yang menyebabkan aktivitas serta perilaku remaja berubah. Para orang tua sering mengeluh bahwa anak-anak menjadi kecanduan *smartphone* karena hal itu berdampak buruk dikehidupannya. Menurut kata Michael Condry selaku kepala operasi dan pengembangan Sledgehammer Games "Semua Gadget atau *Smartphone*, mereka mengekspos bagian dalam otak

seseorang dengan cara yang buruk”, hal ini didasari karena orang-orang lebih suka menghabiskan akhir pekan dan waktu luangnya dirumah hanya untuk didepan *smartphone* (Bhattacharrya, 2015).

d. Aspek-aspek Kecanduan *Smartphone*

Kwon, dkk dalam (Mulyana & Afriani, 2018) telah mengembangkan aspek kecanduan *smartphone* yang terdiri dari 5 aspek, yaitu:

1) *Daily-life Disturbance*

Adalah suatu gangguan dalam kehidupan sehari-hari yang mencakup hilangnya sebuah kegiatan yang telah direncanakan, kekurangan konsentrasi saat melakukan aktivitas, serta gangguan penglihatan dan nyeri pada tulang belakang.

2) *Withdrawal*

Aspek ini berkaitan dengan rasa tidak sabar, rasa gelisah dan perasaan yang tidak bisa jauh dari *smartphone*, selalu menggunakan *smartphone* dan tidak pernah berhenti untuk menggunakan *smartphone* dimanapun.

3) *Cyberspace-oriented Relationship*

Berisikan pertanyaan berdasarkan hubungan dengan teman yang berkenalan melalui *smartphone* sehingga memudahkan antar individu yang jauh menjadi dekat dan akrab dibandingkan dengan pertemanan di dunia nyata.

4) *Overuse*

Aspek ini lebih mengacu pada penggunaan *smartphone* yang sulit untuk dikendalikan, kondisi ini seseorang lebih memilih mencari segala sesuatu melalui *smartphone* dibandingkan dengan meminta bantuan kepada orang lain yang berada disekitar.

5) *Tolerance*

Yang dimaksud ini adalah selalu berusaha mengendalikan agar tidak menggunakan *smartphone* namun biasanya akan selalu gagal dan tetap menggunakan *smartphone* nantinya.

e. Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan *Smartphone*

Dalam (Agusta, 2016) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam kecanduan *smartphone*, diantaranya yaitu:

1) Faktor internal

Faktor yang menggambarkan karakteristik seseorang, faktor ini adalah faktor yang paling mempengaruhi seseorang dalam kecanduan *smartphone*. Faktor internal ini didukung oleh 3 aspek yaitu, control diri rendah, sensation seeking yang tinggi serta self esteem yang rendah.

2) Faktor situasional

Merupakan faktor pada seseorang yang merasa nyaman saat sedang menggunakan *smartphone*, walaupun sedang dalam kondisi sendiri atau sedang berada ditempat keramaian. Faktor situasional adalah faktor yang dalamnya mengandung aspek mengenai situasi psikologis seseorang saat sedang menggunakan *smartphone*.

3) Faktor eksternal

Faktor ini adalah faktor yang tertuju pada bagaimana pengaruh media terhadap penggunaan *smartphone* beserta fasilitas yang telah disediakan. Faktor ini juga melihat betapa pengaruhnya teman sebaya pada penggunaan *smartphone*. Faktor ini dipengaruhi pada aspek media yang tinggi mengenai

smartphone yang akhirnya menyebabkan timbulnya perilaku implusif anak.

4) Faktor sosial

Faktor ini mengarah terhadap aspek kebutuhan seseorang dalam berinteraksi sosial. Interaksi sosial ini dapat berguna bagi anak-anak untuk lebih mengembangkan pemikiran sosial yang berhubungan dengan pengetahuan.

f. Dampak Kecanduan Smartphone

Kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan seseorang mengalami permasalahan dalam perkembangan mentalnya yang ditandai dengan sulitnya mengendalikan emosi, mengalami depresi, serta yang paling sering dialami oleh seorang kecanduan *smartphone* yaitu gangguan pada system penglihatan yang biasanya adalah rabun jauh (Smartphone et al., 2019).

Kecanduan *smartphone* sangat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari, pola tidur dan pengaruh terhadap interaksi sosial secara fisik nyata. Apabila kualitas pola tidur seseorang menjadi buruk akibat dampak *smartphone* maka akan mengakibatkan seseorang

mejadi tidak produktif sehingga kurang konsentrasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Annisa, 2018).

Dalam (Rini & Huriah, 2020) Dampak kecanduan smartphone terdii dari dampak fisik dan dampak psikologis, yaitu:

1) Dampak Fisik

Dampak kecanduan smartphone secara fisik ini meliputi kejadian obesitas yang dikarenakan teknologi yang semakin canggih yang menyebabkan seseorang menjadi susah untuk beraktivitas fisik sehingga resiko obesitas semakin tinggi. Ditambah lagi dengan berbagai fitur aplikasi di smartphone yang menyediakan berbagai macam makanan fast food yang memudahkan seseorang mengkonsumsi fast food setiap hari yang dapat berdampak obesitas karena makanan yang kurang sehat.

2) Dampak Psikologis

Kecanduan smartphone dapat berdampak bagi psikologis seseorang, contohnya seperti depresi, susah tidur sehingga pola tidur menjadi buruk, serta selalu merasa kesepian apabila tidak menggunakan smartphone. Seseorang yang

depresi ini sering merasa putus asa dan kemudian menjadikan smartphone ini sebagai pelariannya karena dianggap dapat membuat pikiran menjadi tenang.

3. Konsep Kualitas Tidur

a. Pengertian Tidur

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi serta reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan. Tidur ditandai dengan aktivitas fisik minimal, tingkat kesadaran bervariasi, perubahan dalam proses fisiologis tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal. Hampir sepertiga waktu, kita gunakan untuk tidur. Hal ini berdasarkan pada keyakinan bahwa tidur dapat memulihkan atau beristirahat secara fisik setelah seharian beraktifitas, mengurangi stress dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi kapan melakukan kegiatan sehari-hari (Laksono, 2018).

Tidur salah satu kebutuhan manusia yang artinya semua manusia akan membutuhkan tidur sebagai kebutuhan sehari-hari (Reni Pitria, 2020). Tidur dibutuhkan oleh semua manusia karena sangat penting untuk kualitas hidup serta kesehatan manusia dari segala

usia. Tidur ini menjadi salah satu dasar untuk manusia bisa berkonsentrasi serta berpikir dalam mengambil keputusan (Khayat et al., 2018).

b. Jenis-jenis Tidur

Tidur ini mempunyai 2 jenis, yaitu:

1) *Rapid Eye Movement (REM)*

Tidur ini merupakan tahap active sleep, REM ini nantinya mempengaruhi pembentukan hubungan baru pada korteks dan system *neuroendokrin* yang tertuju ke otak. Ketika bayi REM ini menghabiskan waktu tidurnya sebanyak 50 persen, tetapi ketika sudah berusia sekitar 6 tahun REM menurun seperti pola normal orang dewasa yaitu 25 persen. Di waktu tidur, REM mengalami perubahan dengan meningkatnya aktivitas simpatis secara intermiten. Tidur REM disebut dengan tidur aktif yang biasanya seseorang tidur diikuti dengan mimpi. Ketika tidur pikiran REM ini memberikan energy yang positif karena sangat penting untuk menjaga fungsi kognitif karna saat tidur REM melancarkan aliran darah menuju ke otak (Reza et al., 2019).

Tanda tanda tidur REM adalah mimpi, adanya tekaan darah yang meningkat, gerakan mata yg

cepat, otot badan mengendur, serta suhu yang meningkat. Namun, adapun tanda tanda seseorang mengalami kehilangan REM diantaranya, hiperaktif, emosi meningkat dan susah dikendalikan serta nafsu makan yang mengalami peningkatan(Annisa, 2018).

2) *Non-Rapid Eye Movement* (NREM)

Tidur ini mempengaruhi proses anabolic dan sintesis makromolekul *Ribonukleic Acid* (RNA). Waktu tidur untu NREM ini sekitar 75 sampai dengn 80 persen dari total keseluruhan. Pada waktu tidur NREM mengalami peningkatan aktivitas parasimpatis dan penurunan pada aktivitas simpatis. NREM ini juga disebut dengan tidur tanpa mimpi (Reza et al., 2019).

NREM mempunyai 4 tahapan, yaitu:

a) Tahapan 1

Tahap tranmisi yang dimana seseorang beralih dari yang aalnya sadar menjadi kondisi tidur. Kondisi ini akan membuat seseorang menjadi mudah terbangun

b) Tahapan 2

Ditandai dengan kedua bola mata yang berhenti bergerak, suhu tubuh dan pernapasan mengalami penurunan.

c) Tahapan 3

Disini tubuh akan terasa lemah karena kekuatan pada otot hilang sehingga juga dapat menyebabkan detak jantung menurun. Seseorang yang tidur ditahap 3 ini biasanya akan susah dibangunkan.

d) Tahapan 4

Pada kondisi tahap ini dikatakan adalah tahap tidur yang paling dalam yang menyebabkan gelombang otak sangat lambat. Tahap 4 disebut dengan tidur dalam dan berlangsung sekitar 70 menit.

c. Proses Tidur

Proses tidur ini dijaga serta diatur oleh dua mekanisme serebral yang mengaktifkan serat menekan pusat pada pengaturan tidur secara bergantian. Proses tidur juga diatur oleh dua neurotransmitter yang berbeda pada keadaan ini tidur dikendalikan oleh neurotransmitter serotine (Annisa, 2018).

d. Fungsi Tidur

Tidur dengan cukup waktu sangatlah penting bagi kesehatan tubuh. Namun, tidak ada batas waktu yang tepat untuk tidur setiap malam. Akan tetapi, hasil

penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa ahli menyebutkan, waktu tidur dari tujuh sampai dengan 8 jam setiap malamnya dapat mengurangi faktor resiko terjadinya obesitas, diabetes, jantung serta penyakit yang lainnya. Lalu, tidur yang kurang juga dapat mengakibatkan permasalahan pada kesehatan seperti gangguan psikiatri atau depresi dan membuat remaja mengalami penurunan konsentrasi (Reza et al., 2019).

e. Pola Tidur

Pola tidur seseorang dapat berubah berdasarkan usia mereka. Usia semakin bertambah maka aktivitas juga semakin beragam, itu sebabnya jam tidur akan berubah sesuai dengan aktivitas serta usia seseorang (Laksono, 2018). Kondisi seseorang dapat mempengaruhi pola tidurnya, beberapa faktor yang mempengaruhi pola tidur seseorang diantaranya adalah stress, lingkungan, program diet, serta gaya hidup (Martini et al., 2018)

f. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan suatu ukuran seseorang mudah untuk tidur serta mempertahankan tidur tersebut, biasanya kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari berapa lama orang tersebut melakukan tidur, serta perasaan seseorang ketika dan sesudah tidur (Kezia

Woran, Rina M. Kundre, 2020). Kualitas tidur ini dikaitkan dengan beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan, kehidupan sosial, dan status kesehatan (Khayat et al., 2018).

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak kepada masalah gangguan keseimbangan fisiologi seseorang dan psikologisnya (Hablaini et al., 2020). Pada remaja, kualitas yang buruk dapat mengganggu konsentrasi belajarnya sehingga kurang produktif dalam kegiatan sekolah (Manuputty et al., 2019). Namun, apabila seseorang memiliki kualitas tidur yang baik akan lebih siap untuk melakukan aktivitas yang selanjutnya akan dikerjakan (Kezia Woran, Rina M. Kundre, 2020).

Berdasarkan *National Sleep Foundation* (NSF), kualitas tidur yang baik untuk remaja normalnya antara 8-10 jam per hari, dan kebutuhan tidur yang masih diperbolehkan untuk remaja yaitu 7-9 jam per hari. Kebutuhan tidur yang cukup dan sehat akan membuat istirahat remaja menjadi baik. Kualitas tidur seseorang yang dirasa optimal akan menimbulkan kepuasan tersendiri karena tidak membuat seseorang terlihat lelah, lemah, gelisah, sering mengantuk dan yang utama tidak membuat bawah mata seseorang menjadi hitam atau

yang biasa disebut dengan mata panda (Fernando Teti Dacosta, Zumrotul Choiryah, 2019).

g. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Menurut (Annisa, 2018) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang, yaitu:

1) Gaya Hidup

Perubahan gaya hidup pada seseorang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, contohnya seperti orang yang mempunyai aktivitas padat dan banyak menghabiskan waktu keseharian untuk menggunakan smartphone.

2) Penyakit

Ada beberapa macam penyakit yang menyebabkan kondisi badan tidak stabi sehingga menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur. Rasa yang tidak nyaman karena adanya penyakit itu dapat membuat kualitas tidur menjadi turun.

3) Obat-obatan

Sebagian dari golongan obat ada yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur. Obat tersebut seperti hipnotik, daretik dan lainnya yang dapat mengganggu tidur seseorang.

4) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang dilakukan seseorang juga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Orang yang setelah melakukan aktivitas fisik yang berat mengakibatkan rasa tidur yang nyenyak karna tubuh seseorang tersebut mengalami kelelahan.

5) Stress

Kondisi seseorang yang Stress sangat mempengaruhi pola tidur, karena pabila seseorang mengalami stress dikhawatirkan tidurnya mnejadi tidak teratur.

6) Lingkungan

Lingkungan juga mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Tempat tidur yang nyaman dapat membuat seseorang menjadi lebih nyenyak tidur, akan tetapi apabila tempat tidur tidak nyaman maka tidur pun menjadi tidak nyaman.

h. Gangguan Tidur

Gangguan tidur adalah salah satu kumpulan kondisi yang dinilai dari jumlah, kualitas ataupun waktu tidur. Gangguan tidur ini sering terjadi pada anak-anak dan remaja (Lombogia et al., 2018). Gangguan tidur juga merupakan suatu kondisi dimana tidur mengalami putus-putus atau tidak teratur, jam tidur dan bangun mengalami

perubahan sehingga menurunkan kualitas tidur (Fernando Teti Dacosta, Zumrotul Choiryah, 2019). Gangguan tidur terjadi akibat beberapa kebiasaan yang dapat mengganggu tidur, contohnya seperti penggunaan smartphone yang biasanya dilakukan sebelum tidur sehingga membuat seseorang menjadi malas untuk tidur (Hablaini et al., 2020). Gangguan tidur ini sering terjadi pada anak-anak dan remaja (Lombogia et al., 2018). Gangguan pola tidur yang terjadi pada remaja bukanlah hal yang menjadi perhatian orang tua, dan remaja itu sendiri pun tidak masalah dengan gangguan tidur yang dialami. Sehingga gangguan tidur yang kerap terjadi ini sangat sulit untuk dianalisis serta sulit untuk diobati (Hepilita & Gentas, 2018).

Gangguan tidur dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu: Faktor Medis, yang terdiri dari atas beberapa penyakit kronis dan gangguan neuropsikiatri. Faktor Non Medis, terdiri dari jenis kelamin, usia, gaya hidup, serta lingkungan (Amalina et al., 2016).

i. Dampak Kekurangan Tidur

Kekurangan tidur akan mengakibatkan dampak negative bagi diri sendiri terutama bagi kesehatan. Seseorang yang mengalami kekurangan tidur akan selalu

merasa mengantuk dimana pun berada dan kapan saja. Kekurangan tidur yang menyebabkan rasa mengantuk dapat membahayakan diri sendiri, karena rasa mengantuk akan membuat seseorang menjadi kehilangan konsentrasi sehingga bisa terjadi hal buruk (Annisa, 2018).

Kekurangan tidur dapat menyebabkan beberapa perubahan didalam tubuh kita. Terutama pada otak, yang akan mengalami gangguan kognitif, turunnya daya ingat, parahnya dapat menyebabkan seseorang depresi. Kekurangan tidur juga mengubah nafsu makan seseorang, kurang tidur menyebabkan perut meningkatkan rasa lapar terus menerus sehingga apabila berlebihan dapat membuat seseorang mengalami obesitas (Reza et al., 2019).

4. Konsep Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah sebuah masa pergantian dari masa anak-anak ke masa dewasa, biasanya ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, sosial serta emosional yang dimulai antara usia 11 sampai 12 tahun sampai dengan usia 20 tahun (Jarmi & Rahayuningsih, 2017).

Secara psikologis, masa remaja merupakan masa dimana remaja ini berintegrasi dengan orang yang ada disekelilingnya. Pada fase ini remaja sudah tidak merasa dibawah tingkat orang yang lebih tua, namun remaja sudah merasa berada diusia yang sama dengan orang tua.

Masa remaja biasanya diketahui dengan adanya perubahan antara kebutuhan adaptasi dengan perubahan fisik, remaja akan mencari identitas dirinya serta akan membentuk hubungan baru. Pada masa ini, remaja bukan hanya dituntut untuk bersosialisasi dengan keluarga namun dituntut untuk lebih aktif bersosialisasi dengan lingkungan sekitar agar dapat menyesuaikan diri dengan norma dan adat yang ada di lingkungan masyarakat sekitarnya (Sari et al., 2017). Lalu, menurut Kartono dalam (Ahyani & Astuti, 2018) remaja dapat dikelompokkan dalam beberapa tahapan, yaitu:

1) Pra Remaja (12-15 tahun)

Dimasa ini, remaja mengalami beberapa perubahan yang cukup pesat dan perasaan penasarannya dengan dunia luar sangatlah besar. Masa ini juga membuat remaja menjadi labil.

2) Remaja Pertengahan (15-18 tahun)

Kepribadian seorang remaja pada masa ini masih seperti anak-anak, namun remaja memiliki rasa percaya diri sehingga mampu menemukan jati dirinya sendiri.

3) Remaja Akhir (18-21 tahun)

Pada masa ini remaja sudah cukup stabil. Remaja lebih menyadari dan lebih menentukan tujuan hidupnya yang lebih jelas dan terarah.

b. Perkembangan Remaja

Dalam (Laksono, 2018) Perkembangan terjadi dan mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1) Perkembangan Biologis

Perubahan fisik pada masa pubertas sangat terlihat pada perubahan fisik dan perubahan karakteristik seks sekunder. Remaja perempuan akan mengalami pubertas dengan cara menstruasi sebagai pertanda bahwa system reproduksinya sudah mulai aktif, dan perubahan lainnya yaitu munculnya payudara yang semakin berkembang. Lalu, pada remaja laki-laki akan terlihat perubahan dengan tumbuhnya hormone testosterone, dan

perubahan bentuk fisik akan selalu berubah sejak awal masa pubertas dialami.

2) Perkembangan Kognitif

Pada masa ini, remaja sudah mulai memiliki pola pikir sendiri dalam memecahkan masalah yang sedang mereka hadapi. Pola pikir mereka sudah mulai berfikir secara logis dan abstrak, mereka sudah mengalami perkembangan sehingga mereka dapat berpikir secara kompleks.

3) Perkembangan Moral

Sebagian remaja sudah melihat kenyataan yang terjadi di dunia nyata sehingga hal ini sering menyebabkan remaja mengalami pembontakan apabila. Sesuatu yang diinginkan tidak tercapai. Apabila orang tua tidak bisa seimbang dengan remaja ini maka si remaja ini akan mencari tau kejelasannya diluar.

4) Perkembangan Spritual

Pada fase ini, remaja sudah dapat berfikir secara logis, mulai mempunyai rasa empati terhadap sesama manusia.

5) Perkembangan Sosial

Remaja sudah harus menyesuaikan diri dengan keadaan sekitar, penyesuaian diri dengan teman sebaya dan mengalami perubahan dalam berperilaku sosial.

6) Kebutuhan Tidur Remaja

Pola tidur remaja dengan anak-anak jelas berbeda. Pada umumnya, jam tidur usia remaja yaitu 8,5 hingga 9,25 jam perharinya. Namun, remaja mempunyai caranya tersendiri untuk memenuhi kebutuhannya tersebut walaupun banyak remaja yang pola tidurnya tidak teratur dan menentu.

5. Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapat kemudahan untuk memulai tidur serta kemudahan untuk mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur dapat terganggu dari berbagai perilaku contohnya seperti penggunaan *smartphone* sebelum tidur (Hablaini et al., 2020). Penggunaan *smartphone* sebelum tidur secara berlebihan dapat menyebabkan dampak negative bagi kesehatan individu seperti menurunnya kualitas tidur. Berdasarkan kepustakaan, anak usia

remaja memiliki psikologis yang belum stabil karena usia remaja merupakan populasi yang sangat aktif dalam penggunaan *smartphone* yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan kualitas tidur pada remaja tersebut (Firmansyah et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Tawitjere O.T, dkk, mengatakan bahwa pemakaian *smartphone* dalam waktu yang lama akan menyebabkan remaja memerlukan waktu sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dibanding dengan biasanya disaat tidak menggunakan *smartphone*. Dengan hal ini, remaja cenderung sering tidur terlambat yang mengakibatkan jam tidur berkurang sehingga kualitas tidurnya menjadi buruk dan dapat mengganggu konsentrasinya dalam beraktivitas sehari-hari (Mawitjere et al., 2017).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki kaitan erat dengan kecanduan *smartphone* yang khususnya terjadi pada remaja. Karena remaja yang kecanduan *smartphone* akan memilih tidur dengan lambat sehingga kualitas tidur menjadi menurun.

B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

Era globalisasi saat ini tidak lepas dari kehidupan seluruh manusia di bumi ini. Salah satu pengaruh akibat era globalisasi ini

adalah perkembangan teknologi yang sangat maju dan pesat. Kemajuan teknologi saat ini membuat pengguna smartphone menjadi luas dan menjadikan smartphone sebagai alat elektronik yang wajib digunakan dalam sehari-hari.

Penggunaan smartphone merupakan hal yang wajar apabila dimanfaatkan untuk sesuatu hal yang baik, namun akan menjadi musibah apabila smartphone ini digunakan untuk hal yang buruk. Seseorang yang berakal dan ingin menasehati dirinya sendiri adalah seorang yang hanya menggunakan suatu barang untuk hal kebaikan di dunia dan di akhirat.

Islam memiliki peran dalam perkembangan teknologi karena pada dasarnya untuk menjadikan Aqidah Islam sebagai paradigma ilmu pengetahuan. Pada dasarnya, kita hidup di dunia ini untuk beribadah hanya kepada Allah SWT, dengan cara shalat, mengaji, puasa, dan menuntut ilmu. Dalam Islam, menuntut ilmu merupakan suatu hal yang wajib. Seperti sabda Rasulullah SAW: "mencari ilmu adalah sebuah kewajiban atas setiap muslim laki-laki dan perempuan" (HR. Ibnu Abdil Barr). Ilmu adalah kehidupannya Islam dan keimanan. Maka dari itu umat muslim boleh memanfaatkan teknologi untuk melakukan dan memenuhi kebutuhan selama dalam syariat Islam.

Penggunaan smartphone untuk hal buruk dapat menyebabkan mudharat bagi seorang muslim di dunia dan akhirat

kelak, maka wajib di hindari. Hal ini dilakukan agar manusia terhindar dari penyakit buta dan buta hati. Perlu di ingat, cahaya dari smartphone dapat menurunkan fungsi mata, dan terkadang parahnya dapat menyebabkan kebutaan. Bahkan, dapat menimbulkan buta hati yang membuat seorang muslim terkena penyakit syahwat yang dapat merusak akhlak manusia dan penyakit syubhat yang merusak akal sehat.

Allah 'azza wa jalla telah menjelaskan akan bahaya buta hati melalui firman-Nya:

فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

“Sebab, bukanlah mata yang menjadi buta, tetapi hati yang ada di dalam dadalah yang menjadi buta” (Qs. Al Hajj: 46).

. Berdasarkan firman Allah 'azza wa jalla:

اٰمَنُوْا فَاَنْفُسَكُمْ وَاٰهْلِيْكُمْ نَارًا وَّفُوْدَهَا النَّاسُ وَاَلْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُوْنَ اللّٰهَ مَا اَمَرَ هُمْ وَيَفْعَلُوْنَ اُوْمُرُوْنِم يَا۟ اَيُّهَ الَّذِيْنَ

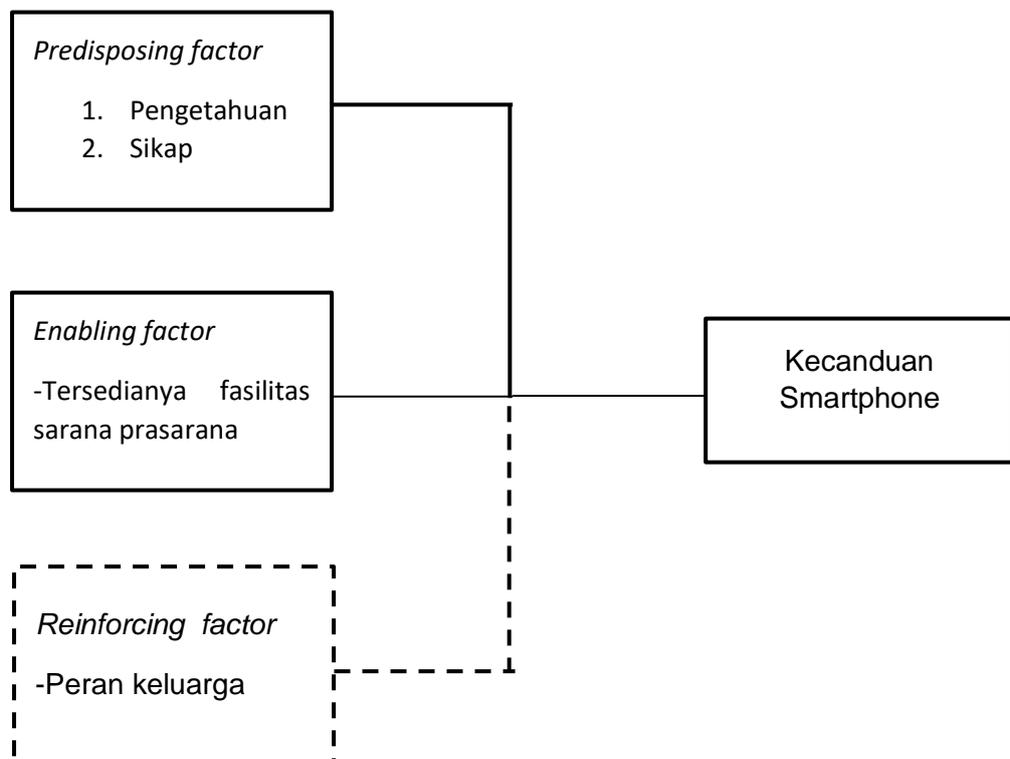
“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.” (Qs. At Tahrim: 6)

Berdasarkan ayat diatas, elah menunjukkan bahwa hal yang membuat dampak buruk dan membuat dosa merupakan hal yang

haram untuk dilakukan seorang muslim. Maka, gunakanlah smartphone sewajarnya dan gunakan untuk hal yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain sehingga kita mendapat nilai pahala di dunia.

C. Kerangka Teori

Kerangka teori pada penelitian ini mengacu pada konsep teori tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan, menurut Notoatmodjo, S (2014) yaitu:



Gambar 2.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku (*Lawrence Green*)

1. Predisposing factor

Faktor predisposing ini adalah faktor-faktor yang mempermudah terjadinya perilaku pada diri seseorang individu atau masyarakat. Faktor yang dimaksud adalah usia, pengetahuan, dan sikap.

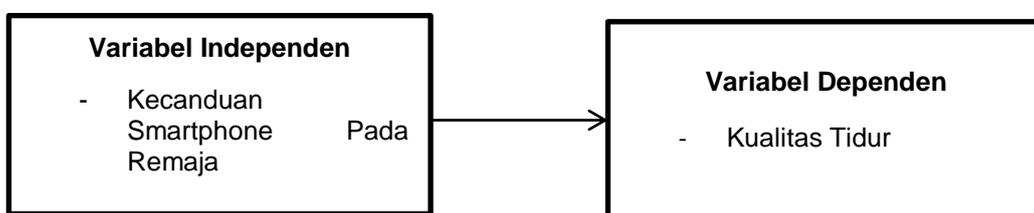
2. Enabling factor

Faktor ini adalah faktor yang memfasilitasi atau memungkinkan terjadinya tindakan suatu perilaku. Faktor pemungin yang dimaksud adalah tersedianya fasilitas sarana dan prasarana.

3. Reinfactoring factor

Faktor ini merupakan faktor yang memperkuat terjadinya perilaku. Faktor pendorong yang dimaksud adalah peran keluarga.

D. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian