

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi yang cepat dengan inovasi dan temuan membantu untuk berkomunikasi dan melakukan aktivitas sehari-hari. *Smartphone* menjadi salah satu inovasi perkembangan teknologi. Secara harfiah arti *smartphone* ialah telepon pintar, telepon seluler dengan kapasitas seperti komputer. *Smartphone* memiliki OS (*Operating System*), akses internet, game, fungsi PDA (*Personal Digital Assistant*), *Global Positioning Systems* (GPS). *Smartphone* memiliki fitur kamera, email, SMS (*ShortMessage Service*), telepon, internet, dan fitur pendukung lainnya.^{1,2} Fitur utama pada *smartphone* ialah kapasitas mengakses internet, dapat mengunduh dan mengoperasikan aplikasi untuk mengakses informasi dan sebagai alat komunikasi.³

Penggunaan *smartphone* secara global pada tahun 2023 diperkirakan mencapai 6,84 miliar pengguna. Pada tahun 2016 hingga 2021 jumlah pengguna *smartphone* mengalami peningkatan sebesar 73,88%, jumlah pengguna meningkat dari tahun ke tahun setidaknya 300 juta pengguna *smartphone*. Diperkirakan pada tahun 2025 jumlah pengguna *smartphone* akan melebihi 7 miliar pengguna.⁴ Menurut data Newzoo, pada tahun 2022 Indonesia berada pada peringkat keempat yang paling banyak menggunakan *smartphone* setelah China, India, dan Amerika Serikat.⁵

Berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan jumlah pengguna internet mencapai 215,63 juta orang pada periode tahun 2022-2023. Jumlah pengguna internet meningkat sebesar 2,67% dibandingkan periode sebelumnya yakni sebanyak 210,03 juta pengguna internet. Jumlah pengguna internet tersebut setara dengan 78,19% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 275,77 juta jiwa. Penggunaan internet pada jenis kelamin laki-laki sebesar 79,32% sedangkan perempuan sebesar 77,36%. Penggunaan internet pada tahun 2023 berdasarkan kelompok usia 13-18 tahun sebanyak 98,20%. Kelompok usia 19-34 tahun sebanyak 97,17%. Pada kelompok usia 35-54 tahun sebanyak 84,04% dan 47,62% kelompok usia 55 tahun.⁶ Hal ini menunjukkan bahwa rentan usia remaja menjadi pengguna *smartphone* terbanyak.

Remaja ialah masa peralihan antara kanak-kanak dan dewasa. Remaja mengalami perkembangan dengan adanya perubahan fisik, kognitif, sosial dan emosional.⁷

Perkembangan *smartphone* di masa sekarang membuat remaja mengikuti perkembangan tersebut. Remaja menggunakan *smartphone* sebagai media informasi, hiburan, dan pendidikan. Dalam proses belajar remaja dapat menggunakan *smartphone* mengerjakan tugas, mencari informasi terkait materi sekolah, dan mengumpulkan tugas. Penggunaan *smartphone* membantu remaja meningkatkan pengetahuan yang lebih luas mengenai pembelajaran dan meningkatkan semangat dan perasaan senang karena dapat belajar hal yang disukai. *Smartphone* dapat digunakan dimanapun dan kapanpun sehingga mempermudah remaja guna berbagi dan menerima informasi mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama. Remaja dapat menyampaikan ide dalam media online, mengikuti *trend*, dan membangun hubungan emosional serta mendapatkan dukungan.⁸⁻¹⁰

Penggunaan *smartphone* berlebihan pada usia remaja dapat menimbulkan perubahan dalam pola perilaku dan aktivitas. *Smartphone* memudahkan berkomunikasi jarak jauh antar pengguna *smartphone*, namun perhatian dan komunikasi secara langsung pada kehidupan nyata cenderung lebih sedikit. Remaja lebih cenderung menggunakan *smartphone* secara tidak wajar dibandingkan orang dewasa disebabkan remaja kurang mampu dalam mengendalikan antusiasme pada sesuatu yang menarik seperti *smartphone*. Kontrol diri yang rendah dalam penggunaan *smartphone* dan rendahnya *self-esteem* dapat meningkatkan kecanduan *smartphone*.¹²⁻¹⁴

Dampak negatif dari penggunaan *smartphone* membuat remaja lupa waktu ketika asyik menggunakan *smartphone*, berkurang ketertarikan pada aktivitas di luar ruangan atau kegiatan lainnya. Penggunaan *smartphone* dapat mengganggu konsentrasi aktivitas dan proses belajar karena saling bertukar pesan atau panggilan. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak terkontrol memberikan dampak terhadap kesehatan, salah satu dampak penggunaan *smartphone* ialah mengganggu kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memicu gangguan psikologis dan fisiologis. Individu dengan gangguan tidur lebih rentan mengalami kecelakaan, gangguan kesehatan, gangguan emosional, gangguan memori, kesulitan berkonsentrasi, dan berisiko mengalami obesitas.^{3, 9, 11, 15}

Penelitian dilakukan pada tahun 2020 bertujuan untuk mengetahui hubungan karakteristik responden dan kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur remaja di SMP Budi Cendikia *Islamic School* Depok sebanyak 112 responden. Dalam penelitian ini memakai kuesioner SAS-SV dan PSQI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 13 tahun (35,7%) dan berjenis kelamin laki-laki (52,7%). Responden dengan kecanduan *smartphone* tinggi (61,6%) dan kualitas tidur yang buruk (70,5%). Kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur.⁹

Penelitian terhadap 119 siswa SMKN 1 Terbanggi Besar dari kelas X dan IX menunjukkan sebanyak 28 siswa (54,9%) memiliki perilaku penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur baik, sebanyak 23 siswa (45,1%) dengan perilaku penggunaan *smartphone* baik dan kualitas tidur buruk. Perilaku penggunaan *smartphone* yang tidak baik dan kualitas tidur baik sebanyak 14 siswa (20,6%), sedangkan perilaku penggunaan *smartphone* yang tidak baik dan kualitas buruk sebanyak 54 siswa (79,4%). Hal ini menunjukkan penggunaan *smartphone* yang tidak baik menyebabkan kualitas tidur yang buruk.⁷

Hasil penelitian hubungan antara kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada siswa- siswi SMP Negeri 6 Purwodadi menunjukkan hasil sejumlah 59 responden (92,2%) mengalami kecanduan *smartphone*, sedangkan dari hasil kualitas tidur diperoleh sebanyak 49 responden (76,6%) mengalami kualitas tidur buruk. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur, diperoleh *p-value* sebesar 0,044.¹⁵ Hasil penelitian di SMA Negeri 2 Majene menunjukkan hasil sebanyak 39 responden tidak kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur baik, sedangkan tidak kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur buruk sebanyak 6 responden. Kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur baik sebanyak 17 responden, dan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur buruk sebanyak 38 responden.¹⁶ Hasil penelitian kepada siswa SMAN 1 Mataram dan SMAN 1 Gunungsari dengan jumlah sampel 150 siswa menunjukkan kecanduan *smartphone* terhadap siswa perempuan sebanyak 45 siswa (30%), risiko tinggi kecanduan *smartphone* sebanyak 37 siswa (24,7%) sedangkan pada siswa laki-laki kecanduan *smartphone* sebanyak 32 siswa (21,3%), risiko tinggi kecanduan *smartphone* 18 siswa (12%).¹⁷

Penggunaan *smartphone* dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap kehidupan remaja. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan gangguan kualitas tidur pada remaja. Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan gangguan kesehatan dan mempengaruhi prestasi akademik remaja. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada usia remaja.

1.2 Perumusan Masalah

Smartphone digunakan untuk membantu berkomunikasi, media pembelajaran dan hiburan. Peningkatan penggunaan *smartphone* yang terus meningkat setiap tahunnya. Remaja merupakan kelompok yang paling banyak menggunakan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur remaja. Peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur. Peneliti memilih SMP Negeri 1 Mesuji karena merupakan salah satu sekolah unggulan yang telah meraih prestasi dalam bidang akademis dan non-akademis. Jumlah peserta didik terbanyak di Kecamatan Mesuji yang berjumlah 372 siswa dan 20 guru. Di SMP Negeri 1 Mesuji belum pernah dilakukan penelitian mengenai hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 1 Mesuji.

1.3 Pernyataan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada usia remaja?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada usia remaja.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran kecanduan *smartphone* pada usia remaja.
- b. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada usia remaja.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

- a. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur.
- b. Melalui penelitian ini diharapkan dapat membantu memahami pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat mengukur tingkat kecanduan *smartphone* pada usia remaja. Melalui penelitian
- b. Melalui penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai data penunjang untuk penelitian selanjutnya.

