

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja akan melalui suatu tahap perkembangan yang bertujuan untuk mencapai kematangan sehingga dapat menentukan perkembangan selanjutnya (Alizamar, 2019). Menurut WHO (2019), rentang usia remaja adalah 10-19 tahun yang terbagi dalam dua periode yaitu, remaja awal (usia 10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun). Populasi remaja dari keseluruhan penduduk di dunia yaitu sekitar 1,2 miliar atau sekitar 18% (Bulu et al., 2019). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 44,31 juta jiwa. Jumlah remaja pada tahun 2020 di Sumatera Barat sebanyak 993.000 jiwa sedangkan jumlah remaja di Kota Padang sebanyak 305.108 jiwa (BPS, 2020).

Remaja saat ini dihadapkan pada kemajuan teknologi yang terus berinovasi. Baik langsung maupun tidak langsung, kemajuan teknologi dapat berpengaruh terhadap perkembangan perilaku dan kepribadiannya dan remaja sangat rentan terhadap risiko-risiko yang ditimbulkan. Perkembangan media elektronik terjadi begitu pesat, seperti bermunculnya berbagai macam bentuk dan kegunaan gadget. Pengguna gadget tidak hanya berasal dari kalangan anak muda dan dewasa saja tetapi anak-anak usia dinipun sudah mulai terpapar dengan penggunaan gadget (Sutriningsih, 2017).

Gadget merupakan salah satu alat komunikasi yang mempunyai banyak fungsi dengan menggunakan fitur yang berbeda. Gadget dianggap lebih lengkap dari pada alat komunikasi elektronik lainnya karena fungsi dan sifatnya yang berbeda. Saat ini banyak gadget yang sudah tersebar luas di seluruh wilayah dunia. Sekarang ini hampir semua kalangan terutama remaja menggunakan gadget dalam kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya. Hampir setiap remaja yang menggunakan gadget menghabiskan waktu mereka dalam sehari untuk menggunakan gadget sehingga hal ini mempengaruhi perilaku mereka di dalam keluarga. Kegiatan yang biasanya dilakukan dengan berbincang dengan keluarga sekarang diisi dengan memainkan gadget (Hadriyanto, 2019).

Kecanduan gadget didefinisikan sebagai perilaku kecanduan, kehilangan kontrol dengan terlalu terbawa suasana dan terlalu terobsesi pada penggunaan smartphone, mengakibatkan keadaan yang tidak teratur seperti rasa gugup dan cemas dan cenderung merasa terlalu nyaman terhadap dunia virtual smartphone daripada teman (Kim et al, 2016).

Saat sedang bermain *gadget* remaja sering tidak merespon saat dipanggil seperti saat orang sedang dalam konsentrasi penuh dengan layar *gadget*. Namun secara psikologis perilaku tersebut sama seperti remaja yang asyik bermain game online di gadget, perbedaannya ketika bermain gadget, remaja sendiri yang memutuskan kapan selesai bermain. Berbagai stresor psikososial dapat mempengaruhi perkembangan anak hingga ia tumbuh dewasa, salahsatunya kemajuan dan penggunaan ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal tersebut yang semakin meningkat setiap tahunnya dan

memberi dampak pada perkembangan remaja seperti peningkatan hiperaktivitas, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta lebih banyak merasa sedih atau bosan dengan teman sebaya dan terutama masalah mental dan emosional (Wiguna, 2017).

Jumlah pengguna gadget (smartphone) secara global makin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna gadget, naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara jumlah perangkat aktif yang digunakan mencapai 3,8 miliar unit. Pada Tahun 2022, jumlah pengguna smartphone diprediksi mencapai 3,9 miliar pengguna. Pertumbuhan ini akan digerakkan oleh region-region yang sedang berkembang, termasuk Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara (Newzoo, 2019).

Penggunaan gadget oleh remaja terus meningkat, Tiongkok menjadi Negara dengan jumlah pengguna gadget terbesar negeri panda ini menguasai 63,4% dari total pengguna gadget dunia sebanyak 911,924,000 dari total pengguna aktif gadget di negeri ini, sepanjang tahun lalu populasi pengguna yang aktif secara online di dunia. Perkiraan jumlah pengguna gadget tahun 2022 diprediksi mencapai 3,9 miliar pengguna. Pertumbuhan ini akan digerakkan oleh region-region yang sedang berkembang, termasuk Timur Tengah dan Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara (Newzoo, 2020).

Di Indonesia sudah banyak yang memiliki gadget berdasarkan hasil survei kominfo (2019) sebanyak 66,31% masyarakat Indonesia yang memiliki dan menggunakan gadget oleh remaja usia 9-19 tahun dengan presentase rata-rata sebanyak 65,34%. Provinsi Sumatera Barat merupakan urutan ketiga

dengan penggunaan internet terbanyak yaitu 2,6% setelah, provinsi Lampung sebanyak 3% provinsi Sumatera Utara dan (6,3%) (Jayani, 2019).

Data Digital Yearbook Report pada tahun 2019 menunjukkan jumlah pengguna media sosial di Indonesia terus meningkat, mencapai rata-rata 15% per tahun. Hampir 150 juta dari 268,3 juta orang Indonesia adalah pengguna media sosial aktif. Rata-rata setiap orang memiliki 11,2 akun. Intensitas rata-rata waktu harian yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial melalui *smartphone* di Indonesia adalah 3 jam 26 menit. Angka ini lebih tinggi dari angka global, yaitu hanya 2 jam 16 menit.

Sebuah survei menunjukkan bahwa remaja di Indonesia kecanduan gadget hasilnya adalah 19,3% remaja dan 14,4% dewasa muda kecanduan gadget. Sejumlah 2.933 remaja mengalami peningkatan durasi online dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari. Sekitar 4.734 dewasa muda atau orang-orang yang berusia di atas 20 tahun juga mengalami peningkatan durasi online menjadi 10 jam per hari selama pandemic (Kristiana, 2021).

Indonesia kecanduan gadget pada remaja sebesar 42,4%. Kesuluruhan remaja yang menggunakan gadget, 70% diantaranya mengakses internet untuk hal-hal negatif seperti *cybercrime*, *cyberporn*, dan *game online* lebih dari 3 jam perhari (Kusuma, 2020). Kecanduan gadget juga dapat menimbulkan permasalahan fisik seperti mata kering, nyeri punggung dikarenakan terlalu lama duduk di depan komputer, kebersihan yang terabaikan dan gangguan pola tidur. Masalah psikologis dan sosial seperti: penurunan daya ingat, euforia saat online, waktu berinternet berlebihan,

menarik diri dari lingkungan sosial, merasa cemas dan depresi bila offline (Saputra, 2019).

Ketika remaja lebih banyak terjaga dengan aktifitas smartphonanya di malam hari, maka produksi hormon nokturnal melatonin akan ditekan, yang menyebabkan gangguan tidur, Sehingga, menimbulkan beberapa dampak yaitu sulit berkonsentrasi, mengantuk pada saat jam belajar, berkurangnya interaksi dengan teman atau pun lingkungan sekitar dikarenakan terlalu asik dengan smartphonanya dan mengatakan mereka mengalami gangguan tidur sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk (Armaya, 2019).

Berdasarkan *National Sleep Foundation*, kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-10 jam dan kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Bagi anak dan remaja, kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah karena itulah setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya disesuaikan dengan usia (Kemenkes RI, 2021).

Secara fisiologi tubuh tidur diatur di pusat otak dibagian RAS (*retikular activating system*) dan BSR (*bulbar synchronizing region*). BSR akan aktif saat kondisi lingkungan yang tenang dan nyaman sehingga seseorang akan tidur, namun pada saat remaja menggunakan gadget maka otak akan menerima stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya, dan getaran dari gadget, selanjutnya otak mengirimkan sinyal tersebut yang dapat mengaktifkan RAS sehingga menyebabkan remaja tetap terjaga di malam hari.

Jika hal ini terus berlangsung dalam waktu yang lama maka dapat mengganggu kualitas tidur pada remaja (Atoilah, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ada enam yaitu penyakit, lingkungan, stres, gaya hidup, smartphone (gadget), kelelahan, obat-obatan, diet dan motivasi (Kozier, 2003 dalam Handayani, 2019). Remaja yang bermain gadget tanpa pengawasan orang tua dapat terganggu jam tidurnya. Ketika remaja sudah berada di kamarnya, terkadang orang tua berpikir remaja sudah tidur padahal masih bermain dengan gadgetnya. Bahkan tanpa disadari mereka dapat bermain-main dengan gadgetnya sampai larut malam sehingga paginya susah bangun. Gangguan tidur yang diakibatkan oleh penggunaan gadget berdampak pula pada penurunan prestasi belajar mereka (Iswidharmanjaya, 2022).

Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur yang baik ditandai oleh rasa nyenyak selama tidur (tidak mengalami gangguan tidur). Waktu tidur minimal 8 jam, tidak memperoleh mimpi buruk, dan merasa segar saat terbangun. Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, kondisi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Gangguan-gangguan yang dialami karena kualitas tidur yang buruk ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Rupi, 2019).

Secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja di dunia bervariasi mulai 15,3% - 39,2%. 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% Data di Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63% (Keswara, 2021).

Kuantitas tidur yang buruk pada remaja dapat menurunkan daya berpikir, konsentrasi, dan kemampuan bekerja. Jika di biarkan jangka panjang, akan beresiko buruk terhadap kesehatan anak remaja. Permasalahan kesehatan yang ditimbulkan oleh penurunan durasi tidur dan kualitas tidur, diantaranya hipertensi, obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskuler, depresi, perasaan mudah marah, serta timbul gejala sakit kepala, sakit perut, dan punggung (Yolanda, 2018).

Penelitian Clauthya (2019) tentang Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan ditemukan hasil kecanduan gadget (60,1%) dan kualitas tidur buruk (59%). Ada hubungan kecanduan *smartphone* dengan kecanduan gadget ($pvalue=0,000$). Penelitian Irfan (2017) tentang Hubungan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 2 Majene ditemukan hasil kecanduan gadget (55%) dan kualitas tidur buruk (54%). Ada hubungan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 2 Majene ($pvalue=0,000$).

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kota Padang tahun 2023, jumlah SMK sebanyak 42 sekolah. Kecamatan Kuranji memiliki 4 SMK, salah satunya SMK Negeri 1 Padang merupakan angka cakupan siswa terbanyak 1434 orang, SMK Negeri 1 Sumatera Barat 1335 orang, SMK Kesehatan 79 orang dan SMK Profesional Padang 95 orang (Dinas Pendidikan Kota Padang, 2023). SMK Negeri 1 Padang berada di Jl. M. Yunus Kampung Kelawi Lubuk Lintah, dimana lingkungan sekolah memiliki kantin dan cafe tempat duduk atau nongkrong siswa yang menyediakan layanan wifi gratis sehingga siswa dapat menggunakan gadget.

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada tanggal 07 Mei 2023 dengan melakukan wawancara terhadap 10 siswa SMK Negeri 1 Padang yang lain, diketahui bahwa 6 orang mengalami gangguan tidur, sering terbangun di malam hari, sering mimpi buruk, harus bangun untuk ke kamar mandi, tidak bisa tidur dalam waktu 30 menit. Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara singkat pada 6 orang tersebut mengalamim kecanduan smarthphone dari hasil wawancara remaja mengatakan hidupnya akan hampa tanpa smarthphone, merasa lebih percaya diri saat menggunakan smartphone, menggunakan smartphone lebih lama, membawa smartphone membuat pikiran menjadi tenang dan menggunakan smarthphone sampai larut malam dan 4 orang lagi tidak mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan data-data dan studi pendahuluan yang diperoleh, penulis merasa telah melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK Negeri 1 Padang tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan masalah penelitian “Apakah ada hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMK Negeri 1 Padang tahun 2023 ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMK Negeri 1 Padang tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kecanduan gadget pada remaja di SMK Negeri 1 Padang tahun 2023
- b. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur remaja di SMK Negeri 1 Padang tahun 2023
- c. Diketahui hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMK Negeri 1 Padang tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Tempat Penelitian

Dapat dijadikan sebagai sumber penelitian dan bahan bacaan selanjutnya dalam judul yang sama untuk meningkatkan pendidikan yang akan datang khususnya dalam pendidikan keperawatan.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan serta dapat mengaplikasikan ilmu metodologi penelitian yang didapat dibangku

perkuliahan serta memberikan pengalaman bagi peneliti dalam hal melaksanakan penelitian.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dan mempermudah dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan judul yang sama variabel yaitu berbeda.

4. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan tentang hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMK Negeri 1 Padang tahun 2023.

