

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan Teknologi dan Komunikasi kini semakin pesat. Teknologi menjadi alat yang mampu membantu sebagian besar kebutuhan manusia. Pada era digital saat ini, secara umum manusia memiliki gaya hidup baru yang tidak bisa dilepaskan dari perangkat elektronik, khususnya *smartphone*. *Smartphone* merupakan telepon selular yang memiliki kemampuan canggih dalam perangkat keras maupun lunak yang fungsional seperti komputer atau laptop (BinDhim, et al, 2014). Dalam kemajuan teknologi, *smartphone* saat ini tidak hanya digunakan dalam panggilan telepon saja tetapi dengan menggunakan teknologi internet, *smartphone* dapat menerima dan mengirim email, berbagi foto dan dokumen, *browsing* internet dan juga dapat melakukan penjualan dan pembelian online (Al Faraweh dan Jusoh, 2017).

Smartphone tentu saja memiliki dampak yang baik dan buruk. Dampak baik dari *smartphone* yaitu memudahkan dalam hal berkomunikasi, mendapatkan informasi dengan sangat mudah dengan akses internet. Salah satu dampak negatif dari penggunaan *smartphone* ini adalah kecanduan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* adalah ketidakmampuan untuk mengontrol dalam penggunaan *smartphone* meskipun terdapat efek negatif pada penggunaan *smartphone* tersebut (Soo Cha and Kyung Seo, 2018). Aspek dalam kecanduan *smartphone* adalah gangguan pemenuhan kebutuhan sehari-hari seperti mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, merasa tidak sabar dan gelisah saat tidak memegang *smartphone*,

merasa pertemanan lebih nyaman dalam dunia maya dibanding dengan dunia nyata, menggunakan *smartphone* berlebihan dan tidak dapat terkontrol dan berusaha ingin mengontrol tetapi tidak dapat dilakukan (Kwon, dkk, 2013). Lin et al (2014) mengatakan bahwa aspek kecanduan *smartphone* sama dengan DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) terkait dengan gangguan dalam penggunaan zat yang termasuk perilaku kompulsif, gangguan fungsional, menarik diri dan toleransi.

Di dunia, Statista (2017) memprediksikan peningkatan dari tahun 2014 pengguna *smartphone* mencapai 1,85 miliar. Jumlah penggunaan *smartphone* ini diperkirakan pada tahun 2017 menjadi 2,32 miliar dan pada tahun 2020 meningkat menjadi 2,97 miliar. Sedangkan di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (2016) presentase penduduk Indonesia yang memiliki *smartphone* sebesar 58,30 %, dimana jumlah tertinggi pada DKI Jakarta sebesar 75,78 % dan Kalimantan Timur berjumlah 74,47 %. Pada tahun 2017, diprediksi penggunaan *smartphone* telah mencapai 371,4 juta (142% dari total penduduk di Indonesia) (Katadata, 2017).

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJI) pada 2017 menunjukkan, dari 143,26 juta jiwa (54,68% dari total populasi 262 juta orang) pengguna internet yang tergolong anak dan remaja usia 13-18 tahun mencapai 16,68%. Andrew Przybylski (2014) mendapatkan hasil perhitungan yang disimpulkan bahwa durasi ideal yang baik untuk melakukan aktivitas online dalam satu hari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit, jika lebih dari waktu tersebut akan mengganggu kerja otak para remaja. Dalam Penelitian menurut Sato (2015) mengatakan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan seorang murid dalam menggunakan *smartphone*, semakin berkurangnya kepedulian mereka

dalam belajar. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya waktu mereka untuk beristirahat. Kurangnya waktu tidur dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu faktor tersebut yang disebabkan oleh pesatnya kemajuan teknologi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* menemukan bahwa remaja Amerika pada kelas 6-12 tidak mendapatkan tidur yang mereka butuhkan, dan kurangnya tidur ini semakin memburuk pada masa perkembangan remaja. Dari 1,602 jumlah anak yang diteliti dilaporkan bahwa 45% anak remaja tidak cukup tidur, 31% anak remaja mendapatkan batasan dalam jumlah tidur, 20% anak remaja yang memiliki jumlah tidur yang optimal. (*National Sleep Foundation, 2006*). Remaja usia 12-18 tahun memerlukan waktu tidur 8-9 jam per hari. Waktu tidur masih berperan penting bagi kesehatan seperti pada masa remaja. Walaupun ditemukan bahwa banyak remaja memerlukan waktu tidur yang mungkin lebih banyak dari tahun-tahun sebelumnya, tuntutan sosial membuat mereka sulit mendapatkan waktu dan kualitas tidur yang sesuai (Benaroch, 2012)

Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak menunjukkan rasa kelelahan, gelisah, lesu dan apatis serta sakit kepala dan sering menguap (Hidayat, 2006; Sagala, 2011). Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan kesehatan secara fisiologis dan psikologis menurun. Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, kualitas tidur yang rendah akan mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif dan ceroboh (Sulistiyani, 2012).

Peran perawat dalam meminimalkan kecanduan *smartphone* yang dapat mengakibatkan gangguan kualitas tidur pada remaja adalah perawat memberikan *behavioral treatments* dan *complementary treatments* dengan cara pendekatan perilaku kognitif, wawancara motivasi, pendekatan perilaku kognitif dan pikiran serta rekreasi terapeutic, terapi musik dan terapi seni (Hyuna, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling dan data yang ada di SMP Santo Markus 1 Jakarta Timur, mengatakan hampir semua siswa/i SMP Santo Markus 1 memiliki dan menggunakan *smartphone* di sekolah. Jam tidur mereka rata-rata diatas jam 11 malam hal ini dikarenakan penggunaan *smartphone* baik sebelum tidur dan pada akhir pekan. Siswa menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone* 4 sampai 5 jam dalam sehari. Sedangkan untuk jadwal masuk sekolah siswa/i dimulai pukul 06.30 pagi dan akan selesai pukul 13.30 wib. Saat pulang sekolah ada beberapa siswa yang langsung menggunakan *smartphone* nya untuk bermain dengan teman-temannya. Beberapa siswa ada yang terlambat ke sekolah dengan beralasan macet dan terlambat bangun. Jadwal sekolah SMP Santo Markus per harinya memiliki 4-5 mata pelajaran. Beberapa siswa/i ada yang tertidur di dalam kelas selama kegiatan belajar mengajar berlangsung. Secara umum siswa/i Santo Markus dalam 2 tahun belakangan ini mengalami penurunan dalam prestasi akademik. Pada saat ini SMP Santo Markus 1 menerapkan peraturan mengenai *smartphone* yaitu memperbolehkan siswa/i membawa *smartphone* ke sekolah dengan syarat sebelum masuk kelas *smartphone* wajib diberikan kepada wali kelas dan dapat diambil ketika jam pulang sekolah berakhir.

Berdasarkan data di atas dan didukung dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada siswa/I SMP Santo Markus I Jakarta Timur.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: apakah ada hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa/i SMP Santo Markus 1 Jakarta Timur?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk mengidentifikasi hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa/i SMP Santo Markus 1 Jakarta Timur.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin
- b. Diketahui kecanduan *smartphone* pada siswa/i SMP Santo Markus Jakarta Timur.
- c. Diketahui kualitas tidur pada siswa/i SMP Santo Markus 1 Jakarta Timur.
- d. Diketahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa/I SMP Santo Markus 1 Jakarta Timur.

D. Manfaat penelitian

Hasil yang diharapkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Instansi Pendidikan Sekolah

Memberikan data dan informasi terbaru bagi instansi Pendidikan Sekolah dan dapat dijadikan sumber informasi dan acuan dalam pecegahan dan penanganan gangguan tidur pada anak remaja.

2. Insitusi pendidikan

Memberikan informasi terbaru tentang kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja dan dapat menjadi salah satu pedoman pada penelitian selanjutnya.

3. Peneliti

Memberikan pengalaman baru yang dapat diimplementasikan dalam ilmu keperawatan dasar dan menambah pengetahuan terkait kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

E. Ruang lingkup

Penelitian ini menggunakan data primer yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa/i SMP Santo Markus 1 Jakarta Timur. Penelitian ini dilakukan di sekolah SMP Santo Markus 1 Jakarta Timur karena diketahui masih banyak siswa/i yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan hingga dapat mengakibatkan kecanduan *smartphone* sehingga waktu tidur mereka berkurang dan berdampak pada kualitas tidur. Sasaran penelitian ini adalah seluruh siswa/I SMP Santo Markus 1 pada tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 82 orang. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Februari 2019 dengan metode kuantitatif menggunakan desain pendekatan potong lintang (*cross sectional*).