

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Surya Chandra Surapaty menyebutkan pada 2016, penduduk remaja berusia 10-24 tahun berjumlah 66,3 juta jiwa dari total penduduk sebesar 258,7 juta sehingga satu diantara empat penduduk adalah remaja (Antara, 2017). Remaja sendiri dalam bahasa latin disebut *adolescence* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah remaja mempunyai arti yang lebih luas mencakup kematangan emosional, mental, sosial dan fisik, dimana masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Ali & Asrori, 2010).

Masa remaja ialah masa dimana seorang remaja diberi kesempatan untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dari masa sebelumnya dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya. Masa remaja juga merupakan masa dimana rasa ingin tahu akan hal barunya meningkat, seperti halnya dalam perkembangan teknologi di modern saat ini. Salah satunya gadget dalam bentuk *handphone* atau *smartphone*. Telepon pintar (*smartphone*) adalah telepon genggam yang mempunyai kemampuan tingkat tinggi, terkadang dengan fungsi yang menyerupai komputer (Ubaya.ac.id, 2010).

Menurut statistic Lembaga Riset Pemasaran Digital perkiraan *E-marketer* dalam Felix (2019) mengatakan bahwa pada 2018 jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia lebih dari 100 juta orang. Pertumbuhan pesat itu didorong oleh pengguna usia muda dibawah 30 tahun, tepatnya usia 18-24 tahun. (Ningrum, 2015). Karena sejak pasar bebas dunia 2008, Indonesia menjadi salah satu sasaran utama peredaran produk-produk elektronik khususnya *smartphone*. Terbukti dari keberadaan *smartphone* yang awalnya hanya mampu dibeli oleh seseorang yang berpenghasilan tinggi, sekarang seseorang yang berpenghasilan pas-pasan pun mampu membeli *smartphone* dengan harga murah ataupun dengan system pembayaran berkala. Selain itu, tidak jarang sekarang banyak produsen-produk gadget (*smartphone*) yang sengaja menjadikan anak-anak dan remaja awal sebagai target pemasaran (Ratriva, 2016).

Bagi kalangan remaja modern, *Smartphone* sudah menjadi gaya hidup mereka sehari-hari. Terlihat dari konten yang paling digemari remaja, mulai dari *Geeky, Chillax, Icon, Turbo* dan *Style* (Jeko, 2017). Beragamnya konten yang diakses saat bermain *smartphone* membuat fungsi *smartphone* tidak hanya sebagai media komunikasi, tetapi sudah menjadi media informasi. Adapun hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat adanya peningkatan penggunaan internet di Indonesia dari 132,7 juta jiwa pada tahun 2016 menjadi 143,26 juta jiwa pengguna ditahun 2017 (APJII, 2019). Sedangkan data Riset Kominfo dan UNICEF yang didapatkan lebih dari setengah responden (52 persen) menggunakan ponsel untuk mengakses internet, namun kurang dari

seperempat (21 persen) untuk *smartphone* dan hanya 4 persen untuk tablet (Kominfo, 2014). Dari data tersebut dapat dibuktikan tidak sedikit pengguna yang memanfaatkan *smartphone* untuk banyak hal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Muflih, Hamzah, & Puniawan (2017) diketahui bahwa perilaku lamanya penggunaan *smartphone* pada remaja, sebagian besar berada pada kategori kurang baik yaitu sebanyak 121 orang (58,5%) dengan lama pemakaian lebih dari 3 jam (>3 jam/hari). Dari penelitian tersebut menunjukkan banyak remaja yang menghabiskan waktu mereka dalam sehari untuk menggunakan *smartphone* dibandingkan beristirahat atau bermain dengan lingkungan sekitar yang membuat tidak adanya gerak tubuh. Hal tersebut mengkhawatirkan, sebab pada masa remaja mereka belum stabil, rasa keingintahunya yang sangat tinggi yang berpengaruh pada peningkatan sifat konsumtif terhadap penggunaan *smartphone*.

Kejadian seperti itu seharusnya dapat diminimalisir. Penggunaan *smartphone* yang terlalu lama dapat menimbulkan berbagai macam perubahan yang ditimbulkan, seperti; mengganggu kesehatan, mengganggu perkembangan anak, dan mempengaruhi perilaku anak (Anggraeni & Hendrizal, 2018). Selain dampak tersebut, nyatanya penggunaan *Smartphone* yang terlalu lama dapat menjadi faktor terganggunya kualitas tidur seseorang. Faktor tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Rensselear Polytechnic Intitute* di New York, AS. Menurutnya paparan cahaya dari tablet dapat menurunkan kadar hormone melatonin dalam tubuh hingga 23% (Deliusno, 2013).

Menurut Hidayat dalam Khasanah & Hidayati (2012), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, waktu tidur pada seorang individu (Haryono *et al.*, 2009). Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur dan berbagai keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis tidur.

Menurut *Centers For Disease Control and Prevention* (CDC, 2019), prevalensi gangguan tidur remaja Amerika sekitar 68,8%. Di Indonesia, menurut penelitian yang dilakukan Nainggolan (2017) menyebutkan bahwa kualitas tidur pada pengguna gadget normal lebih baik daripada kualitas tidur mahasiswa pengguna gadget berlebih. Sedangkan hasil penelitian dari Awwal, Hartanto, & Hendrianingtyas (2015) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja usia 12-15 tahun di SMPN 5 Semarang mengalami gangguan tidur dengan prevalensi sebanyak 81,1%. Apabila prevalensi kualitas tidur remaja semakin meningkat, maka akan menimbulkan masalah bagi remaja itu sendiri ataupun lingkungannya. Masalah yang mungkin muncul dapat berupa masalah kesehatan, menurunnya konsentrasi, kecelakaan dan masih banyak lagi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Ciawi pada tanggal 30 Oktober 2019, hasil wawancara dengan guru bidang study dikatakan bahwa setiap siswa/i memiliki smartphonenya sendiri dan tidak sedikit dari mereka mengantuk bahkan tertidur dikelas. Sedangkan saat diwawancara

pada 12 siswa/i, didapatkan semua siswa/i menggunakannya lebih dari 3 jam/hari dan lebih sering digunakan untuk sosial media ataupun bermain. Dari wawancara juga didapatkan 10 siswa/i yang memiliki jam tidur kurang dari normal yaitu 7 jam/hari dan 5 diantaranya kurang dari 6 jam/hari. Berdasarkan data tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMAN 1 Ciawi untuk mengetahui terkait gambaran penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur yang nantinya dapat berdampak pada kesehatan khususnya dikalangan remaja.

## B. Rumusan Masalah

Bagi kalangan remaja modern, *Smartphone* sudah menjadi gaya hidup mereka sehari-hari. Hal tersebut yang membuat pengguna aktif *Smartphone* di Indonesia terus mengalami peningkatan. Berbagai dampak dari penggunaan *Smartphone* sudah mulai bermunculan, seperti terganggunya kualitas tidur. Dari permasalahan tersebut, perlu diketahui gambaran aspek penggunaan dan kualitas tidur pengguna *smartphone* pada remaja. Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 1 Ciawi.”

### C. Tujuan Penulisan

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 1 Ciawi.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tujuan penggunaan *Smartphone* pada remaja di SMAN 1 Ciawi.
- b. Untuk mengetahui gambaran durasi penggunaan *Smartphone* pada remaja di SMAN 1 Ciawi.
- c. Untuk mengetahui gambaran frekuensi penggunaan *Smartphone* pada remaja di SMAN 1 Ciawi.
- d. Untuk mengetahui gambaran frekuensi penggunaan *Smartphone* di sekolah pada remaja di SMAN 1 Ciawi.
- e. Untuk mengetahui gambaran frekuensi penggunaan *Smartphone* di rumah pada remaja di SMAN 1 Ciawi.
- f. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur subjektif pada remaja di SMAN 1 Ciawi.
- g. Untuk mengetahui gambaran masa laten tidur pada remaja di SMAN 1 Ciawi.
- h. Untuk mengetahui gambaran durasi tidur pada remaja di SMAN 1 Ciawi.
- i. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan efisiensi tidur pada remaja di SMAN 1 Ciawi.

- j. Untuk mengetahui gambaran gangguan tidur pada remaja di SMAN 1 Ciawi.
- k. Untuk mengetahui gambaran penggunaan obat tidur pada remaja di SMAN 1 Ciawi.
- l. Untuk mengetahui gambaran disfungsi disiang hari pada remaja di SMAN 1 Ciawi.
- m. Untuk mengetahui gambaran antusias pada remaja untuk menyelesaikan masalah tidur.

#### **D. Manfaat Penulisan**

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan acuan pengembangan penelitian mengenai gambaran penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi dan wawasan tentang penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur yang baik, agar bisa lebih bijak dalam penggunaan *smartphone* dan mengupayakan aktivitas sehari-hari hingga tidak berdampak pada kualitas tidur.
- b. Bagi Institusi Pendidikan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambar penggunaan *smartphone* pada remaja, agar

bisa lebih bijak dalam memanfaatkan teknologi dan gambaran kepada remaja tentang kualitas tidur yang baik hingga dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasinya.

- c. Bagi Perguruan Tinggi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan untuk mahasiswa kesehatan mengenai gambaran penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja.
- d. Bagi Peneliti, diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti mengenai gambaran penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja di SMAN 1 Ciawi
- e. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar dalam penelitian selanjutnya dengan mengembangkan variabel yang sudah ada.

