

BAB I PENDAHULUAN

15.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi di zaman sekarang sangatlah canggih dan pesat didalam kehidupan masyarakat, dengan adanya teknologi yang canggih seperti *smartphone* dapat memudahkan seseorang mendapatkan berbagai informasi dari jarak jauh seperti internet, *Facebook*, *Instagram*, *TikTok*, *Twitter*, dan lain lain sehingga dapat menambah wawasan seseorang untuk mengetahui segala informasi yang dia temukan. Dalam penggunaan *smartphone* tidak hanya dari kalangan orang dewasa saja akan tetapi juga sudah pada kalangan remaja hingga pada anak anak yang menggunakan *smartphone* (Irfan Anwar 2020).

Berdasarkan data WHO (2022), tingginya angka penggunaan *smartphone* di dunia khususnya pada remaja dan anak anak semakin tinggi seperti berkisaran sebanyak 6,9M. pengguna *smartphone* memiliki jumlah populasi yaitu sebanyak 5,1M dari jumlah populasi dunia 7,6M. disusul dengan Negara tertinggi yaitu Negara tengah timur didapatkan angka kecanduan *smartphone* sebanyak 10,9% kemudian Amerika Utara sebesar 8,0% dan terakhir Asia yang mencapai 7,1%. Di Asia sendiri tingkat kecanduan pada kalangan remaja di China yaitu 2,2-9,6%, Jepang sebesar 3,1-6,2%, Filipina sebesar 4,92 — 21,1% dan Hongkong sebesar 3,0 — 16,4% dan Indonesia merupakan negara pecandu *smartphone* di dunia, total pengguna *smartphone* di Indonesia 27 juta (WHO 2022).

Smartphone merupakan perangkat media elektronik yang memiliki beragam fungsi dan kegunaan. Jenis *smartphone* yang tersedia saat ini cukup banyak, beberapa diantaranya yaitu telepon seluler, *smartphone*, *desktop* PC (komputer), tablet dan laptop/notebook PC. *Smartphone* menjadi bagian integral dari telekomunikasi modern. Di banyak negara, lebih dari separuh penduduk menggunakan *smartphone* dan pasarnya berkembang pesat. Pada tahun 2017, diperkirakan sebanyak 6,9 miliar orang menggunakan gawai (WHO 2017).

Penggunaan peralatan elektronik maupun komunikasi pada malam hari yang menimbulkan radiasi elektromagnetik, merupakan salah satu alasan gangguan sukar tidur pada malam hari. banyak orang kesal karena sukar tidur pada malam hari, tetapi tidak menyadari bahwa sebelumnya telah berkomunikasi menggunakan ponsel dalam jangka waktu lama. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan yang sangat primer dan mutlak harus dipenuhi untuk memelihara *homeostasis* biologis dan kelangsungan hidup bagi setiap individu. Tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup, kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan berpartisipasi dalam aktivitas kehidupan hari-hari akan menurun (Budiantoro, 2019).

Menurut *National Sleep Foundation* (2018) di Amerika, lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia 16-26 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun tidur. Hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena mengalami gangguan tidur. Indonesia pada tahun 2019 dari hasil survey ditemukan 10% mengalami gangguan tidur karena merasa tidak puas dalam tidur karena disebabkan lingkungan yang tidak nyaman, adanya masalah dari tempat kerja dan gaya hidup yang tidak teratur (Yahya, 2017). Pada remaja, mereka mengalami perubahan siklus tidur yang mempengaruhi hormon yang menyebabkan tidur yaitu hormon melatonin (*National Adolescent and Young Adult Health Information Center*, 2018)

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan, baik secara fisik maupun pada mental anak remaja, antara lain kelebihan berat badan dan obesitas, depresi serta berbagai keluhan seperti nyeri kepala, nyeri lambung, kelelahan dan sulitnya berkonsentrasi. Penelitian Novita, Rochmani dan Mulyanti (2019) mencatat bahwa 25.6% remaja dengan kualitas tidur yang buruk, memiliki konsentrasi belajar yang rendah pula. Konsentrasi belajar merupakan pemusatan pikiran terhadap hal yang dipelajari. Lebih dari itu penelitian Mayasari (2017) juga mencatat bahwa prestasi belajar remaja dapat dipengaruhi oleh konsentrasi dan motivasi belajar remaja. Motivasi belajar yaitu dorongan dari luar dan dari dalam diri remaja sehingga terjadi proses perubahan perilaku yang lebih baik.

Berdasarkan hasil *survey* pendahuluan yang dilakukan di SMPN 41 Medan, memiliki siswa-siswi kelas VIII adalah 68 siswa. Dengan jumlah keseluruhan siswa laki-laki 26 siswa dan jumlah keseluruhan siswa perempuan 42 siswi. Terdapat sampel siswa kelas VIII yang diambil secara acak siswa dan siswi kelas VIII di SMPN 41 menggunakan *gadget* jenis *smartphone* untuk mencari tugas, membuka sosial media dan bermain *game*, bahkan pihak sekolah (Bimbingan Konseling) juga mendapatkan siswa yang menggunakan *smartphone* hingga larut malam dan cenderung mengalami kesulitan bangun pada pagi hari, didapatkan sebanyak 40% siswa-siswi yang bermasalah dengan kasus menggunakan *smartphone* oleh sebab itu beberapa dari mereka sering terlambat untuk baris di sekolah dan ada juga yang mengantuk Ketika jam pelajaran dimulai.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka memahami pengaruh penggunaan media elektronik terhadap pemenuhan kebutuhan tidur sangat penting terutama bagi usia remaja karena tidur yang tidak baik dapat mempengaruhi produktivitas dan kesehatan. Remaja merupakan usia dimana manusia dipersiapkan secara spesifik untuk masa depan dan manusia merupakan aset negara. Selain itu, penggunaan media elektronik dan *internet* sudah menjadi bagian dalam hidup manusia masa kini, sehingga bagaimana dan kapan waktu yang tepat untuk menggunakan media elektronik menjadi penting untuk menjaga kualitas dan kuantitas tidur karena hal tersebut dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari. Kemajuan teknologi yang terus berkembang pesat juga membuat persaingan semakin ketat. Sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 41 Medan Tahun 2024”

15.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 41 Medan Tahun 2024”.

15.3 Tujuan Penelitian

15.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 41 Medan Tahun 2024.

15.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas penggunaan *Smartphone* pada remaja kelas VIII di SMPN 41 Medan Tahun 2024.
- b. Mengidentifikasi lama jam tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 41 Medan
- c. Menganalisis pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 41 Medan

15.4 Manfaat Penelitian

15.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk salah satu sumber bacaan penelitian dan pengembangan agar dapat mengetahui tentang pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada remaja.

1. Bagi Responden

Bagi responden disarankan agar responden lebih memperhatikan waktu untuk pengguna *smartphone* dan meningkatkan waktu istirahat khususnya di malam hari agar mendapatkan kualitas tidur yang baik

2. Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian SMPN 41 Medan penelitian ini diharapkan memberi manfaat dan masukan kepada SMPN 41 Medan khususnya kepada pihak terkait pada penelitian ini dan dapat menjadi bahan informasi serta masukan bagi institusi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi informasi kepada peneliti selanjutnya tentang penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang berbeda.