

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Teknologi berkembang pesat pada Abad ke-21. Oleh karena itu kita dituntut agar mampu masuk ke dalam era digital dan menyesuaikan diri terhadap teknologi. Pada era perkembangan teknologi sekarang, istilah *smartphone* tentunya sudah terdengar tidak asing. *Smartphone* dapat diartikan secara umum sebagai suatu perangkat yang sudah dilengkapi dengan teknologi yang mirip komputer. *Smartphone* menjadi salah satu kebutuhan penting dalam menjalani hidup pada masa ini, karena kita berada pada era serba digital. Terdapat peningkatan jumlah pemakai *smartphone* secara global setiap tahunnya. Pada tahun 2019, didapati 3,2 miliar pemakai, meningkat sebanyak 5,6% dari tahun sebelumnya.¹ Berdasarkan data Newzoo, China menjadi negara yang memiliki pengguna *smartphone* terbanyak di dunia pada tahun 2022, sementara Indonesia berada di urutan keempat. Tercatat ada 192,15 juta pengguna *smartphone* di dalam negeri sepanjang tahun 2022.² *Smartphone* dapat digunakan di mana dan kapanpun, sehingga ketersediaannya dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti komunikasi, *travelling*, hiburan, produktivitas, dan pembelajaran.³

Penggunaan *smartphone* sebagai media pembelajaran untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dapat menghasilkan hasil belajar yang lebih baik.⁴ Dengan memanfaatkan *smartphone* sebagai media belajar, peserta didik dapat meningkatkan aktivitas belajarnya. Berbagai sumber-sumber belajar dapat diakses dengan luas dan penuh kemudahan, baik melalui internet maupun aplikasi-aplikasi tertentu. Selain itu, *smartphone* juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk dapat berdiskusi dengan teman tentang tugas dan materi yang diberikan oleh pengajar, sehingga mereka mampu membahasnya tanpa harus bertemu secara langsung.⁵ *Smartphone* yang digunakan dengan baik sebagai sarana pembelajaran digital mampu meningkatkan motivasi belajar siswa.⁶ Hal ini sesuai dengan beberapa

penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap peningkatan motivasi siswa dalam belajar.^{7,8}

Dampak positif yang sangat membangun tersebut akan menjadi sia-sia apabila pemakaian *smartphone* berlebihan. Menurut Przybylski (2017), durasi maksimal penggunaan *smartphone* bagi remaja adalah 4 jam 17 menit, apabila melebihi durasi maksimal tersebut maka dikatakan bahwa remaja sudah mengalami kecanduan *smartphone*.⁹ Beberapa dampak negatif dapat berpengaruh terhadap pengguna *smartphone* yang berlebihan, seperti gangguan tidur, dan dapat mengganggu pekerjaan lain. Hal ini tentunya juga bisa terjadi pada remaja. Penggunaan *smartphone* pada kalangan remaja semakin meningkat hingga menimbulkan risiko kecanduan atau adiksi.¹⁰ Remaja laki-laki cenderung menggunakan *smartphone* untuk tujuan hiburan seperti *games*, video, atau musik, sementara remaja perempuan lebih banyak menggunakan aplikasi komunikasi untuk mengirim pesan teks dan mengobrol dan ini dapat menyebabkan siswa mengabaikan belajar karena waktu yang seharusnya dipakai untuk belajar atau mengerjakan tugas, justru dihabiskan untuk bermain *smartphone*.^{5,11} Hasil penelitian *World Health Organization* (WHO) memperlihatkan bahwa remaja memiliki kecenderungan menggunakan *smartphone* dan tablet yang mereka miliki untuk bermain *game* daripada untuk aplikasi edukasi.¹²

Kecanduan *smartphone* merupakan pemakaian *smartphone* yang melewati batas wajar dan ditandai dengan adanya gejala penarikan diri dan gangguan fungsional. Adanya kontrol yang belum matang pada remaja, menyebabkan mereka rentan mengalami risiko tinggi kecanduan *smartphone*.¹¹ Beberapa studi menyatakan adanya hubungan perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Dalam penelitian Firmansyah (2020), yang meneliti hubungan kecanduan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa. Dari 75 responden mahasiswa Universitas Nusa Cendana, didapatkan 30 (40%) responden yang tidak mengalami kecanduan *smartphone* dengan 10 (13,3%) responden memiliki kualitas tidur yang baik, 20 (26,7%) responden diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan, pada responden

yang kecanduan *smartphone* didapatkan 45 (60%) responden dengan 5 responden (6,7%) memiliki kualitas tidur baik dan 40 responden (53,3%) memiliki kualitas tidur buruk. Kemudian didapatkan nilai OR untuk kecanduan penggunaan *smartphone* menunjukkan nilai sebesar 4,00 atau 4 kali ($OR > 1$) yang memiliki makna bahwa kecanduan *smartphone* 4 kali berisiko menyebabkan kualitas tidur yang buruk.¹³ Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pandey (2019), yang meneliti hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. Dari uji statistik *chi-square* antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kecanduan *smartphone* pada remaja.¹⁴ Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi, dkk memperlihatkan bahwa sejumlah 61,2% remaja menggunakan *smartphone* nya sebelum tidur lebih dari 35 menit, dan 58,8% remaja tersebut mengalami insomnia. Data tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja mengalami gangguan pada tidur yang dipengaruhi oleh *smartphone*.¹⁵ Individu yang memiliki kecanduan *smartphone* yang tinggi berisiko mengalami gangguan fokus pada suatu hal yang disenangi dan waktu untuk tidur digunakan untuk bermain *smartphone*. Hal ini berakibat pada hilangnya waktu untuk tidur sehingga pada keesokan harinya merasa tidak bersemangat terutama untuk melakukan kegiatan belajar-mengajar.¹⁴

Berdasarkan paparan yang dijelaskan di atas, dapat diketahui bahwa kecanduan *smartphone* dapat berhubungan dengan kualitas tidur, selain itu ditinjau dari masih terbatasnya penelitian yang dilakukan khususnya pada kalangan siswa SMA Negeri di Kota Jambi, menjadi pendorong bagi penulis untuk mengetahui bagaimana gambaran kualitas tidur pada siswa yang kecanduan *smartphone* di SMA Negeri di Kota Jambi.

1.2 Rumusan Masalah

Uraian ringkas dalam latar belakang masalah diatas memberikan dasar bagi penulis untuk merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :
Bagaimana gambaran kualitas tidur pada siswa yang kecanduan *smartphone* di SMA Negeri di Kota Jambi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan umum untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada siswa yang kecanduan *smartphone* di SMA Negeri di Kota Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi jumlah siswa yang kecanduan *smartphone* di SMA Negeri di Kota Jambi dengan menggunakan *Smartphone Addiction Scale Short Version* (SAS-SV).
2. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri di Kota Jambi secara umum dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).
3. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada siswa laki-laki dan perempuan yang kecanduan *smartphone* di SMA Negeri di Kota Jambi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan penulis mampu memperoleh gambaran mengenai distribusi tingkat keparahan gangguan kualitas tidur pada siswa yang kecanduan *smartphone* di SMA Negeri di Kota Jambi.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Dengan didapatkannya gambaran mengenai distribusi tingkat keparahan gangguan kualitas tidur pada siswa yang kecanduan *smartphone* di SMA Negeri di Kota Jambi, dapat disampaikan masukan kepada tenaga pendidik agar mampu mendeteksi dini gangguan kualitas tidur terutama pada siswa

yang kecanduan *smartphone*, mengantisipasi dan melakukan tatalaksana yang dibutuhkan dengan memberikan saran untuk segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan, dengan begitu diharapkan kualitas hidup siswa dapat meningkat.

1.4.3 Manfaat Bagi Siswa

Diharapkan dengan diberikannya hasil penelitian ini serta saran yang mampu menimbulkan pemikiran yang positif untuk membangun pola pikir dan menambah pengetahuan tentang penggunaan *smartphone* yang sesuai kebutuhan, agar para siswa tidak mengalami gangguan kualitas tidur yang diakibatkan oleh kecanduan *smartphone*.

1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Lain

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan menjadikan penelitian ini sebagai bahan acuan.