

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Penggunaan *gadget* memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur dan tingkat stres pada remaja. Aktivitas bermain *gadget* secara berlebihan sering kali mengganggu pola tidur, terutama ketika hingga larut malam. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar *gadget* dapat menghambat produksi hormon melatonin, yang berperan dalam memicu rasa ngantuk. Akibatnya, remaja mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak mendapatkan tidur yang nyenyak. Kualitas tidur yang buruk pada remaja berpotensi menyebabkan penurunan konsentrasi, kinerja akademik yang menurun, serta masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Yuana Farah Aninditia 2021).

*Amerika Academy of Sleep Medicine* merekomendasikan, durasi tidur optimal untuk remaja usia 13-18 tahun sekisar 8-10 jam setiap malam. Namun, saat ini lebih dari 30% remaja tidur kurang dari 6 jam per malam. Hal ini terjadi karena pola tidur remaja yang berbeda dengan usia lainnya, dipengaruhi oleh berbagai perubahan di akhir masa pubertas yang menyebabkan berkurangnya waktu tidur. Selain itu, durasi tidur yang singkat juga dipicu oleh penggunaan *smartphone* dalam waktu yang lama (Supartini, Martiana, and Sulastri 2021). Remaja sering kali tergoda untuk menggunakan *smartphone* hingga larut malam, terutama untuk bermain game, bersosialisasi di media sosial, atau menonton konten digital. Selain itu, perubahan fisiologis yang terjadi pada akhir masa pubertas juga dapat memengaruhi pola tidur remaja. Perubahan hormon dan perkembangan otak dapat menyebabkan pergeseran dalam pola tidur mereka. Remaja cenderung memiliki kecenderungan tidur dan bangun lebih malam, yang kemudian berdampak pada kurangnya waktu tidur total.

Berdasarkan hasil sensus penduduk dunia tahun 2018, populasi remaja usia 10-19 tahun mencapai 1,22 miliar jiwa, atau sekitar 16% dari total penduduk global. Di Indonesia sendiri, sensus tahun 2021 menunjukkan jumlah penduduk Indonesia terus bertambah, terutama pada kelompok usia remaja. Diperkirakan, jumlah remaja di Indonesia akan meningkat hingga tahun 2030, seiring dengan kemajuan era teknologi digital, di mana *gadget* telah menjadi bagian yang lumrah di masyarakat, terutama di kalangan remaja (Eko 2021). Meningkatnya penggunaan *gadget* oleh remaja di Indonesia memerlukan perhatian serius, mengingat jumlah remaja yang signifikan. Dalam era digital ini, *gadget* sudah menjadi bagian elemen tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja. Namun, penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat mengganggu tanggung jawab dan aktivitas harian mereka.

Boumosleh & Jaalouk 2017 menjelaskan bahwa meskipun teknologi, terutama *smartphone*, menawarkan berbagai kemudahan, di sisi lain bisa menyebabkan perilaku penggunaan/pemakaian yang berlebihan. Seorang remaja rentan terhadap penggunaan *smartphone/gadget* yang tidak terkendali dibanding orang yang sudah dewasa, karena mereka cenderung kesulitan mengontrol antusiasme terhadap hal-hal yang menarik perhatian mereka, seperti *smartphone* (Oktaviana, Bahri, and Fitriani 2022). Beberapa faktor yang mendorong perilaku berlebihan ini antara lain ketertarikan terhadap fitur-fitur yang ditawarkan, akses mudah ke konten digital, serta tekanan sosial untuk tetap terhubung dengan teman-teman melalui media sosial. Remaja cenderung tergoda untuk menghabiskan waktu yang berlebihan dengan *smartphone* mereka, mengabaikan kegiatan penting seperti belajar, berinteraksi langsung, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial di dunia nyata.

Kecanduan adalah kondisi di mana tubuh atau pikiran secara kuat menginginkan atau membutuhkan sesuatu agar dapat berfungsi dengan baik. Salah satu bentuk kecanduan yang saat ini banyak

dialami oleh anak-anak adalah kecanduan *gadget*. Kecanduan ini terjadi ketika anak memiliki ketergantungan fisik maupun psikologis terhadap *gadget*, sehingga mereka terus-menerus memainkannya tanpa memperhatikan lingkungan sekitar. Ketergantungan semacam ini dapat mengganggu perkembangan anak. Kecanduan *gadget* pada anak-anak dapat berdampak serius dan harus dicegah. Di era milenial saat ini, penggunaan *gadget* oleh anak - anak memang sulit dihindari, apalagi karena orang tua sendiri seringkali memiliki ketergantungan besar terhadap *gadget*. Penggunaan *gadget* di era digital ini bahkan telah menjadi kebutuhan primer, bukan lagi sekunder (Anggraini 2019). Oleh itu, penting bagi orang tua dan untuk pengasuh mencegah kecanduan *gadget* dengan menetapkan batasan waktu penggunaan yang jelas. Selain itu, mendorong anak untuk berinteraksi langsung dengan lingkungan dan memberikan alternatif aktivitas yang bermanfaat serta menyenangkan juga dapat membantu mengurangi risiko kecanduan *gadget*.

Smartphone memberikan berbagai kemudahan bagi remaja. Mereka membutuhkan smartphone untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, baik untuk pendidikan maupun hiburan yang tersedia di media sosial. Smartphone, sebagai inovasi teknologi dari berbagai perusahaan, memudahkan manusia dalam mengakses informasi penting, memperlancar komunikasi, serta menyediakan hiburan melalui aplikasi seperti Tiktok, Instagram, Twitter, dan Facebook (Oktaviana, Bahri, and Fitriani 2022). Namun, penggunaan smartphone oleh remaja juga memiliki dampak yang perlu diperhatikan, terutama terkait dengan kualitas tidur dan tingkat stres. Aktivitas bermain *gadget* yang intensif pada remaja seringkali menyebabkan gangguan tidur. Mereka cenderung terjaga hingga larut malam karena terpaku pada layar smartphone mereka, mengabaikan waktu tidur yang cukup. Gangguan tidur ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental remaja, seperti kelelahan, gangguan konsentrasi, dan penurunan performa akademik.

Selain itu, penggunaan *gadget* berlebihan dapat meningkatkan tingkat stres pada remaja. Paparan terus-menerus terhadap konten yang menimbulkan tekanan, seperti media sosial yang penuh dengan penilaian sosial dan perbandingan dengan orang lain, dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres. (Putri and Aviani 2022) Remaja yang terlalu banyak terlibat dalam interaksi online juga rentan mengalami *cyberbullying*, yang dapat memberikan beban emosional dan memperburuk tingkat stres mereka. Mereka seringkali terpaku pada dunia virtual dan terlibat dalam interaksi sosial yang tidak sehat, seperti *cyberbullying* atau tekanan untuk tampil sempurna di jejaring media sosial. Karena ini dapat membuat perasaan cemas, kurang percaya diri, dan stres berkelanjutan. Remaja juga rentan terhadap gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, yang dapat dipicu oleh tekanan dan pengaruh negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Untuk menjaga kualitas tidur dan mengurangi tingkat stres pada remaja, penting bagi mereka untuk mengatur waktu penggunaan *gadget* dengan bijak. Menerapkan kebiasaan tidur yang teratur dan menjauhkan *gadget* beberapa jam sebelum tidur dapat membantu mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk istirahat yang berkualitas. Selain itu, remaja juga perlu membatasi waktu mereka dalam interaksi online dan mengalokasikan waktu untuk aktivitas fisik, hobi, dan interaksi sosial yang lebih langsung. Mengenali pentingnya istirahat yang cukup dan mengurangi paparan konten stresor dapat membantu remaja mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

Penting juga bagi remaja untuk memahami bahwa *gadget* bukanlah satu-satunya sumber informasi dan hiburan. Meskipun *gadget* memberikan kemudahan akses ke berbagai konten dan aplikasi, remaja juga perlu memprioritaskan kegiatan seperti belajar dan berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur

remaja, sehingga berdampak pada performa akademik dan kesehatan secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil observasi dan penyebaran kuesioner dan wawancara di MA Al – Khairiyah. Sebanyak 61,76% dari 68 siswa menggunakan *gadget* 3-7 jam/hari, sebanyak 82,35% dari 68 siswa kadang-kadang merasa mengantuk ketika mengikuti pelajaran di sekolah, sebanyak 51,47% dari 68 siswa merasa gelisah ketika tidak membawa *gadget* pada saat beraktifitas. Ibu kepala sekolah mengatakan belum pernah dilakukan penelitian terkait hubungan lama penggunaan *gadget* dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja MA Al-Khairiyah.

Berdasarkan informasi di atas berarti lama durasi penggunaan *gadget* sangat erat kaitannya dengan tingkat kecemasan dan kualitas tidur para remaja MA Al-Khairiyah. Oleh karena itu peneliti terkait melakukan penelitian mengenai hubungan lama penggunaan *gadget* dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja MA Al-Khairiyah.



## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, rumusan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada siswa kelas XII MA Al-Khairiyah Tahun 2024?”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan lama penggunaan *gadget* dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja MA Al-Khairiyah.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui karakter remaja berdasarkan usia, jenis kelamin, dan jenis *gadget* beserta pemakaian yang sering di gunakan di MA Al-Khairiyah Tahun 2024.
2. Diketahui distribusi frekuensi lama bermain *gadget* pada remaja MA Al-Khairiyah Tahun 2024.
3. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stres pada remaja MA Al-Khairiyah Tahun 2024.
4. Diketahui distribusi kualitas tidur pada remaja MA Al-Khairiyah Tahun 2024.
5. Diketahui hubungan lama penggunaan *gadget* dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja MA Al-Khairiyah Tahun 2024.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sbagai sumber refensi tambahan yng berguna untuk memperluas wawasan dan pengetahuan, serta memperkaya ilmu dalam bidang keperawatan remaja, khususnya mengenai hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan tingkat stres dan kualitas tidur.

## 1.4.2 Manfaat Praktis

### 1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi rujukan dalam mempertimbangan untuk lebih bijak dalam penggunaan gadget, agar tidak berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, terutama terkait tingkat stres, serta kondisi fisik, terutama kualitas tidur (Sumber).

### 2. Bagi MA Al-Khairiyah

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi yang berguna bagi para guru dalam memberikan edukasi kepada siswa terkait penggunaan *gadget* yang lebih bijak. Selain itu, penelitian ini dapat membantu guru memantau dan mengedukasi siswa tentang pentingnya menjaga tingkat stres dan kualitas tidur mencegah gangguan kesehatan serta masalah dalam proses belajar dan prestasi siswa (Sumber).

### 3. Bagi Universitas Nasional

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dasar dalam melakukan penelitian lebih lanjut, baik bagi dosen maupun mahasiswa, terutama bagi mereka yang tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam di bidang ini (Sumber).

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai masukan dan perbandingan dalam penelitian lanjutan. Diharapkan temuan penelitian ini dapat berkontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan (Sumber).