

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Smartphone merupakan teknologi yang mencakup berbagai fitur untuk mengakses informasi, berkomunikasi maupun hiburan, yang tentunya dapat membawa berbagai manfaat dan kemudahan bagi remaja untuk membantu proses pembelajaran, sarana menghasilkan uang, dan sebagainya (Sihotang et al., 2021). Penggunaan *smartphone* pada mahasiswa sangat membantu dalam urusan mahasiswa yaitu sebagai akses sumber pembelajaran, untuk mengakses buku elektronik (*ebook*) dan panduan video pembelajaran melalui aplikasi pada *smartphone*. Pada remaja waktu ideal untuk penggunaan *smartphone* dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Dengan tidak melebihi durasi tersebut mahasiswa dapat lebih mudah membagi waktunya untuk aktivitas yang lain- lain seperti berinteraksi, bermain, berolahraga dan bersosialisasi dengan orang lain di *real life*. Sebaliknya, jika bermain *smartphone* dengan durasi melebihi waktu di atas, maka dianggap mampu mengganggu kinerja otak. (Andrew Przybylski 2020). Dampak yang lain jika berlebihan bermain *smartphone* yaitu akan menyebabkan kecanduan yang membuat seseorang tidak bisa jauh dari *smartphone* dan tidak bisa mengontrol waktu penggunaannya. Kecanduan merupakan masalah yang akan membuat seseorang berubah hal ini disebabkan karena canggihnya *smartphone* membuat seseorang sulit mengontrol diri. Hal ini sudah menyebar diseluruh dunia karena angka kejadian cukup tinggi.

Menurut WHO, (2014) penggunaan *smartphone* di seluruh duniapada tahun 2014 diperkirakan sekitar 6,9 miliar. Hal ini didukung oleh data yang dikeluarkan oleh Data Reportal, jumlah orang yang menggunakan *smartphone* mencapai 5,3 miliar atau sekitar 67% dari total populasi di dunia pada awal 2022 (Kemp, 2022). Prevalensi penggunaan *smartphone* dari seluruh dunia, berdasarkan meta-analisis survei kecanduan *smartphone* tertinggi di Timur Tengah (10,9%), di ikuti Amerika Utara (8,0%) dan Asia (7,1%). Indonesia menempati posisi keempat dari 10 negara pengguna *smartphone* terbanyak di dunia, mencapai 354 juta pengguna dari 278,69 juta jiwa penduduk (Badan Pusat Statistik 2023). Artinya, ada banyak penduduk indonesia yang menggunakan lebih dari satu *smartphone*. Berdasarkan Data Reportal Indonesia menjadi negara pengguna *smartphone* terlama di tahun 2023. Rata-rata penduduk Indonesia menghabiskan 5 jam 39 menit per hari dalam menggunakan *smartphone*. Menurut Badan Pusat Statistik (2022) persentase penduduk pengguna *smartphone* di Kota Malang umur 5 tahun keatas berdasarkan jenis kelamin mencapai 89,12 % laki-laki dan 82,20 % perempuan.

Menurut (Suabagijo,2020) penggunaan *smartphone* yang sangat berlebihan akan dapat berdampak negatif yang dapat menyebabkan seseorang menjadi kecanduan dan juga akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Orang dewasa membutuhkan waktu 7-9 jam tidur per malam, meskipun variasi setiap individu terkadang berbeda, (National Sleep Foundation, 2018). Namun, didapatkan hasil bahwa prevalensi tidur pada orang dewasa sangat rendah. Center for Disease Control (CDC) menganalisis data dari Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) pada tahun 2014 melaporkan hasil bahwa di 12 negara antara 74.571 responden dewasa 35,3% memiliki waktu tidurr <7jam selama 24 jam. Setiap tahun di dunia, diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Kualitas tidur seseorang memiliki pengaruh dalam aktivitas manusia sehari-hari. Kondisi kurang tidur atau gangguan tidur (*sleep deprivation*) kerap ditemukan pada kalangan remaja hingga dewasa (Fazhilah, 2020).

Pada mahasiswa lebih rentan mengalami kualitas tidur yang buruk dikarenakan banyaknya tugas akademik yang dikerjakan pada malam hari serta menggunakan *smartphone* sampai larut malam yang akan menyebabkan jam tidur menjadi berkurang dan akan berdampak pada kondisi fisik. Penggunaan *smartphone* sampai larut malam akan menyebabkan kualitas tidur terganggu apabila kualitas tidur terganggu akan berdampak pada kondisi emosional dan kesehatan bagi mahasiswa. Jika kualitas tidur berkurang mahasiswa akan lebih mudah mengalami depresi, stress, dan gangguan kecemasan (Kemenkes, 2022). Hal ini terjadi karena jam istirahat pada malam hari yang harus digunakan 7-8 jam untuk tidur digunakan untuk beraktivitas lebih seperti mengerjakan tugas, bermain *smartphone* sehingga akan menyebabkan kelelahan dan merasa malas keesokan harinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia yang dilakukan kepada remaja hingga dewasa menurut penelitian (Yanti rosdiana, et al., 2023) tentang "Penggunaan *Smartphone* Yang Tinggi Dapat Memperburuk Kualitas Tidur" yang dilakukan pada 80 siswa remaja di SMK Muhammadiyah 7 Malang bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk 49 siswa (61,3 %) dan kualitas tidur baik 31 siswa (38,8 %). Menurut hasil penelitian (Ajeng Kusumawardani,Cyntia Yolanda 2023) tentang "Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa" yang dilakukan terhadap 114 Mahasiswa S1 Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia dengan hasil pengguna *smartphone* terbanyak pada kategori sedang dengan kualitas tidur buruk

yaitu dengan jumlah 105 (93,8%) responden. Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa.

Peneliti menemukan fenomena pada di STIKes panti waluya khususnya pada mahasiswa yang selalu menggunakan *smartphone* pada saat pembelajaran di kelas, di perpustakaan, maupun ditempat lain di area kampus tidak hanya itu, pada saat pembelajaran di kelas pada deretan belakang ada banyak mahasiswa yang bermain sosial media ketika pembelajaran berlangsung. . Peneliti menemukan banyak mahasiswa yang meluangkan jam istirahat untuk bermain *game online* menggunakan *smartphone*. Peneliti juga sempat menanyakan kepada mahasiswa yang sering terlambat pada saat kelas pagi tidak hanya pada satu mahasiswa mereka mengatakan telah begadang saat malam hari karena terlalu lama menggunakan *smartphone* yang digunakan untuk bermain *game*, menonton video, bermain media sosial.

Penelitian ini sangat berperan penting untuk merubah kebiasaan mahasiswa yang selalu menggunakan *smartphone* setiap waktu dan sering begadang sampai larut malam. Setelah mahasiswa mengetahui dan memahami dampak negatif dari kecanduan *smartphone* dan dampak negatif apabila kualitas tidur buruk maka mahasiswa akan manajemen waktu dalam penggunaan *smartphone* dan akan menjaga waktu tidur agar tetap maksimal. Apabila penelitian ini tidak dilakukan maka banyak mahasiswa yang sulit untuk mengontrol aktivitas bermain *smartphone* yang akan meningkatkan dampak dampak negatif lainnya yang akan muncul pada mahasiswa.

Solusi yang tepat untuk memperbaiki kualitas tidur yaitu mengatur waktu tidur dengan baik, antara lain memiliki durasi tidur yang cukup, yaitu sekitar 7-8 jam setiap hari, tidak sering terbangun saat tidur, dan dapat tertidur dengan mudah setelah 30 menit berbaring (Sulana, 2020). Dengan kualitas tidur yang baik makan akan meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan daya ingat dan daya berfikir pada mahasiswa dan tidak menggunakan *smartphone* terlalu lama melebihi 4 jam 17 menit dalam sehari. Sebaiknya mahasiswa tidak bermain *smartphone* sampai larut malam karena akan menyebabkan kualitas tidur berkurang. Dengan demikian mahasiswa akan memiliki kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan semangat pada saat proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian data di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan antara tingkat kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa di STIKes Panti Waluya Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan tingkat kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa program studi S1 Keperawatan STIKes Panti Waluya Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa program studi S1- Keperawatan STIKes Panti Waluya Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran tingkat kecanduan *smartphone* mahasiswa program studi S1 Keperawatan STIKes Panti Waluya Malang.
- b. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur mahasiswa program studi S1 Keperawatan STIKes Panti Waluya Malang.
- c. Menganalisa hubungan tingkat kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa program studi S1 Keperawatan STIKes Panti Waluya Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan mengenai hubungan tingkat kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa sehingga mahasiswa dapat memahami dan mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak terjadi dampak negatif dari penggunaan *smartphone* salah satunya turunnya kualitas tidur.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi atau data dasar penelitian selanjutnya mengenai hubungan tingkat kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur serta menambah ilmu pengetahuan peneliti.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan mengembangkan wawasan keilmuan, sebagai bahan informasi dan tambahan keustakaan mengenai hubungan tingkat kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur.