

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Kecanduan smartphone pada remaja merupakan kondisi penggunaan ponsel secara berlebihan dan tidak terkendali yang berdampak negatif pada kualitas tidur remaja itu sendiri. Remaja menjadi kelompok yang sangat rentan dalam kecanduan smartphone karena mereka sedang mengalami perkembangan mental dan kognitif yang cepat, tetapi belum sepenuhnya mampu mengatur waktu dan mengendalikan diri (Park et al., 2022). Penggunaan smartphone melebihi 2 jam dalam satu hari dapat dianggap sebagai indikator kecanduan smartphone. Selain itu, ketika pikiran terus-menerus tertuju pada smartphone, merasa gelisah atau cemas dan sulit menghentikan atau mengurangi penggunaan smartphone juga menjadi indikator kecanduan (Maurya et al., 2022).

Secara global, sekitar satu perempat hingga satu pertiga populasi remaja sudah memenuhi kriteria *problematic smartphone use* / penggunaan smartphone yang berlebihan. Prevalensi kecanduan smartphone di dunia sebanyak 27% dari 83 sampel yang didapatkan di 24 negara dengan total responden sebanyak 33.831 dan meningkat kurang lebih 2% setiap tahunnya (Olson et al., 2022). Prevalensi kecanduan smartphone pada remaja di Asia sebanyak 35% dari 15.454 populasi, sedangkan prevalensi kecanduan smartphone tertinggi di Asia berada di negara India sebanyak 64,6% dari 560 populasi. Artinya sebagian besar remaja di Asia berada pada kategori risiko tinggi kecanduan smartphone (Yogesh et al., 2024). Prevalensi kecanduan smartphone pada remaja di Indonesia tertinggi terletak di provinsi Aceh sebanyak 51,4% dari 500 responden mengalami kecanduan rendah

sedangkan 48,6 dari 500 responden kecanduan tinggi penggunaan smartphone (Fathya et al., 2020). Dan sebanyak 84,8% dari 132 responden atau remaja adalah pengguna smartphone aktif (Musharyadi & Febriyanti, 2024).

Prevalensi kualitas tidur pada survey pertama sekitar 11,35% dari gabungan 29 negara dengan jumlah populasi 215.380 remaja usia 12–15 tahun dan pada survei terakhir 10,67% gabungan 29 negara dengan jumlah populasi 215.380 remaja usia 12–15 tahun yang menunjukkan trend stabil secara keseluruhan dalam kurun waktu yang panjang. Cakupan prevalensi antarnegara dari yang terendah di Myanmar sebanyak 1,75% dengan jumlah populasi 2.214 pada tahun (2007) & 2.217 di tahun (2016) dan tertinggi di Samoa sebesar 27,4% dengan jumlah populasi sebanyak 2.114 pada tahun (2011) & 1.050 di tahun (2017) (Xu et al., 2023). Dari berbagai studi di dunia menunjukkan bahwa sekitar 25% sampai 60% remaja mengalami kualitas tidur yang berhubungan dari penggunaan smartphone. Negara Meksiko menunjukkan prevalensi tinggi gangguan tidur akibat penggunaan smartphone sebesar 50% sampai 84%, bahwa kecanduan smartphone merupakan faktor utama penurunan kualitas tidur pada remaja (Olivares-Guido et al., 2024).

Di kawasan Asia, khususnya di negara Korea selatan menunjukkan bahwa sekitar 35,8% remaja mengalami ketidakpuasan terhadap tidurnya dengan jumlah responden 54.948 remaja, durasi penggunaan smartphone lebih dari 4 sampai 8 jam per hari, dengan meningkatnya keluhan insomnia dan kantuk berlebihan pada siang hari (Kim & Lee, 2022). Di Indonesia prevalensi gangguan tidur akibat penggunaan smartphone pada remaja berada dalam rentang 46,3% dari jumlah responden 409 dengan risiko tidur terganggu meningkat secara signifikan pada

kelompok dengan kecanduan tinggi (Muntomimah & Syahrul Mubarak, 2025). Gangguan tidur pada remaja di Indonesia semakin mengkhawatirkan seiring meningkatnya penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Remaja sering menggunakan *smartphone* hingga larut malam untuk hiburan dan *scrolling* media sosial, Penelitian di berbagai daerah terutama di Sragen menunjukkan 39,5% dengan jumlah responden 86 siswa menunjukkan kualitas tidur rendah, dengan intensitas penggunaan *smartphone* terbukti berhubungan, menunjukkan hubungan kuat antara kecanduan *smartphone* dan gangguan tidur pada remaja (Muhammad Sowwam, 2025).

Paparan *blue-light* dari *smartphone* mengacaukan sinyal alami tubuh tentang kapan waktunya tidur dan bangun. Oleh karena itu, paparan cahaya biru pada malam hari atau dalam keadaan gelap menjadi penyebab utama gangguan ritme sirkadian. Ritme sirkadian mengatur siklus tidur dan bangun tubuh selama 24 jam. Jika ritme sirkadian terganggu, maka tubuh akan mengalami ketidaksesuaian antara waktu biologis internal dengan lingkungan seperti siang dan malam (Jniene et al., 2019). Cahaya biru juga dapat mengganggu produksi melatonin yaitu hormone yang mengatur siklus tidur. Produksi melatonin meningkat saat gelap (malam hari) untuk membantu tubuh merasa mengantuk dan siap tidur, dan menurun saat terang (pagi atau siang hari) agar tubuh tetap terjaga (Höhn et al., 2024).

Penurunan hormone melatonin dapat mengakibatkan kesulitan tidur dan tidak merasa mengantuk yang menyebabkan peningkatan *sleep latency*, yaitu waktu yang dibutuhkan untuk tertidur nyenyak setelah berbaring. Selain itu, aktivitas otak juga tetap aktif karena isi dari penggunaan *smartphone* seperti video, media sosial, atau permainan seringkali bersifat merangsang, meningkatkan kewaspadaan otak

(*cognitive arousal*), dan menyebabkan gangguan dalam proses relaksasi yang dibutuhkan untuk tidur (Rafique et al., 2020). Remaja yang menggunakan smartphone dalam waktu 30 menit sebelum tidur memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami kecanduan dan kualitas tidur buruk. Penggunaan smartphone setelah jam 01.00 dini hari meningkatkan risiko gangguan tidur hampir empat kali lipat lebih buruk (Sohn et al., 2021).

Kebiasaan perilaku *scrolling* hingga larut malam yang memicu bedtime procrastination, yaitu menunda tidur secara sadar meskipun sudah waktunya istirahat. Penundaan ini didukung dengan keyakinan keliru bahwa tidur yang kurang bisa diganti di hari berikutnya. Akibatnya, kualitas tidur terganggu, seperti sulit tidur, durasi tidur pendek, dan kantuk berlebihan di siang hari (An & Zhang, 2024). Smartphone memberikan stimulasi yang tinggi baik kognitif maupun emosional sehingga membuat seseorang ingin menunda rasa kantuk mereka. Remaja kesulitan dalam mengatur waktu dan mengontrol diri dalam bermain handphone juga menjadi faktor dominan dalam mempengaruhi keterlambatan waktu tidur (Bozkurt et al., 2024).

Penggunaan smartphone yang berlebihan mempunyai dampak dalam aspek kognitif dan pendidikan. Penggunaan smartphone secara berlebihan dapat mengganggu kemampuan fokus, menurunkan ingatan jangka panjang, serta mengurangi semangat belajar. Kondisi ini berdampak pada penurunan prestasi akademik karena waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar justru teralihkan oleh aktivitas hiburan seperti bermain game atau menjelajahi media sosial. Dari sisi sosial, remaja yang terlalu kecanduan pada smartphone cenderung menjauh dari interaksi langsung dengan lingkungan sekitar, yang dapat menyebabkan isolasi sosial

dan menurunnya keterampilan komunikasi. Selain itu, hubungan keluarga pun bisa terganggu akibat kurangnya waktu berkualitas antara remaja dan orang tua (Muntomimah & Syahrul Mubarak, 2025).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengidentifikasi hubungan antara kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Mengetahui prevalensi kecanduan smartphone pada remaja.

1.3.2.2 Menganalisis prevalensi kualitas tidur remaja.

1.3.2.3 Mengidentifikasi hubungan kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan pada remaja terkait hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja. Selain itu hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar informasi untuk penelitian selanjutnya.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1.4.2.1 Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada remaja terkait kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur.

#### 1.4.2.2 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada lembaga pengajar dan pendidik untuk menambah wawasan tentang kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur.

#### 1.4.2.3 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada peneliti tentang kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur.

### 1.5 Keaslian penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Isi Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian Ini
1	The effects of mobile phone addiction on bedtime procrastination in university students: the masking effect of physical activity and anxiety (Meng et al., 2024). Metode penelitian menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian adalah convenience sampling, instrumen yang digunakan	Penelitian ini membahas tentang kecanduan penggunaan smartphone sebeum tidur dan kualitas tidur.	Pebedaan terletak pada uji statistik yang dipakai. Pada penelitian tersebut menggunakan uji statistik <i>Mann-Whitney</i> sedangkan pada penelitian ini menggunakan <i>uji spearman/pearson</i>

	<p>kuesioner yang dirancang untuk mengukur kecanduan ponsel, prokrastinasi waktu tidur, aktivitas fisik, dan kecemasan. Penelitian ini menggunakan uji statistik Mann-Whitney U dengan signifikansi (<math>p &lt; 0.05</math>). Setelah dilakukan perhitungan didapatkan nilai (<math>p &lt; 0.01</math>).</p>		
2	<p>Problematic Use of Smartphones and Social Media on Sleep Quality of High School Students in Mexico City (Olivares-Guido et al., 2024). Metode penelitian pendekatan kuantitatif, teknik sampling yang digunakan teknik non-probabilistic convenience sampling, questioner yang digunakan adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Penelitian menggunakan perangkat lunak statistik SPSS Statistics (IBM, versi 29), dengan menggunakan uji statistik spearman (<math>p &lt; 0.05</math>).</p>	<p>penelitian ini membahas tentang dampak penggunaan smartphone dan media sosial yang bermasalah terhadap kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara penggunaan smartphone dan kualitas tidur. Hasil penelitian ini menunjukkan kecanduan ponsel memiliki korelasi positif yang signifikan dengan prokrastinasi waktu tidur.</p>	<p>Perbedaan terletak pada penelitian tersebut menggunakan <i>PSQI</i>, sedangkan pada penelitian ini menggunakan <i>MPATS</i> untuk mengetahui kecanduan smartphone, dan <i>PSQI</i> untuk mengetahui kualitas tidur.</p>
3	<p>The Impact of Problematic Smartphone Use on Sleep Quality Among Chinese Young Adults: Investigating Anxiety and Depression as Mediators in a Three-Wave Longitudinal Study (Olivares-Guido et al., 2024). Metode penelitian</p>	<p>Peneliti membahas tentang penggunaan smartphone yang bermasalah dan kualitas tidur di kalangan dewasa muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah penggunaan</p>	<p>Perbedaan terletak pada pendekatan yang digunakan dan teknik sampling. Pada penelitian ketiga menggunakan pendekatan <i>longitudinal</i> dan tehnik sampling <i>simpel random sampling</i>. Sedagkan pada penelitian ini menggunakan penekatan</p>

	kuantitatif dengan pendekatan desain longitudinal, teknik sampling yang di gunakan simple random sampling, uji statistik menggunakan bootstrap.	smartphone memiliki pengaruh negatif terhadap kualitas tidur pada remaja.	<i>cross sectional dan convinience sampling.</i>
4	Mobile phone addiction and mental health: the roles of sleep quality and perceived social support (Olivares-Guido et al., 2024). Metode penelitian pendekatan kuantitatif, menggunakan SPSS versi 26. Uji statistik yang digunakan termasuk analisis deskriptif, analisis korelasi, serta analisis efek mediasi dan moderasi menggunakan macro proses ( $p < 0.001$ ).	Peneliti membahas tentang kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur. Hasil yang didapat kecanduan ponsel memiliki dampak negatif yang signifikan, kualitas tidur berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kecanduan ponsel.	Perbedaan terletak pada Uji statistik yang digunakan termasuk analisis deskriptif, analisis korelasi, serta analisis efek mediasi dan moderasi, sedangkan pada penelitian ini menggunakan uji statistik <i>spearman's rank correlation</i> .
5	The Association Between Smartphone Addiction and Sleep: A UK Cross-Sectional Study of Young Adults (Olivares-Guido et al., 2024). Metode penelitian yang digunakan desain observasional cross-sectional. Instrumen penelitian menggunakan <i>SAS-SV</i> untuk menilai kecanduangan penngunaan smartphone dan instrumen <i>PSQI</i> untuk menilai kualitas tidur. Uji statistik regresi logistik multivariabel ( <i>OR</i> ) nilai-p kurang dari 0,05.	Peneliti membahas tentang kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur. Hasil yang didapat kecanduan ponsel memiliki dampak negatif yang signifikan, kualitas tidur berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kecanduan ponsel.	Perbedaan terletak pada kuesioner yang digunakan dan uji statistik. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner <i>SAS-SV</i> dan uji statistik <i>regresi logistik</i> . Seedagkan pada penelitian ini menggunakan kuesioner <i>MPATS</i> dan <i>PSQI</i> uji statistik <i>spearman's rank correlation</i> .