

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kecanduan smartphone dianggap sebagai jenis kecanduan internet atau teknologi, yang mengacu pada kelainan patologis, gangguan fungsional dan mendorong seseorang untuk menggunakan teknologi secara berlebihan (Khalifa et al., 2023). Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, yang mengacu terhadap kesejahteraan kognitif, perilaku, emosional dan kerugian sosial (Hitcham et al., 2023). Selain itu smartphone memiliki dampak negatif bagi pengguna khususnya mahasiswa yaitu dengan masalah kesehatan psikologis, fisik, depresi, kecemasan, masalah tidur, dan kelelahan serta stres akademik (Lawani, 2023). Kecanduan smartphone merupakan penggunaan smartphone secara berlebihan hingga kehilangan kendali diri dan menyebabkan kehidupan sehari-hari penggunanya terganggu, karena penggunaan smartphone yang berlebihan maka pengguna mengalami penurunan perhatian dan daya ingat, gangguan saat tidur, perubahan perilaku makan, kelainan fisik, dan masalah lainnya (Kao, 2023).

Satu meta-analisis menemukan bahwa prevalensi rata-rata kecanduan penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa Tiongkok adalah sekitar 23% (Zhang, 2024). Di Amerika Serikat, lebih dari 90 juta orang melaporkan bahwa mereka tidur kurang dari 6 jam per hari dan untuk prevalensi kurang tidur di kalangan mahasiswa sekitar 70% di Amerika Serikat (Guo et al., 2023). Selain itu terdapat tingkat stres yang tinggi di kalangan mahasiswa, dikaitkan dengan berbagai dampak negatif di kalangan mahasiswa. (Allen et al., 2021). Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik

di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 36.7-71.6% yang disebabkan berbagai faktor seperti lingkungan, tuntutan orang tua dan tugas kuliah (Uroidli et al., 2024)

Kecanduan penggunaan smartphone dapat mengakibatkan kualitas tidur yang buruk, berkurangnya durasi tidur, terganggu di siang hari dan kinerja akademik ketidakmampuan untuk menjauh dari smartphone (Yilmaz et al., 2023). Kurang tidur dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik (Leow et al., 2023). Tidur dibutuhkan untuk semua aktivitas mental, fisik, dan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Kurang tidur dapat mengganggu fungsi kognitif seperti memori, konsentrasi, dan waktu respons (Elsheikh et al., 2023). Selain itu kecanduan penggunaan smartphone dapat mengakibatkan masalah seperti kelelahan kognitif, masalah tidur, ketidakmampuan menyelesaikan tanggung jawab akademik seperti pekerjaan rumah, urgensi untuk hiburan, penundaan akademik., dan pikiran yang mengembara sehingga dapat merugikan kinerja dan prestasi akademik (Tülübaş et al., 2023).

Oleh karena itu kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan presentasi akademik dan tingkat gejala depresi yang lebih tinggi di kalangan mahasiswa maka apabila ketika seorang mahasiswa memasuki perguruan tinggi, salah satu perubahan pertama yang mungkin terjadi adalah menurunnya frekuensi atau kualitas tidur yang menjadi tidak teratur atau kurang, sehingga dapat mengganggu proses belajar (Muñoz et al., 2023). Selain itu, Kualitas tidur merupakan sebagai kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidur, yang mengintegrasikan aspek inisiasi tidur, pemeliharaan tidur, kuantitas tidur, dan penyegaran saat bangun. Waktu tidur yang dianjurkan antara 7 dan 9 jam untuk orang dewasa, dan 9,5 jam untuk remaja (Nsengimana et al., 2023). Fakta bahwa sebagian besar mahasiswa tidak memprioritaskan tidur sehingga dapat

menyebabkan penurunan kapasitas belajar dan kinerja akademik (Schmickler et al., 2023).

Beberapa penelitian terkait kecanduan penggunaan smartphone belum banyak dilakukan di Indonesia, keterbaruan dari penelitian ini telah dilakukan (Indriyani et al., 2023) didapatkan 71,4 persen responden dengan tingkat kecanduan smartphone termasuk kategori tinggi pada mahasiswa S1 keperawatan. Penelitian lain yang dilakukan (Putra & Ulia, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang kecanduan penggunaan smartphone tinggi dengan kualitas tidur kurang baik yaitu sebanyak 24 responden, dan pada responden yang kecanduan penggunaan smartphone rendah dengan kualitas tidur baik 20 responden. Sedangkan penelitian (Nikolic et al., 2023). Dalam penelitian ada hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan smartphone, kualitas tidur yang buruk serta peningkatan tingkat stres. Faktor signifikan yang secara independen terkait dengan kecanduan smartphone adalah menghabiskan lebih dari 4 jam setiap hari di depan smartphone. Perbedaan dengan penelitian saat ini, penelitian ini objek penelitiannya untuk mengetahui hubungan kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur dan stress akademik.

Akibat dari kecanduan penggunaan smartphone baik dari kalangan usia muda hingga lanjut usia yang setiap tahunnya semakin meningkat terutama di Indonesia hingga mengganggu kesehatan fisik seseorang dan menghambat aktivitas yang sedang dijalankan oleh seseorang. Dengan itu penulis mengangkat judul “Hubungan kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang” untuk diteliti lebih lanjut

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian dalam latar belakang di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut”apakah ada hubungan antara kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur dan stress akademik?.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang

### 2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang
2. Menganalisa hubungan kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan khususnya di bidang ilmu kesehatan dan dapat menambah literatur tentang judul hubungan kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang

### 2. Manfaat praktis

1. Bagi institusi

Penelitian ini di harapkan dapat menambah referensi di bidang kesehatan terutama keperawatan tentang judul hubungan kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang

2. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan acuan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur dan stres akademik

3. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan wawasan dan dijadikan motivasi khususnya kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur dan stres akademik.

### 1.5 Keaslian penelitian

1. Penelitian (Leow et al., 2023) yang berjudul *The relationship between smartphone addiction and sleep among medical students: A systematic review and meta analysis* Tinjauan bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara kecanduan smartphone dan tidur pada mahasiswa kedokteran. Hasil sekundernya mencakup prevalensi kecanduan smartphone, durasi dan tujuan penggunaannya, prevalensi kurang tidur, durasi dan kualitas tidur.

2. penelitian (Dinata, M.I., Safitri. A., 2020) yang berjudul Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022. Tujuan penelitian Untuk mengetahui hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 7 S1 keperawatan Universitas Indonesi Maju Tahun 2022

3. Penelitian (Guclu et al., 2024) dengan judul “*Relationships between internet addiction, smartphone addiction, sleep quality, and academic performance among high-school students*” Dalam penelitian ini, bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara kecanduan internet, kecanduan smartphone, kualitas tidur, dan kesuksesan akademis. Sebanyak 1.959 siswa dari delapan sekolah di Kabupaten Boyabat dengan 1.034 (52,8%) anak perempuan dan 925 (47,2%) anak laki-laki terdaftar dalam penelitian ini.

4. Penelitian (Wijaya & Megawati, 2023) dengan judul “*Effects of Smartphone Use on Sleep Quality, Depression, Anxiety, and Academic Achievement*” Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki prevalensi kecanduan smartphone di kalangan mahasiswa kedokteran dan untuk menilai hubungannya dengan kualitas tidur. Sebuah studi cross-sectional dilakukan pada 150 mahasiswa kedokteran, Suez Canal University.

