

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah suatu kondisi ketidaksadaran diri yang dialami secara alami dimana tubuh dan pikiran beristirahat. Bagi remaja, Kualitas dan durasi tidur yang optimal sangat berkontribusi dalam mendukung proses tumbuh kembang, memperkuat daya tahan tubuh, serta menjaga konsentrasi dan kestabilan emosi. Menurut *National Sleep Foundation*, remaja idealnya membutuhkan waktu tidur 8 sampai 10 jam tiap malam. Namun, fakta menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan laporan yang diterbitkan oleh CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*) sekitar 35,5% remaja laki-laki dan 34,8% remaja perempuan mengalami gangguan tidur, termasuk sulit memulai tidur, tidur tak nyenyak, atau kerap terjaga di malam hari. Kondisi ini tidak hanya menurunkan performa akademik, tetapi juga meningkatkan risiko stres, gangguan emosi, hingga masalah kesehatan kronis. Tidur memiliki peran penting dalam mengembalikan dan memulihkan energi tubuh sampai ke tingkat yang ideal, dan hal ini bisa tercapai jika remaja mampu mendapatkan tidur berkualitas (Sina & Purnamasari, 2021).

Menurut Arif et al., (2023), kualitas tidur didefinisikan sebagai tolak ukur seberapa tingkat kepuasan yang dirasakan siswa dengan kualitas tidur mereka, yaitu seberapa mudah mereka memulai tidur dan mempertahankannya. Tidur yang bermutu memengaruhi kesehatan tubuh, sedangkan tidur dengan kualitas yang buruk mengganggu keseimbangan fisik serta mental. Siswa mengalami tingkat tidur yang buruk karena durasi tidur tidak cukup, banyak siswa tidur kurang dari 6 sampai 7 jam, terutama karena mengerjakan tugas sekolah dan intensitas penggunaan *mobile phone* yang normalnya 5 jam tetapi banyak siswa yang menyalahgunakan untuk bermain game melebihi durasi penggunaannya hingga larut malam, kemudian faktor lain seperti mengkonsumsi kafein pada saat menjelang tidur, stress dan kecemasan terkait sekolah, hubungan sosial atau tekanan keluarga. Hal tersebut berdampak pada kualitas tidur siswa, karena siswa sekolah SMA/K sedang mengalami masa pubertas dan lebih cenderung melakukan aktivitas di malam hari,

kekebalan tubuh akan menurun jika siswa mengalami gangguan dalam mutu tidurnya, serta berimbas pada penurunan prestasi akademik karena konsentrasi menurun dan sulit fokus disekolah, mudah lelah, lesu, dan sering mengantuk disiang hari. Hal tersebut harus diatasi dengan menerapkan rutinitas tidur yang teratur, mengurangi intensitas tinggi dalam penggunaan *mobile phone* yang dan menghindari menggunakan *mobile phone* satu jam sebelum tidur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman serta kurangi konsumsi kafein terutama di malam hari.

Prevalensi tidur yang tidak berkualitas di kalangan remaja menurut berbagai penelitian secara global mencapai 86%, sementara di Indonesia diperkirakan berada pada kisaran 10%. Tingkat gangguan tidur di kalangan pelajar SMP dan SMA juga bervariasi; salah satu penelitian mencatat bahwa 39,2% remaja di Pulau Jawa mengalami kualitas tidur yang terganggu. Meskipun permasalahan ini cukup umum terjadi, gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak negatif terhadap suasana hati, energi, produktivitas, serta fungsi kognitif remaja. Kurangnya waktu tidur pada siswa juga dapat memicu gangguan fisik, penurunan prestasi akademik, meningkatnya angka ketidakhadiran sekolah, risiko depresi, hingga kecelakaan lalu lintas di kalangan pelajar (Revine, Gading & Wardana, 2022).

Salah satu penyebab utama menurunnya kualitas tidur siswa saat ini adalah penggunaan *mobile phone* secara berlebihan, terutama pada malam hari. Berdasarkan studi Damayanti & Muhdiana (2023), ditemukan bahwa siswa dengan intensitas tinggi dalam menggunakan *mobile phone* memiliki risiko dua kali lipat mengalami tidur yang tidak berkualitas dibanding mereka yang menggunakannya secara terbatas. Penggunaan *mobile phone* menjelang waktu tidur, seperti bermain game, melihat video serta berselancar di media sosial, dapat menyebabkan siswa menunda waktu tidur dan mengurangi durasi tidurnya.

Indonesia berada di urutan keempat di dunia dengan 277.858.332 penduduk, untuk pengguna internet menggunakan perangkat *mobile phone*. Hal ini memperlihatkan adanya kenaikan yang cukup bermakna pada jumlah pengguna internet di Indonesia. Riset *We Are Social* menunjukkan bahwa hingga awal tahun 2022, Indonesia memiliki 204,7 juta pengakses layanan internet. dibanding dengan tahun sebelumnya, pemanfaatan internet di Indonesia mengalami peningkatan. Pada Januari 2021, Indonesia memiliki 202,6 juta pengguna internet. Persentase peningkatannya adalah 1,03% (Ahmad, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan (Batam, Riki & Putri, 2022) populasi pulau jawa adalah yang paling banyak menggunakan *mobile phone*, dengan 86,60% dari total populasi. Wilayah Sumatra adalah yang kedua dengan 84,14%, sedangkan Kalimantan adalah yang ketiga dengan 52,12%. Bali dan Nusa Tenggara adalah yang keempat dengan 45,24%, Sulawesi adalah yang kelima dengan 43,82% dan Maluku serta Papua adalah yang kelima dengan 27,68%, penggunaan *mobile phone* dari kalangan anak, remaja serta dewasa, yang paling tinggi angka penggunaannya yaitu remaja dengan populasi tersebut banyak remaja menggunakan *mobile phone* mereka untuk berkomunikasi, bermain game, menyelesaikan tugas sekolah, berbelanja di toko online, melakukan browsing dan menggunakan sosial media seperti Instagram, WhatsApp serta Telegram.

Sebagian besar dari siswa di usia 12-19 tahun (98%) memiliki *mobile phone*, yang mayoritas (97%) adalah pengguna *mobile phone*. Harlock membedakan antara masa remaja awal dan akhir. Selama akhir remaja, perkembangan remaja mencapai perubahan yang mendekati perubahan masa dewasa. *Mobile phone* memberi kita akses mudah ke banyak informasi dan memudahkan untuk berinteraksi antar individu. Sedangkan untuk dampak negatif penggunaan *mobile phone* yang berlebihan antara lain berkurangnya kemampuan bersosialisasi, kurangnya kemampuan berkonsentrasi, lupa waktu setiap menggunakannya, hingga dapat menyebabkan kecanduan (Yuniar Saraswati et al., 2022). Menurut penelitian lain dari *Harvard Medical School*, radiasi elektromagnetik pada frekuensi gelombang

mikro diketahui berdampak pada tahap tidur *Non Rapid Eye Movement*/gerakan mata cepat dengan menghalangi suplai darah ke jaringan otot sehingga menyebabkan tidur tidak nyenyak (Dwi, Anjaswarni & Wiyono, 2023).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Damayanti & Muhdiana, 2023) Pada remaja dari SMAN 75 yang terletak di Jakarta Utara. Peneliti membuat kuesioner awal yang dibagikan kepada 10 orang selama waktu istirahat di sekolah, terdapat tujuh orang yang menggunakan *mobile phone* selama lebih dari 30 menit dari pukul 12.30 hingga 13.30. Wawancara dengan guru di sekolah menunjukkan bahwa sekitar dua hingga tiga siswa dalam satu kelas mengantuk selama pelajaran, bahkan tertidur sebentar. Setelah ditanya penyebab mereka mengantuk, mereka menjawab bahwa mereka begadang pada malam hari. Selain itu, salah satu siswa mengatakan bahwa mereka bermain *mobile phone* hingga larut malam, karena bermain *game* permainan *game* serang menyerang (PUBG) dan ada juga yang mengatakan bahwa mereka belajar hingga larut malam.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Damayanti & Muhdiana, 2023) mengidentifikasi adanya suatu korelasi antara perilaku adiktif terhadap *mobile phone* dan kualitas tidur pada remaja di SMAN 75 Jakarta Utara, dengan fokus pada aspek kecanduan dan kebiasaan begadang akibat bermain game sedangkan penelitian lain yang dilakukan Hablaini S (2020) tidak menemukan hubungan antara penggunaan *mobile phone* remaja dan kualitas tidur. Temuan ini diduga disebabkan oleh remaja yang hanya menggunakan *mobile phone* setelah pulang sekolah dan tidak menggunakannya sebelum tidur. Teori Potter & Perry menyatakan remaja yang tidak menggunakan *mobile phone* juga dapat terganggu kualitas tidurnya, seperti masalah status kesehatan, stres, lingkungan, psikologi, pola makan, gaya hidup, dan obat-obatan yang dapat memengaruhi kualitas tidur, kemudian remaja yang menggunakan *mobile phone* pada malam hari juga dapat memengaruhi kualitas tidur. (Gantari et al., 2025). Sementara itu, penelitian peneliti lebih menitikberatkan pada intensitas penggunaan *mobile phone* secara

umum, meliputi frekuensi dan durasi penggunaan dan bagaimana hal tersebut berhubungan dengan kualitas tidur remaja di Sekolah yang peneliti amati.

Merujuk pada temuan dari wawancara survei pendahuluan yang melibatkan 10 siswa acak di SMK Muhammadiyah 1 Kota Tegal, diperoleh data penggunaan *mobile phone* rendah untuk tiga siswa, sedang untuk empat siswa, dan tinggi untuk tiga siswa. Tiga siswa tidak mengalami gangguan tidur, empat siswa mengalami tidur yang cukup buruk, dan tiga siswa mengalami tidur yang sangat buruk. Oleh karena itu, dapat di simpulkan bahwasanya ada keterkaitan secara signifikan antara penggunaan *mobile phone* dan mutu tidur remaja. Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, peneliti ingin meneliti bagaimana intensitas penggunaan *mobile phone* terhadap kualitas tidur pada remaja SMK Muhammadiyah 1 Kota Tegal.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Menyeluruh

Mengidentifikasi bagaimana hubungan antara penggunaan *mobile phone* dan kualitas tidur remaja di SMK Muhammadiyah 1 Kota Tegal

1.2.2 Tujuan Spesifik

1.2.2.1 Mengidentifikasi intensitas penggunaan *mobile phone* di kalangan siswa kelas X dan XI SMK Muhammadiyah 1 Kota Tegal.

1.2.2.2 Mengidentifikasi kualitas tidur siswa kelas X dan XI di SMK Muhammadiyah 1 Kota Tegal

1.2.2.3 Menganalisa hubungan antara penggunaan *mobile phone* dan kualitas tidur siswa kelas X dan XI di SMK Muhammadiyah 1 Kota Tegal.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Peneliti memiliki harapan bahwa studi ini bisa menjadi sumber informasi mengenai pentingnya berinteraksi kepada siswa yang menggunakan *mobile phone*.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Peneliti berharap untuk turut berperan dalam memperkaya ilmu pengetahuan seputar dampak intensitas *mobile phone* terhadap kualitas tidur peserta didik SMK Muhammadiyah 1 Kota Tegal

1.3.3 Manfaat Methodologi

Peneliti berharap temuan ini dijadikan sumber rujukan teoritis akademik dan data bagi studi lanjutan di masa mendatang terkait intensitas penggunaan *mobile phone* dengan kualitas tidur siswa.