

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan globalisasi teknologi dan komunikasi saat ini sangat pesat dan memberikan dampak yang sangat besar terhadap dunia pendidikan. Teknologi diciptakan untuk mempermudah urusan manusia dan untuk memberikan manfaat positif bagi kehidupan manusia. Berbagai macam jenis teknologi dapat dengan mudah kita jumpai di zaman modern ini. Salah satu contoh Teknologi yang sangat populer saat ini adalah *Gadget*, *gadget* merupakan suatu (alat / barang elektronik) teknologi kecil yang memiliki beberapa fungsi khusus, tetapi sering diasosiasikan sebagai sebuah inovasi atau suatu barang baru. *Gadget* memiliki banyak kemudahan dan manfaat di dalamnya, diantaranya kemudahan untuk mengakses berbagai informasi dan hiburan sudah tersaji dalam bentuk online ataupun offline ⁽¹⁾

Jumlah pengguna *Gadget* secara global makin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna *gadget*, naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara jumlah perangkat aktif yang digunakan mencapai 3,8 miliar unit. Pada Tahun 2022, jumlah pengguna *gadget* diprediksi mencapai 3,9 miliar pengguna. Pertumbuhan ini akan digerakkan oleh region-region yang sedang berkembang, termasuk Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara. ⁽²⁾

Indonesia merupakan negara keempat terpadat di dunia yang mencapai 260 jiwa, tentunya menjadi pasar teknologi digital yang besar. ⁽³⁾ Emarketer mempublikasikan jumlah pertumbuhan pengguna *gadget* di Indonesia mengalami peningkatan mencapai 37,1% dari tahun 2016-2019. Setelah dilakukan survei ulang, Emarketer mempublikasikan kembali jumlah penggunaan smartphone dari tahun 2015 terdapat 65,2 juta pengguna *gadget*, tahun 2016 terdapat 65,2 juta pengguna *gadget*, tahun 2017 terdapat 74,9 juta pengguna *gadget*, dan tahun 2018 terdapat 83,5

juta pengguna *gadget* di Indonesia hingga diperkirakan tahun 2019 terdapat 92 juta pengguna *gadget*⁽³⁾

Penggunaan *Gadget* diperkirakan mencapai 89% Populasi pada 2025, penggunaan *gadget* atau ponsel pintar di Indonesia diprediksi akan terus meningkat. Pada 2015, hanya terdapat 28,6% populasi di Indonesia yang menggunakan *gadget* tersebut. Seiring berjalannya waktu, ponsel pintar semakin terjangkau, sehingga meningkatkan penggunaannya pula. Lebih dari setengah populasi di Indonesia atau 56,2% telah menggunakan ponsel pintar pada 2018. Setahun setelahnya, sebanyak 63,3% masyarakat menggunakan ponsel pintar. Hingga 2025, setidaknya 89,2% populasi di Indonesia telah memanfaatkan ponsel pintar. Dalam kurun waktu enam tahun sejak 2019, penetrasi ponsel pintar di tanah air tumbuh 25,9%.⁽²⁾

Menurut data Statista mencatat, pengguna media sosial di Indonesia pada 2020 paling banyak yakni berusia 25-34 tahun. Rinciannya, pengguna laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 20,6% dan 14,8%. Posisi selanjutnya yakni pengguna berusia 18-24 tahun. Rinciannya, pengguna laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 16,1% dan 14,2%. Jumlah pengguna media sosial di Indonesia paling sedikit yakni berusia 55-64 tahun. Kemudian usia 65 tahun ke atas.⁽⁴⁾

Menurut Data Dinas Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2019 jumlah penduduk Provinsi Riau sebanyak 6.971.745 juta jiwa, dengan usia 10-19 tahun sebanyak 1.248.172 atau sebesar 17,9% dari total penduduk. Survey tahun 2014 yang di lakukan oleh Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa pengguna internet di Provinsi Riau berjumlah 1,8 juta jiwa, penggunaan *gedget* di provinsi Riau di dominasi oleh kaum perempuan yaitu sekitar 57% sedangkan 43% merupakan kaum laki-laki. Selain itu penggunaan *gedget* kebanyakan

digunakan oleh usia 18-25 tahun, dimana pengguna ini merupakan pekerja dan wiraswasta yaitu 55%.⁽⁵⁾

Berdasarkan data penduduk di Kabupaten Indragiri Hilir tercatat tahun 2017 lalu terdapat ± 520.030 orang berumur 12 tahun keatas dari keseluruhan terhitung dari jumlah penduduk laki-laki sebanyak 259,965 dan perempuan sebanyak 260.015 orang. Diperkirakan dari jumlah penduduk ini hampir semua menggunakan gadget untuk kebutuhan pribadi masing-masing.⁽⁶⁾

Pada umumnya remaja menggunakan *gadget* untuk bermain internet atau sebagai media pembelajaran. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dan tanpa diimbangi pengetahuan yang cukup bisa membawa dampak bagi remaja tersebut. Salah satunya terganggunya pola tidur dan berkurangnya aktifitas fisik yang seharusnya dilakukan remaja tersebut. Selain itu dampak negatif dari penggunaan gadget lainnya adalah bila durasi nya terlalu lama digunakan bisa berakibat pada mata dan otak namun, penggunaan gadget juga memiliki dampak positif yaitu remaja dapat mencari informasi terkait pembelajaran akademik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hudo dalam Omega T (2017), menyatakan pemakaian gadget dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *gadget* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktifitas menggunakan *smartphone*.⁽⁸⁾

Tidur merupakan suatu keadaan berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Fungsi tidur sangat penting untuk pemenuhan kognitif remaja. Selama tidur gelombang rendah yang dalam, tubuh melepaskan hormone pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Tidur juga berhubungan dengan perubahan dalam aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan

konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin. Setelah seharian beraktivitas, tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik, mengurangi stress maupun kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan daya konsentrasi. Apabila kualitas tidur tidak terpenuhi atau mengalami gangguan dapat mempengaruhi kebutuhan remaja yang lain.⁽⁷⁾

Sering kurang terpenuhi kualitas tidur remaja disebabkan pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya. Hal ini akibat dari pada masa akhir pubertas, remaja mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur waktu malam dan bangun lebih ⁽⁷⁾

Masalah kesehatan termasuk masalah yang berkaitan dengan organ reproduksi (seksual), dimana mereka sudah mencapai kematangan seksual yang menyebabkan dorongan untuk pemuasan kebutuhan seksual diluar pernikahan. Kemudian masalah psikologis juga dapat terjadi pada remaja diantaranya kenakalan (*delinquency*) pada remaja akibat kondisi konflik dalam usaha pencarian identitas diri. Seringkali remaja terlibat dalam geng-geng, dimana mereka akan saling memberi dan mendapat dukungan mental.⁽⁷⁾

Pakar tidur, Jodi Mindell, Penulis buku *sleeping Through the night* mengatakah bahwa Penurunan kualitas tidur, baik dari segi kuantitatif ataupun kualitatif, akan berdampak pada performa remaja di siang hari, seperti mudah marah, mengantuk di siang hari, dan kesulitan untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran akademik. Selain itu, dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan antara lain anak menjadi mudah cemas atau depresi, peningkatan indeks massa tubuh (IMT), metabolisme glukosa yang abnormal, penurunan fungsi imun, peningkatan risiko penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, peningkatan risiko kecelakaan, peningkatan risiko penyalahgunaan zat adiktif, dan peningkatan risiko timbulnya kejang. Tidur yang buruk akan dapat menguras energi, menurunkan produktivitas, dan meningkatkan resiko

penyakit seperti tekanan darah tinggi dan diabetes melatonin adalah hormon yang memberi tahu tubuh kita kapan waktunya untuk tidur. Ini juga menjadi suplemen populer di kalangan orang yang berjuang untuk tidur. hormon yang disekresikan oleh kelenjar pineal, dan berperan dalam ritme sirkadian. (8)

Survey awal dilakukan peneliti kepada kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Kota Tembilahan dengan menanyakan kepada 5 siswa terkait penggunaan *gadget*, Berdasarkan pernyataan dari guru BK (bimbingan konseling) dari semua siswa/siswi di SMA Negeri 1 hampir semuanya mempunyai *gadget* pribadi masing-masing. Ini di buktikan saat dilaksanakannya razia setiap 6 bulan sekali, terdapat 10 orang siswa/siswi yang kedapatan membawa *gadget* di sekolah, didalam *gadget* tersebut berisi vidio pornografi yang tidak layak di tonton dan berisi game online. Berdasarkan survey kepada 5 siswa/siswi, didapatkan hasil 4 orang menjawab memahami mengenai penggunaan *gadget* berhubungan dengan pola tidur pada remaja. Setelah 5 siswa/siswi tersebut peneliti melihat yang di pahami yang menyatakan bahwa penggunaan *gadget* terlalu berlebihan akan berdampak bagi kesehatan tubuh seperti gangguan reproduksi, gangguan pola tidur, kelelahan, sakit pada mata dan sakit pada otak.

Alasan mengambil di SMA Negeri 1 Tembilahan Karena penggunaan *Gadget* ini tidak selalu berhubungan dengan remaja yang nakal karna remaja ini banyak menyimpan vidio porno terus bermain game online dan kenapa saya tertarik mengambil di SMA Negeri 1 Tembilahan, karna SMA 1 yang berprestasi, berkelakuan baik, banyak diminati kalangan remaja di bandingkan SMA yang ada di Tembilahan dan remaja ini lebih banyak menggunakan gadget untuk hal-hal yang positif seperti mencari media pembelajaran, diskusi melalui *google from*. Dan rata- rata remaja di SMA itu dari survey awal yang dilakukan mereka menggunakan gadget mengetahui dampak negatif dan positifnya.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah di jelaskan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian hubungan pengetahuan dan penggunaan *gedet* dengan pola tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Tembilahan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan pengetahuan dan penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Tembilahan

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan pengetahuan dan penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Tembilahan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan tentang pola tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Tembilahan
2. Untuk Mengetahui distribusi frekuensi penggunaan *gedget* pada remaja di SMA Negeri 1 Tembilahan
3. Untuk Mengetahui distribusi frekuensi pola tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Tembilahan
4. Untuk Mengetahui Hubngan pengetahuan dengan pola tidur di SMA Negeri 1 Tembilahan
5. Untuk Mengetahui Hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur di SMA Negeri 1 Tembilahan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan memperkaya keilmuan tentang hubungan pengetahuan dan penggunaan *gadget* dengan pola tidur

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Untuk Peneliti

Untuk menambah pengetahuan yang lebih mendalam tentang hubungan pengetahuan dan penggunaan gedit dengan pola tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Tembilahan .

2. Untuk Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa yang melakukan kajian tentang hubungan pengetahuan dan penggunaan gedit dengan pola tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Tembilahan

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dengan referensi bacaan bagi semua pihak yang membutuhkannya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan penggunaan *gedget* dengan pola tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Tembilahan. Dengan Variabel Independen (Pengetahuan, Penggunaan *Gadget*) dan Variabel Dependen (Pola Tidur). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April – Juli 2021. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*, Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri Tembilahan, kelas X dan XI yang berjumlah 499 siswa dengan sampel 89 responden. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat, dan bivariat.

