

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan teknologi digital saat ini sudah mengubah total cara manusia berkomunikasi, terutama lewat kehadiran *smartphone*. *Smartphone* bukan sekedar alat untuk menelpon atau sekedar bertukar kabar, melainkan juga sebagai pusat hiburan, informasi, dan juga interaksi social yang sangat sulit untuk dilepaskan dari genggamannya. Fenomena tingginya ketergantungan pada *smartphone* ini terjadi secara global dan lintas generasi. Namun jika melihat pada data dari berbagai survei, kelompok remaja dan usia muda menempati posisi puncak sebagai pengguna paling aktif yang menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar setiap harinya. Di Indonesia sendiri, laporan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet, mencatat bahwa penggunaan internet pada usia remaja (13-18 tahun) telah menembus angka 98,6% dimana mayoritas mengaksesnya dengan durasi harian lebih dari 5 jam sehari.¹

Secara kategori, remaja merupakan kelompok individu yang berada pada fase transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa (umumnya berada pada rentang usia 10–19 tahun menurut WHO, atau 13–18 tahun pada tingkat sekolah menengah). Masa remaja ini ditandai dengan perubahan mendasar pada aspek fisik, biologis, kognitif, serta sosio-emosional. Dalam fase perkembangan ini, remaja mengalami proses pematangan otak (*brain maturation*) dan pencarian identitas diri yang dinamis. Namun, perkembangan fungsi eksekutif otak di area *prefrontal cortex* yang bertanggung jawab atas kontrol diri, pengambilan

keputusan, dan pengelolaan impuls belum berkembang secara sempurna. Kesenjangan perkembangan ini membuat remaja menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap godaan perilaku berisiko dan ketergantungan teknologi.

Masa pubertas juga membawa perubahan biologis pada jam internal tubuh remaja, yang dikenal sebagai *circadian rhythm phase delay*. Pergeseran ritme sirkadian ini secara alami membuat dorongan rasa kantuk pada remaja muncul lebih lambat dibanding usia anak-anak. Di sisi lain, tidur merupakan kebutuhan dasar biologis yang sangat vital bagi perkembangan remaja. Pola tidur sendiri didefinisikan sebagai kebiasaan atau struktur urutan tidur seseorang yang mencakup waktu mulai tidur (*sleep onset*), durasi tidur harian, keteraturan jam tidur, hingga kualitas tidur yang dirasakan. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan penting dalam proses konsolidasi memori, pemulihan sel-sel tubuh, regulasi emosi, serta pelepasan hormon pertumbuhan (*growth hormone*).

Namun, hadirnya *smartphone* di area personal remaja memperparah pergeseran jam biologis tersebut. Karakteristik psikologis remaja yang ingin selalu terhubung secara sosial (*Fear of Missing Out / FoMO*) mendorong mereka tetap aktif menggunakan media sosial maupun *game online* hingga larut malam. Kebiasaan ini menciptakan fenomena penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*).² Secara neurobiologis, pancaran cahaya biru (*High Energy Visible Light*) dari layar *smartphone* mengecoh otak dengan menyimulasikan kondisi siang hari, sehingga menekan sintesis dan pelepasan hormon melatonin (hormon pemicu kantuk) oleh kelenjar pineal.³ Akibatnya, durasi latensi tidur (*sleep latency*) menjadi jauh lebih panjang dan jam tidur bergeser ke dini hari.³ Ketika waktu tidur terpengkas secara ekstrem, kualitas tidur mereka otomatis

menurun drastis, sehingga mereka sering kali terbangun dalam kondisi lelah di pagi hari.

Kerusakan pola tidur pada remaja ini tidak boleh dipandang sebelah mata karena berpotensi memicu dampak domino yang luas bagi kesehatan fisik maupun mental. Kurang tidur kronis (*chronic sleep deprivation*) terbukti secara klinis dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit metabolik dan sistemik serius, seperti hipertensi, penyakit jantung vaskular, obesitas, dan diabetes melitus tipe 2 akibat terganggunya sensitivitas insulin.⁴ Selain dampak fisik, gangguan pola tidur memiliki korelasi kuat dengan masalah kesehatan mental yang kompleks, meliputi penurunan fungsi memori dan daya ingat, kemerosotan fungsi kognitif, peningkatan stres, gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), hingga risiko depresi mayor.⁵ Di lingkungan sekolah, hal ini bermanifestasi pada kantuk berlebihan di siang hari (*daytime sleepiness*), penurunan daya tangkap belajar, dan merosotnya prestasi akademik.

Faktor yang memengaruhi pola tidur pada remaja sebenarnya sangat kompleks dan bersifat multidimensional.⁶ Selain penggunaan teknologi digital dan media sosial, pola tidur remaja juga dipengaruhi oleh faktor internal (seperti jenis kelamin, tingkat kecemasan, dan perubahan hormonal) serta faktor lingkungan dan gaya hidup (seperti beban tugas sekolah, konsumsi kafein, aktivitas fisik, pola pengasuhan orang tua, hingga kondisi kamar tidur).⁶

Keberagaman faktor ini menyebabkan hasil-hasil penelitian terdahulu sering kali menunjukkan kesimpulan yang bervariasi atau hanya berfokus pada satu variabel tunggal, sehingga belum memberikan gambaran yang utuh dan komprehensif mengenai peta permasalahan tidur pada remaja. Disinilah metode

Systematic Literature Review (SLR) memegang peran penting. Pendekatan SLR memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, mengevaluasi secara kritis dan menyintesis puluhan jurnal ilmiah relevan secara objektif guna menarik satu kesimpulan besar yang solid dan bebas dari bias satu studi saja ⁷.

Berdasarkan urgensi nyata di atas, penelitian ini bertujuan untuk memetakan fakta ilmiah tersebut secara komprehensif melalui sebuah kajian literatur tersistematis dengan judul "Faktor yang berhubungan dengan Pola Tidur pada Remaja : *Systematic Literature Review*". Kajian ini diharapkan bisa menjadi referensi kuat bagi pihak sekolah maupun orang tua dalam menyusun strategi pemantauan pola tidur yang efektif demi kesehatan tidur generasi muda.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah yaitu peneliti akan melakukan penggabungan dari hasil penelitian sejenis dengan metode telaah sistematis. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu faktor yang berhubungan dengan pola tidur pada remaja di dunia dengan variabel independen pada penelitian ini adalah *Smartphone*, beban akademis, dan faktor lingkungan.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk melakukan telaah sistematis pada hasil-hasil penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan pola tidur pada remaja di dunia dengan variabel independent pada penelitian ini adalah *Smartphone*, beban akademis, dan faktor lingkungan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui telaah sistematis penelitian tentang faktor yang berhubungan dengan pola tidur pada remaja di dunia.
2. Mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* terhadap pola tidur pada remaja di dunia.
3. Mengetahui hubungan beban akademis terhadap pola tidur pada remaja di dunia.
4. Mengetahui hubungan faktor lingkungan terhadap pola tidur pada remaja di dunia.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian dari kajian literatur sistematis ini diharapkan bisa memberikan kontribusi nyata, baik secara teoretis maupun praktis:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam pemahaman teoritis mengenai faktor yang berhubungan dengan pola tidur pada remaja.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang faktor yang berhubungan dengan pola tidur pada remaja

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja dan Orang Tua

Memberikan edukasi berbasis bukti ilmiah mengenai faktor yang berhubungan dengan pola tidur pada remaja, sehingga meningkatkan kesadaran keluarga untuk membangun kesadaran akan pentingnya pola tidur pada remaja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi tambahan referensi sekunder dalam merumuskan panduan atau intervensi komunitas mengenai pentingnya pola tidur pada generasi muda.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas faktor yang berhubungan dengan pola tidur pada remaja di dunia. Penelitian ini dilakukan dengan mengkaji beberapa artikel yang terindeks nasional maupun internasional secara *online* dalam kurun waktu 2016-2026. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review*. Pencarian artikel dilakukan melalui penelusuran pada database *PubMed*, *Google Scholar*, dan *Science Direct*. Proses analisis dilakukan dengan cara sintesis naratif terhadap hasil-hasil penelitian yang memenuhi kriteria inklusi, tanpa melakukan penggabungan data secara statistik (meta-analisis).

