

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Untuk mendapatkan informasi tanpa harus melakukan perjalanan langsung ke sumbernya, manusia telah mengembangkan berbagai alat komunikasi, termasuk media komunikasi jarak jauh. Kehidupan sosial dan komunikasi manusia sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi komunikasi dan masuknya internet di smartphone. (Kurniawan, 2016)

Smartphone populer memiliki kemampuan seperti game, internet, jejaring sosial, pesan, video, multimedia, dan navigasi yang meningkatkan nilainya sebagai alat komunikasi dan memungkinkan mereka memproses lebih banyak informasi daripada ponsel biasa. Menjamurnya smartphone dan kemajuan teknologi telepon seluler telah mempermudah akses internet (Demirci, 2015).

Memiliki handphone atau smartphone yang canggih sudah menjadi gaya hidup bagi masyarakat luas di Indonesia saat ini. Mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa sepertinya sudah lumrah memiliki smartphone. Harga smartphone yang dijual di pasaran juga bervariasi. Mulai dari harga yang bisa dikatakan murah hingga harga yang sangat mahal. Smartphone memiliki fitur pendukung yang memudahkan masyarakat untuk mendapatkan dan menemukan informasi yang dapat dicari dengan fitur browser yang tersedia. Selain itu, smartphone dapat mengakses email, mengunduh, atau menyimpan data yang diperlukan. Smartphone juga bisa dijadikan sarana untuk bersantai dengan fitur

gaming. Segala kemudahan yang didapat dari smartphone ini menimbulkan kecanduan atau adiksi pada banyak orang.

Kecenderungan untuk menggunakan smartphone berlebihan memiliki potensi bahaya yang mungkin ditimbulkannya, dikenal sebagai kecanduan smartphone. (Paramita, 2016).

Menurut survei meta-analisis kecanduan internet pada smartphone tertinggi terjadi di Timur Tengah (10.9%), kemudian Amerika Utara (8,0%) dan Asia (7,1%). Pada remaja di Asia khususnya China tingkat kecanduan internet pada smartphone yaitu 2,2 – 9,6%, Jepang 3,1 – 6,2%, Filipina 4,9 – 21,1%, dan Hong Kong 3,0 – 16,4% (Lau et al.,2017). Di Indonesia sendiri penggunaan smartphone didominasi oleh remaja. Badan Pusat Statistik (BPS) bekerjasama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat angka pertumbuhan pengguna internet di Indonesia hingga akhir tahun 2013 mencapai 71,19 juta orang, meningkat pada tahun 2014 mencapai 83,7 juta orang (Keperawatan Muhammadiyah et al., n.d.2021).

Penggunaan smartphone secara terus-menerus dapat menyebabkan ketegangan mata, sakit punggung, dan sakit leher, di antara masalah kesehatan lainnya. Penggunaan smartphone yang berlebihan menurunkan kualitas tidur dan meningkatkan risiko gangguan tidur.(Demirci, 2015)

Tidur adalah kondisi yang berulang, pergeseran kesadaran yang terjadi selama jangka waktu tertentu. Kualitas tidur sangat penting untuk perkembangan kognitif remaja. Tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia selama tidur gelombang rendah yang mendalam, yang memperbaiki dan memperbaharui

epitel dan sel-sel khusus seperti sel-sel otak. Selain itu, perubahan aliran darah otak, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin terkait dengan tidur (Romayati Keswara et al., 2019).

Dampak tidur yang buruk memiliki berbagai efek yang merugikan, termasuk peningkatan kemungkinan kecelakaan, masalah kesehatan fisik, memori dan kelainan belajar, peningkatan risiko obesitas, dan masalah kesehatan mental (Romayati Keswara et al., 2019).

Kepedulian masyarakat terhadap kesehatan mental adalah masalah yang tidak pernah hilang. Masalah kesehatan mental tidak dapat diabaikan karena meningkatnya jumlah masalah kesehatan mental, termasuk peningkatan pasien gangguan jiwa dan angka bunuh diri (Bukhori, 2009). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, indikator kesehatan jiwa harus diperhitungkan dalam penelitian kesehatan dasar tidak hanya berupa evaluasi penyakit jiwa berat tetapi juga dengan fokus evaluasi masalah mental emosional. (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

WHO menggambarkan masalah kesehatan mental pada anak-anak sebagai penyakit atau keadaan orang yang mengalami perubahan emosional yang, jika tidak ditangani dengan benar sekali, menyebabkan orang mengalami terlalu banyak kecemasan, putus asa, mengalami masalah tidur, dan bahkan keinginan untuk bunuh diri. (WHO, 2016).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, 9,8% penduduk Indonesia yang berusia 10 tahun ke atas mengalami gangguan jiwa. Angka ini mengalami peningkatan sebanyak 6% dibandingkan tahun 2013 (Purwanto,

2019). Penelitian yang dilakukan oleh Mubasyiroh, dkk (2017) mengatakan sebesar 60,17% pelajar SMP-SMA mengalami gejala gangguan kesehatan mental, dengan gejala yaitu sebesar 44,54% merasa kesepian, 40,75% merasa cemas dan 7,33% pernah ingin bunuh diri.

Penyimpangan dari tugas perkembangan anak juga dapat mengakibatkan masalah kesehatan mental. Tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada waktu tertentu dalam kehidupan seseorang. Penyimpangan dari tugas perkembangan terjadi ketika seorang anak menghadapi konflik saat berkembang sebagai akibat dari bertindak di luar karakter untuk usianya atau menghadapi rintangan. Variabel sosial, genetik, dan lingkungan merupakan penentu utama perkembangan remaja (Marliani, 2016). Teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan rumah, dan lingkungan masyarakat yang diwakili oleh media massa dan sosial budaya merupakan contoh pengaruh lingkungan. Media massa yang dapat diakses melalui handphone menjadi kekuatan utama di era globalisasi saat ini.

Berdasarkan survei yang dilaksanakan oleh peneliti pada 16 Januari 2022 terhadap siswa dan hasil wawancara dari beberapa guru SD N 1 Panerusan Kulon didapatkan bahwa siswa dari kelas 4 sampai 6 hampir semuanya memiliki smartphone karena di masa pandemi pembelajaran menggunakan sistem daring. Namun pada saat pembelajaran tatap muka seperti sekarang ini beberapa guru mengatakan siswa terlihat kurang konsentrasi dalam menerima pelajaran dan saat jam istirahat siswa jarang keluar kelas, Setelah di amati masih terlihat siswa membawa smartphone ke sekolah, dan saat di tanyakan alasannya adalah untuk

menghubungi orang tuanya untuk menjemput saat pulang sekolah, namun saat jam pulang sekolah terlihat mereka tidak langsung pulang tetapi langsung asik bermain dengan smartphonenya masing - masing.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas kecanduan smartphone merupakan kecenderungan seseorang dalam hal menggunakan smartphone melebihi batas wajar tanpa memperdulikan efek negatif yang dapat ditimbulkannya. Penggunaan smartphone yang berlebihan juga mempunyai risiko lebih tinggi terhadap gangguan tidur dan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental. Sehingga muncul pertanyaan “Apakah ada hubungan kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental?” sehingga peneliti merumuskan masalah yaitu bagaimana “Hubungan Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental Siswa di SD N 1 PANERUSAN KULON”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan dari kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental pada siswa yang kecanduan smarthphone.

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui karakteristik responden siswa SD N 1 Panerusan Kulon (usia, jenis kelamin, dan kelas)
- 2) Mengetahui gambaran kecanduan smartphone, kualitas tidur dan kesehatan mental Siswa SD N 1 Panerusan Kulon
- 3) Mengetahui hubungan kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental Siswa SD N 1 Panerusan Kulon

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang di harapkan dari adanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi, wawasan dan sekaligus pelajaran baru yang diperoleh untuk memperkaya khasanah keilmuan dalam bidang kesehatan mengenai hubungan yang di timbulkan dari kecanduan smartphone dikalangan Siswa SD.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai wawasan baru yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari – hari bagi :

- a. Bagi anak, bagi para remaja yang kecanduan bermain smartphone diharapkan setelah adanya penelitian ini bisa menjadi lebih bijak dalam menggunakan smartphone agar bisa digunakan untuk kegiatan kegiatan yang lebih bermanfaat dan tidak menimbulkan masalah negatif bagi kesehatannya.

- b. Bagi peneliti, diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk bahan penelitian hal yang sama yang selanjutnya. Baik dari segi variable, metode yang di gunakan sampai dengan subjek yang digunakan

