

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan diuraikan tinjauan pustaka yang meliputi 1) Konsep Remaja 2) Konsep Gadget 3) Konsep Kualitas Tidur 4) Kerangka Teori 5) Kerangka Konsep 6) Hipotesa Penelitian

2.1 Konsep Remaja

2.1.2 Pengertian Remaja

Masa remaja terjadi pada rentang usia 12-21 tahun untuk wanita, sedangkan untuk pria usia 13-22 tahun. Dari rentang usia tersebut dapat dibagi menjadi beberapa kategori yaitu usia 12/13-17/18 tahun disebut dengan remaja awal serta usia 17/18-21/22 tahun disebut dengan remaja akhir (Laela, 2017).

Menurut Soetjiningsih (2007) dapat dikatakan remaja jika seorang anak sudah mencapai usia 10-18 tahun (Ratnaningsih, 2017).

Remaja ialah masa periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa yang berlangsung dari usia 15/16 sampai usia 21 tahun. Hal tersebut dapat diartikan bahwa sifat kanak-kanak pada remaja harus ditinggalkan (Gainau, 2021).

Remaja ialah masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa, menurut WHO batasan usia remaja yaitu pada usia 10 tahun sampai dengan 19 tahun (Octavia, 2020).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang terjadi pada usia 10-21 tahun.

2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja

1. Remaja Awal (*early adolescence*)

Remaja awal usia 11-13 tahun. Pada tahap ini remaja akan terheran-heran pada perubahan yang terjadi pada tubuhnya serta adanya dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Remaja pada usia ini akan mengembangkan pikiran-pikiran baru, seperti tertarik pada lawan jenis.

2. Remaja madya (*middle adolescence*)

Remaja madya usia 14-16 tahun. Pada tahap ini remaja menyukai banyak teman, serta cenderung mencintai diri sendiri dan menyukai teman-temannya yang memiliki sifat sama dengan dirinya.

3. Remaja akhir (*late adolescence*)

Remaja akhir usia 17-20 tahun. Tahap akhir ini merupakan tahap menuju dewasa (Ratnaningsih, 2017).

2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja

Berikut tugas-tugas perkembangan remaja pada tahap akhir yang harus diselesaikan dengan baik:

1. Mempunyai perilaku dan sikap yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa
2. Dapat mencapai hubungan sosial yang lebih matang dengan teman sebayanya
3. Mempunyai peran sosial sebagai pria dan wanita
4. Dapat menerima keadaan diri dan menggunakannya secara efektif

5. Dapat mencapai kemandirian emosional dari orang tua serta dari orang dewasa lainnya
 6. Dapat mencapai kemandirian perilaku ekonomis
 7. Mempunyai persiapan dan pilihan untuk suatu pekerjaan
 8. Mempunyai persiapan untuk perkawinan dan hidup berkeluarga
 9. Mempunyai keterampilan intelektual serta konsep yang diperlukan untuk menjadi anggota masyarakat yang baik
 10. Mempunyai perilaku sosial yang bertanggungjawab
- Mempunyai nilai dan sistem etis sebagai pedoman (Ratnaningsih, 2017).

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja:

1. Remaja mampu menerima keadaan fisik serta peranannya sebagai seorang pria ataupun wanita.
2. Mampu menjalin hubungan baru dengan teman sebaya baik sesama jenis ataupun lawan jenis.
3. Dapat memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tua ataupun dari orang dewasa lain.
4. Dapat memperoleh suatu kebebasan dalam pengaturan ekonomi.
5. Mampu memilih serta mempersiapkan diri pada suatu pekerjaan ataupun suatu jabatan.
6. Mampu mengembangkan suatu keterampilan dan konsep-konsep yang diperlukan untuk menjadi warga negara yang terpuji
7. Berperilaku yang diperbolehkan oleh masyarakat

8. Mampu mempersiapkan diri ke jenjang pernikahan dan hidup berkeluarga (Octavia, 2020).

2.1.4 Fase Dalam Masa Remaja

1. Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa peralihan ialah suatu masa perpindahan dari satu tahap masa ke tahapan masa berikutnya, hal tersebut dapat diartikan semua kejadian yang telah terjadi akan selalu meninggalkan bekas pada masa yang akan terjadi saat ini ataupun yang akan datang.

2. Masa remaja sebagai perubahan

- a. Emosi pada remaja akan meninggi dengan intensitas yang dipengaruhi oleh perubahan fisik dan juga psikologis nya.
- b. Perubahan yang terjadi pada remaja akan menimbulkan suatu masalah baru, seperti perubahan tubuh, minat serta peran yang diharapkan oleh remaja baik di lingkungan sekolah ataupun di luar sekolah.
- c. Segala sesuatu yang dianggap penting pada masa kanak-kanak akan dianggap tidak penting pada masa berikutnya, misalnya perubahan minat dan perilaku yang akan mempengaruhi nilai pada remaja.
- d. Mayoritas remaja menuntut akan kebebasan pada dirinya, tetapi remaja juga masih takut dalam bertanggung jawab dengan semua akibat yang telah mereka lakukan.

3. Masa remaja sebagai usia bermasalah

pada masa remaja sering terjadi masalah yang akan sulit untuk diatasi, baik pada remaja laki-laki ataupun remaja perempuan. Remaja akan cenderung mengembangkan suatu kebiasaannya yang akan semakin mempersulit keadaannya, tetapi remaja sendiri tidak percaya dengan bantuan orang lain.

4. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Identitas diri yang dicari oleh remaja yaitu remaja akan berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya serta apa peranannya remaja tersebut didalam masyarakat.

5. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Persepsi yang diterima remaja yaitu stereotip budaya yaitu anak-anak dengan penampilan tidak rapi, cenderung berperilaku merusak, tidak dapat dipercaya, serta harus membutuhkan orang dewasa untuk mengawasi dan membimbing kehidupan remaja tersebut yang takut untuk bertanggung jawab serta bersikap yang tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

6. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Ciri-ciri pada awal remaja salah satunya yaitu harapan dan cita-cita yang tidak realistik untuk remaja, keluarga, serta teman-temannya akan menjadikan emosi remaja akan meninggi.

7. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja beranggapan bahwa untuk meninggalkan stereotip pada usia belasan tahun untuk memberikan kesan bahwa sudah hampir menginjak usia dewasa, tidak cukup dengan hanya mengubah cara berpakaian dan tindakan yang dilakukan. Remaja akan mulai untuk memusatkan dirinya pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa (Gainau, 2015).

2.2 Gadget

2.2.1 Pengertian Gadget

Gadget adalah suatu alat atau perangkat elektronik yang mempunyai sebuah tujuan dan fungsi yang praktis khususnya dalam membantu pekerjaan manusia (Iswidharmanjaya, 2014).

Gadget ialah alat elektronik yang dapat dibawa kemana saja serta berfungsi sebagai alat komunikasi dan dapat mengetahui segala informasi (Nurmalasari & Wulandari, 2018).

Gadget juga dapat diartikan sebagai perangkat atau instrumen elektronik yang memiliki ukuran relatif kecil dan memiliki sebuah fungsi yang khusus serta penggunaannya yang praktis (Anggraini, 2019).

Gadget adalah alat elektronik yang dapat digunakan sebagai media informasi, sebagai hiburan serta sebagai media belajar (Rozalia, 2017).

Dari beberapa pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa gadget ialah alat atau perangkat elektronik yang memiliki fungsi sebagai media informasi dengan penggunaan yang praktis.

2.2.2 Jenis – Jenis Gadget

Berikut beberapa jenis gadget yang banyak digunakan:

1. Handphone

Dari beberapa macam gadget, handphone lah yang paling banyak digunakan oleh masyarakat. Handphone adalah sebuah perangkat yang sangat populer di hampir semua kalangan masyarakat bahkan pada anak-anak sekalipun. Fungsi utama dari handphone adalah sebagai alat komunikasi namun dengan perkembangan zaman terdapat banyak fungsi lain yaitu seperti untuk mencari informasi, game dan masih banyak lagi.

2. Laptop

Laptop termasuk jenis gadget yang sering digunakan dalam berbagai keperluan, khususnya untuk pekerjaan. Laptop juga butuh sebuah operating system supaya bisa menjalankan fungsinya, seperti Mac, Windows, Linux, dan lainnya. Semakin berkembangnya teknologi saat ini laptop hadir dengan berbagai merk dengan teknologi yang semakin meningkat.

3. Tablet PC

Tablet memiliki bentuk yang lebih besar jika dibandingkan dengan handphone. Dengan ukuran layar yang lebih besar, tablet dapat menampilkan gambar yang lebih besar dan jelas sehingga pengguna merasa lebih nyaman saat ingin bermain game, menonton, dan kegiatan yang lainnya.

4. Kamera digital

Kegunaan dari kamera digital ialah untuk menangkap gambar dari suatu objek, dapat berupa foto atau video. Kamera digital juga mengalami peningkatan dengan sudah tersedia lensa yang semakin canggih (Angraini, 2019).

2.2.3 Fungsi Gadget

Fungsi utama dari hadirnya sebuah gadget ialah supaya memudahkan segala pekerjaan kita. Contohnya seperti memudahkan dalam berkomunikasi, mencari informasi atau aktivitas yang lainnya. Dengan penggunaan yang benar gadget dapat mendorong produktivitas dari sebuah pekerjaan kita. Berikut beberapa fungsi gadget sebagai berikut:

1. Media Komunikasi

Fungsi gadget yang sangat berguna untuk manusia ialah sebagai media komunikasi. Semua orang dapat terhubung dan saling berkomunikasi dengan menggunakan perangkat komunikasi seperti, smartphone, laptop, smart watch, dan lainnya.

2. Akses Informasi

Gadget juga memiliki fungsi sebagai alat yang dapat mengakses berbagai informasi yang terdapat di internet.

3. Media Hiburan

Ada beberapa jenis gadget yang dibuat khusus sebagai media hiburan. Contohnya seperti iPod yang dapat digunakan untuk mendengarkan musik dan smartphone yang dapat digunakan untuk membuka video.

4. Gaya Hidup

Gadget telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia saat ini. Dapat dikatakan bahwa gadget akan mempengaruhi suatu gaya hidup setiap penggunanya (Anggraini, 2019).

2.2.4 Dampak Penggunaan Gadget

1. Dampak Positif

a. Munculnya Metode Pembelajaran Baru

Dalam kemajuan teknologi ini membuat guru berinovasi dalam memunculkan metode pembelajaran yang baru sehingga guru dan siswa dapat lebih mudah dalam proses belajarnya.

b. Mempermudah Komunikasi

Gadget dapat memberikan kemudahan dalam hal komunikasi dengan orang lain, keluarga, atau teman yang sedang berjauhan lokasinya.

c. Menambah Pengetahuan

Dengan keberadaan gadget saat ini, manusia akan lebih mudah dalam mengakses suatu pengetahuan yang dibutuhkan melalui sebuah aplikasi yang terdapat pada gadget (Chusna, 2017).

d. Mengasah Kecerdasan

Dengan adanya fitur-fitur yang terdapat pada gadget dapat melatih sistem kerja otak pada penggunaannya sehingga hal tersebut dapat menaikkan fungsi kecerdasan serta meningkatkan kepercayaan diri (Suniyyah et al, 2021).

e. Menambah Pertemanan

Pengguna gadget dapat memperluas jaringan pertemanan didunia maya dengan menggunakan aplikasi yang terdapat pada gadget (Amri et al, 2020).

2. Dampak Negatif

a. Menjadi pribadi yang tertutup

Ketika remaja kecanduan gadget pasti akan menganggap gadget adalah bagian hidupnya dan mereka akan merasa cemas bila berjauhan dengan gadget tersebut. Hal itu akan mengganggu kedekatan remaja dengan orang tua, lingkungan, bahkan teman sebayanya. Jika dibiarkan saja keadaan ini akan membuat anak menjadi tertutup atau introvert.

b. Kesehatan otak terganggu

Jika anak bermain dengan gadget lalu membuka informasi yang negatif misalnya pornografi atau kekerasan. Maka informasi itu akan terekam dalam memori otak dan sulit untuk dihapus dari pikiran bahkan untuk waktu yang lama. Jika saja hal ini tidak segera diatasi maka remaja akan kecanduan karena adanya hormon dopamin yang dihasilkan ketika melihat informasi negatif yang membuat nyaman.

c. Kesehatan mata terganggu

Kerja mata saat menggunakan gadget adalah memfokuskan dengan teks pada smartphone ataupun tablet hal itu jika dibiarkan akan menyebabkan sakit kepala dan tegang di daerah kelopak mata.

d. Kesehatan tangan terganggu

Ketika remaja memainkan gadget seperti misalnya game dengan frekuensi yang tinggi biasanya akan mengalami kecapekan di bagian tangan terutama bagian jari. Penyakit ini disebut oleh ahli kesehatan dengan nama “sindrom vibrasi”.

e. Gangguan tidur

Bagi remaja yang kecanduan gadget tanpa adanya pengawasan orang tua ia akan selalu memainkan gadget tersebut. Bila itu dilakukan dan terjadi terus-menerus tanpa adanya batasan waktu maka akan mengganggu jam tidurnya.

f. Suka menyendiri

Ketika remaja sudah merasa asyik bermain dengan gadget-nya maka ia akan merasa itu adalah segalanya. Ia takpeduli lagi dengan apapun yang ada di sekitarnya karena yang dibutuhkan adalah bermain dengan gadget-nya itupun dilakukannya sendiri tanpa siapapun.

g. Perilaku kekerasan

Menurut penelitian perilaku kekerasan yang terjadi pada anak dikarenakan anak sering mengonsumsi materi kekerasan baik itu melalui game atau media yang menampilkan kekerasan.

h. Pudarnya kreativitas

Gadget memudahkan seorang remaja dalam belajar namun di sisi lain kreativitasnya akan terancam pudar jika ia terlalu bergantung dengan perangkat tersebut. Karena ia tinggal melakukan copy-paste materi yang ada dalam sebuah situs internet.

i. Terpapar radiasi

Sebuah gadget memancarkan radiasi namun radiasi ini berfrekuensi rendah. Namun efek yang ditimbulkan ketika bermain gadget terlalu zzlama biasanya mengakibatkan mata berair karena kelelahan mata (Iswidharmanyjaya, 2014).

- j. Terlambat dalam memahami materi pembelajaran

Siswa akan sulit fokus pada materi yang disampaikan oleh guru karena siswa terlalu sering mencari materi dengan menggunakan gadget.

- k. Malas untuk melakukan kegiatan

Pengguna gadget akan merasa lebih asyik dalam memainkan gadgetnya daripada melakukan kegiatan lainnya.

- l. Lebih mementingkan gadget daripada perintah orang tua

Saat orang tua memerintah untuk membelikan sesuatu tetapi remaja akan lebih memilih untuk melanjutkan bermain dengan gadgetnya daripada melaksanakan perintah orang tua (Amri et al, 2020).

2.2.5 Manfaat Penggunaan Gadget

- 1. Pendidikan

Saat ini media belajar tidak hanya terfokus pada buku. Namun juga dapat melalui gadget. Manusia dapat mencari berbagai ilmu pengetahuan yang dibutuhkan misalnya pengetahuan tentang pendidikan, ilmu pengetahuan umum, politik, agama hanya dengan menggunakan gadget saja serta tidak perlu pergi ke perpustakaan atau ke toko buku.

- 2. Sosial

Dengan banyaknya aplikasi dan fitur yang terdapat di gadget, manusia dapat memanfaatkan fasilitas tersebut misalnya dengan

bertukar kabar dengan kerabat yang jauh, berbagi berita dan cerita serta dapat juga untuk menambah teman.

3. Komunikasi

Jika dahulu manusia sulit untuk melakukan komunikasi, tetapi sekarang zaman sudah berkembang dan tidak ada lagi kata sulit saat ingin berkomunikasi dengan kerabat yang berjauhan. Dengan adanya gadget manusia dapat berkomunikasi dengan cepat, mudah efisien, dan praktis (Chusna, 2017).

4. Sarana Bisnis

Saat ini fitur pada gadget sangat mendukung para pebisnis online dalam melakukan promosi jasa atau barang yang akan dijual, serta gadget juga dapat digunakan sebagai proses jual beli barang tersebut.

5. Penyimpanan Berbagai Macam Data

Dengan perkembangan gadget saat ini, manusia telah dimudahkan dalam penyimpanan data-data penting nya. Pengguna gadget tidak perlu lagi media lain untuk menyimpan data-data pentingnya.

6. Alat Dokumentasi

Semakin berkembangnya kamera pada gadget dengan kualitas gambar yang disediakan juga semakin bagus, manusia lebih memanfaatkan gadget dalam pengambilan dokumentasi daripada menggunakan kamera digital (Suniyah et al, 2021).

2.2.6 Durasi Penggunaan Gadget

Durasi penggunaan gadget ialah jangka waktu yang digunakan manusia dalam penggunaan gadget dalam waktu 1 hari. Durasi penggunaan gadget pada remaja dalam kategori ringan jika 1-3 jam penggunaan gadget, kategori sedang jika 4-8 jam penggunaan gadget, dan kategori berat jika 9-16 jam penggunaan gadget dalam sehari (Sofiani & Santik, 2016).

Durasi penggunaan gadget dibagi menjadi tiga:

1. Penggunaan rendah, penggunaan gadget < 3 jam dalam sehari
2. Penggunaan sedang, penggunaan gadget sekitar 3 jam dalam sehari
3. Penggunaan tinggi, penggunaan gadget > 3 jam dalam sehari

(Hudaya, 2018).

Pada anak usia 3-5 tahun diberikan batasan waktu penggunaan gadget selama 1 jam sehari, sedangkan untuk anak usia 6-18 tahun diberikan batasan waktu penggunaan gadget selama 2 jam sehari (Pangestuti, 2017).

2.2.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Gadget

1. Keamanan, privasi, dan kepercayaan

Keamanan dan privasi pada gadget menjadi hal yang sangat penting karena diharapkan dapat melindungi data-data pengguna dan identitas pengguna yang tersimpan di dalam gadget. Ketiga faktor tersebut yaitu keamanan, privasi dan kepercayaan saling berhubungan karena privasi

dan keamanan juga dapat berpengaruh terhadap kepercayaan manusia untuk menggunakan gadget.

2. Kemudahan penggunaan dan manfaat yang didapat

Jika gadget mudah untuk digunakan serta memiliki nilai kegunaan yang tinggi, maka keinginan manusia untuk memiliki gadget akan semakin besar.

3. Fungsionalitas

Dengan fungsi yang tersedia di gadget, pengguna akan merasa bahwa gadget adalah barang yang sangat berguna karena dapat membantu setiap aktivitas manusia.

4. Pengaruh kelompok sosial

Pengaruh kelompok sosial juga dapat mempengaruhi pengguna untuk membeli dan menggunakan gadget yang populer dikalangan sosial nya. (Prastanti et al, 2017).

Faktor yang mempengaruhi penggunaan gadget:

1. Faktor Internal

- a. Kemampuan dalam pengendalian diri rendah.
- b. Kepribadian ekstraversi yang tinggi.
- c. Harga diri rendah. Harga diri sendiri ialah penilaian diri pribadi pada kualitas ataupun pada harga diri seseorang.

2. Faktor Situasional

Saat dalam situasi atau kondisi dimana individu merasa tidak nyaman, individu akan menggunakan gadget sebagai sarana kenyamanan dalam pengalihan fokusnya.

3. Faktor Sosial

Pada individu yang ketergantungan pada gadget akan membuat individu selalu berinteraksi menggunakan gadget. Hal tersebut membuat individu akan merasa malas untuk berinteraksi.

4. Faktor Eksternal

Dengan banyaknya fasilitas yang disediakan oleh gadget, hal tersebut menjadikan gadget memiliki pengaruh yang sangat luar biasa dalam mempengaruhi manusia untuk selalu melibatkan gadget dalam setiap aktivitasnya (Agusta, 2015).

2.2.8 Indikator Penggunaan Gadget

1. *Daily life disturbance* (Terganggunya aktivitas kehidupan sehari-hari)

Pada indikator ini meliputi melewati suatu pekerjaan yang telah direncanakan sebelumnya, gangguan pola tidur ataupun istirahat, kesulitan dalam berkonsentrasi di kelas ataupun dalam bekerja, mengalami sakit pada pergelangan tangan dan leher bagian belakang, serta mengalami pusing dan juga penglihatan kabur.

2. *Withdrawal* (Mengalami penarikan)

Pada penarikan yang akan terjadi yaitu seperti merasa tidak sabaran, tidak dapat bertahan tanpa adanya gadget, dan tidak dapat

mentoleransi serta selalu memikirkan gadget disaat tidak menggunakannya.

3. *Chyberspace oriented relationship* (Berhubungan di dunia maya)

Pada indikator ini meliputi sebuah hubungan individu dengan teman di dunia nyata merasa tidak

lebih akrab jika dibandingkan dengan teman dunia maya. Hal tersebut membuat individu akan merasa kehilangan saat individu tidak dapat menggunakan gadget nya.

4. *Overuse* (Penggunaan yang berlebihan)

Overuse ini mengacu pada penggunaan gadget yang tidak terkontrol atau tidak terkendali, individu dapat menghabiskan waktunya hanya untuk bermain dengan gadget nya, hal tersebut dapat mengganggu aktivitas individu. Individu akan memilih menggunakan gadget untuk mencari suatu hal daripada bertanya kepada orang lain, individu akan selalu menyiapkan charger setiap saat, selalu merasa ingin menggunakan gadget terus menerus saat individu telah berhenti menggunakan gadget.

5. *Tolerance* (Kontrol pada penggunaan gadget)

Individu melakukan penambahan durasi dalam menggunakan gadget untuk memperoleh kepuasan serta individu juga berusaha dalam mengendalikan waktu menggunakan gadget tetapi individu gagal melakukan (Kwon et al, 2013).

Tabel 2. 1 Indikator Penggunaan Gadget

Variabel	Indikator	Nomor Pertanyaan
Penggunaan Gadget	1. Terganggunya aktivitas kehidupan sehari-hari	1, 2, 3
	2. Mengalami penarikan	4, 5, 6, 7
	3. Berhubungan di dunia maya	8
	4. Penggunaan yang berlebihan	9
	5. Kontrol pada penggunaan gadget	10

2.2.9 Pengukuran Penggunaan Gadget

Penelitian penggunaan gadget menggunakan instrumen kuesioner (SAS-SV) *Smartphone Addiction Scale Short Version* dari Kwon (2013) yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan hasil reabilitas nilai *alpha cronbach* sebesar 0,91. Kuesioner SAS-SV ini dikembangkan dari indikator terganggunya aktivitas kehidupan sehari-hari, mengalami penarikan, berhubungan di dunia maya, penggunaan yang berlebihan, dan kontrol pada penggunaan gadget.

Instrumen ini menggunakan skala likert serta setiap pertanyaan memiliki skor 1-6. Sangat tidak setuju (STS) memiliki nilai 1, tidak setuju (TS) memiliki nilai 2, sedikit tidak setuju (DTS) memiliki nilai 3, sedikit setuju (DS) memiliki nilai 4, setuju (S) memiliki nilai 5, dan sangat setuju (SS) memiliki nilai 6. Cara penghitungan skor pada kuesioner SAS-SV yaitu berdasarkan nilai cut off point, jika distribusi data normal menggunakan nilai mean, sedangkan jika distribusi data tidak normal menggunakan median atau modus. Jika nilai dalam kategori tinggi maka

cut off point \geq mean/ median/ modus, sedangkan jika nilai dalam kategori rendah maka cut off point \leq mean/ median/ modus (Kwon et al, 2013).

Pendistribusian data dapat dilihat pada kurva uji *kolmogrov smirnov*.

Tabel 2. 2Kriteria Penggunaan Gadget

Kriteria	Kategori
Rendah	Cut off point mean \leq 38,8
Tinggi	Cut off point mean \geq 38,8

2.3 Konsep Tidur

2.3.1 Definisi Tidur

Tidur ialah suatu bagian dari penyembuhan dan perbaikan. Untuk mencapai pada kualitas tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan, sama halnya dengan sembuh dari suatu penyakit. Pada individu yang sakit akan lebih banyak membutuhkan tidur daripada saat individu sedang sehat (Mariani, 2019). Tidur dapat dikatakan sebagai suatu kondisi tidak sadar dimana saat tidur manusia dapat dibangunkan oleh adanya sensori atau stimulus yang sesuai (Zulaika & Fatma, 2019).

Kualitas tidur yaitu ukuran yang digunakan untuk menilai tidur manusia, yang meliputi kemudahan dalam memulai tidur serta mampu untuk mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur manusia dapat dinilai dari lamanya individu saat tidur serta apakah tidurnya disertai dengan keluhan-keluhan yang dirasakan ataupun keluhan saat sehabis bangun tidur (Woran et al, 2020).

Kualitas tidur ialah suatu keadaan tidur yang dialami oleh manusia dengan tujuan untuk menghasilkan kebugaran dan juga kesegaran saat terbangun dari tidurnya (Mariani, 2019).

Kualitas tidur adalah suatu kemampuan manusia dalam memulai tidur, mempertahankan keadaan tidur ataupun jumlah dan lamanya tidur (Sulistiyani, 2012).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur adalah kondisi tidur pada manusia yang dapat dinilai dari memulai tidur dan mempertahankan keadaan tidur.

2.3.2 Fisiologi Tidur

Aktivitas saat tidur dikontrol dan diatur oleh kedua system yang berada pada batang otak, yaitu: Reticular Activating System (RAS) dan Bulbar Synchronizing Region (BSR). RAS terletak pada bagian atas batang otak yang diyakini mempunyai sel-sel khusus yang berperan untuk mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran, pendengaran, memberikan stimulus visual, nyeri, serta sensori raba, emosi, dan proses berpikir. Pada saat manusia dalam keadaan sadar, RAS akan melepaskan katekolamin, sedangkan saat manusia dalam keadaan tidur yang terjadi adalah pelepasan serum serotonin oleh BSR (Kasiati & Rosmalawati, 2016).

Ritme Sirkadian

Pada semua makhluk hidup memiliki jam biologis (bioritme) yang berbeda-beda. Bioritme pada manusia dikontrol oleh tubuh dan dan

akan disesuaikan dengan faktor dari keadaan lingkungan tersebut (misalnya: gravitasi, stimulus elektromagnetik, kegelapan, serta cahaya). Bentuk dari ritme yang paling umum ialah ritme sirkadian yang akan melingkupi siklus selama 24 jam, termasuk fluktuasi denyut jantung, temperature, tekanan darah, sekresi hormon, metabolisme serta penampilan dan perasaan manusia yang bergantung pada ritme sirkadian tersebut.

Sinkronisasi sirkadian akan terjadi jika manusia memiliki pola tidur-bangun yang mengikuti jam biologisnya. Pada saat ritme fisiologis paling tinggi atau di saat paling aktif maka manusia akan terbangun, begitupun sebaliknya manusia akan tertidur disaat ritme fisiologis paling rendah (Kasiati & Rosmalawati, 2016).

2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

1. Penyakit

Dari penyakit dapat mengakibatkan distress fisik atau nyeri yang dapat mengakibatkan gangguan tidur. Kebutuhan tidur manusia dapat dipengaruhi oleh keadaan tubuh yang dalam kondisi sakit. Ada banyak penyakit yang dapat memperbesar kebutuhan tidur, misalnya seperti penyakit yang diakibatkan oleh adanya infeksi, di sisi lain banyak juga penyakit yang membuat manusia mengalami kurang dalam kebutuhan tidurnya atau bahkan tidak bisa tidur, misalnya nyeri saat setelah menjalani operasi. Dengan keadaan fisik yang sakit, manusia lebih membutuhkan waktu tidur

yang lebih jika dibandingkan dengan saat kondisi fisik yang sehat, dalam siklus bangun-tidur juga mengalami gangguan saat kondisi tubuh sedang sakit.

2. Lingkungan

Faktor lingkungan juga berperan dalam proses tidur yaitu dapat membantu terjadinya proses tidur atau bahkan sebagai penghambat dalam proses tidur tersebut. Jika terdapat sebuah stimulus atau tidak adanya sebuah stimulus juga dapat menghambat upaya untuk tidur. Contohnya seperti temperatur lingkungan yang tidak nyaman atau bahkan kondisi ventilasi lingkungan yang buruk juga dapat mempengaruhi tidur manusia. Tetapi dengan berjalannya waktu manusia dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya dan manusia tidak lagi terpengaruh dengan keadaan lingkungan sekitarnya.

3. Latihan dan Kelelahan

Keadaan tubuh yang lelah juga dapat mempengaruhi pola tidur manusia. Dengan semakin lelahnya tubuh manusia, juga semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya. Siklus REM akan memanjang kembali saat setelah terjadinya istirahat.

4. Gaya Hidup

Manusia yang sering mengubah jam kerjanya harus dapat mengelola aktivitasnya supaya kebutuhan tidurnya tidak terganggu, serta suatu kebiasaan buruk manusia yang dapat

menggangu tidur juga harus dikurangi supaya kebutuhan tidur tetap terpenuhi.

5. Stress Emosional

Manusia sering kali terganggu dalam tidurnya saat mengalami depresi atau ansietas. Dalam kondisi manusia yang mengalami ansietas akan menyebabkan meningkatnya kadar norepinefrin darah yang melalui stimulasi system saraf simpatik. Dengan adanya kondisi seperti ini dapat berakibat pada kurangnya siklus tidur NREM padatahap IV dan tidur REM dan seringnya terbangun saat tidur.

6. Stimulant dan Alkohol

Pada beberapa minuman yang mengandung kafein dapat menjadi stimulus pada susunan syaraf pusat (SSP) sehingga pola tidur dapat terganggu. Sedangkan saat mengkonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan juga dapat menyebabkan terganggunya siklus tidur REM. Pada saat pengaruh dari alkohol tersebut sudah hilang, manusia sering kali mengalami mimpi buruk dalam tidurnya.

7. Diet

Pada umumnya penambahan berat badan dikaitkan dengan menurunnya waktu tidur serta seringnya terjaga pada malam hari. begitupun sebaliknya penambahan berat badan dikaitkan dengan lamanya durasi tidur dan sedikitnya terjaga pada malam hari.

8. Merokok

Didalam rokok terdapat nikotin yang memiliki pengaruh stimulasi pada tubuh. Hal tersebut berakibat pada perokok yang sering mengalami kesulitan untuk memulai tidur serta mudah terbangung saat malam hari.

9. Obat-obatan

Kuallitas tidur manusia juga dapat dipengaruhi oleh obat-obatan yang mereka konsumsi. Pada tahap tidur NREM tahap III dan IV dapat terganggu karena adanya hipnotik serta narkotika seperti meperidin hidroklorida (Demerol) dan morfin, diketahui juga dapat menekan tidur REM dan menyebabkan sering mengalami terbangun dan merasa mengantuk.

10. Motivasi

Keinginan manusia untuk tetap terjaga dapat menutupi rasa kantuk dan lelahnya. Begitupun sebaliknya, rasa bosan atau tidak memiliki motivasi untuk terjaga sering kali dapat mendatangkan rasa kantuk (Zulaika & Fatma, 2019).

2.3.4 Tahap Tidur

1. Tidur NREM

Tidur NREM ialah tidur yang memiliki gelombang pendek karena pada gelombang otak yang ditunjukkan pada manusia yang tidur lebih pendek daripada gelombang alfa dan beta ditunjukkan oleh manusia yang sadar. Pada saat tidur NREM sejumlah fungsi

fisiologi tubuh mengalami penurunan. Pada semua proses metabolic, metabolisme, kerja otot, tanda-tanda vital juga mengalami penurunan fungsi. Pada tahap tidur NREM ada 4 tahap I-IV. Pada tahap I-II dapat disebut sebagai tidur ringan (light sleep) serta pada tahap III-IV dapat disebut sebagai tidur dalam (deep sleep atau deltasleep).

2. Tidur REM

Tidur REM sering kali terjadi di setiap 90 menit dan dapat berlangsung selama 5-30 menit. Pada tidur REM tidak begitu nyenyak jika dibandingkan dengan tidur NREM, dan sebagian besar pada tahap REM terjadi mimpi. Selama terjadi tidur REM, cenderung otak akan semakin aktif serta metabolisme juga mengalami peningkatan sebesar 20%. Pada saat tahap dimana individu sulit untuk dibangunkan atau bahkan dapat bangun secara tiba-tiba, sekresi lambung meningkat, frekuensi jantung dan pernapasan sering kali tidak teratur serta tonus otot yang terdepresi.

Saat individu tidur maka akan melewati pada tahap tidur NREM dan REM. Siklus tidur yang lengkap normalnya berlangsung selama 1,5 jam, dan setiap individu akan melalui empat atau lima siklus selama 7-8 jam untuk tidurnya. Pada siklus tidur dapat dimulai pada tahap NREM kemudian berlanjut pada tahap REM. Untuk tahap tidur NREM I-III akan berlangsung selama 30 menit,

selanjutnya ke tahap IV selama kurang lebih 20 menit. kemudian individu kembali pada tahap III dan II yang memakan waktu selama 20 menit. Tidur REM pada tahap I akan muncul setelahnya dan berlangsung selama 10 menit (Zulaika & Fatma, 2019).

2.3.5 Gangguan Pola Tidur

1. Insomnia

Insomnia ialah suatu ketidakmampuan tubuh dalam memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kuantitas atau secara kualitas nya. Insomnia ini pada umumnya ditemukan pada orang dewasa. Penyebab dari insomnia ini bisa dikarenakan adanya gangguan fisik atau karena adanya faktor mental misalnya perasaan gundah ataupun gelisah.

Insomnia terbagi menjadi 3 jenis, yang meliputi:

- a. Insomnia terminal yaitu bangun terlalu dini dan sulit untuk memulai tidur kembali.
- b. Insomnia intermiten yaitu mengalami kesulitan untuk menjaga tidurnya karena sering terjaga.
- c. Insomnia inisial yaitu mengalami kesulitan saat memulai tidur.

2. Parasomnia

Parasomnia yaitu suatu perilaku yang bisa mengganggu tidur atau dapat muncul saat manusia sedang tertidur. Pada umumnya

gangguan parasomnia ini terjadi pada anak-anak. Parasomnia yang terjadi karena turunan (misalnya: night terror, dan tidur berjalan), parasomnia yang berkaitan dengan tidur REM (misalnya: mimpi buruk), gangguan transisi bangun-tidur (contoh: mengigau), dan lainnya seperti bruksisme.

3. Hipersomnia

Hipersomnia yaitu kebalikan dari gangguan insomnia, yaitu lebihnya waktu tidur terutama pada siang hari. Gangguan hipersomnia ini bisa disebabkan karena adanya kondisi tertentu, misalnya gangguan pada hati atau ginjal, kerusakan system saraf, atau juga dapat dikarenakan gangguan metabolisme, misalnya seperti hipertiroidisme.

4. Narkolepsi

Narkolepsi ialah gelombang kantuk yang tidak tertahankan yang akan muncul secara tiba-tiba dan terjadi pada siang hari. Narkolepsi juga dapat disebut sebagai “serangan tidur” atau sleep attack. Belum ada penyebab pasti dari gangguan narkolepsi, diduga karena adanya kerusakan genetik system saraf pusat yang dapat mengakibatkan tidak terkontrolnya periode tidue REM.

5. Apnea Saat Tidur dan Mendengkur

Gangguan apnea saat tidur yaitu kondisi dimana terhentinya nafas secara periodik disaat keadaan tidur. Kondisi seperti ini

terjadi pada orang yang mendengkur dengan keras, insomnia, sering terjaga di malam hari, iritabilitas, sakit kepala saat siang hari, atau mengalami perubahan psikologis misalnya hipertensi atau aritmia jantung. Mendengkur dapat disebabkan karena adanya rintangan dalam pengaliran udara di hidung dan mulut pada saat tidur, umumnya dapat disebabkan karena amandel, adenoid, atau mendengkurnya oto di belakang mulut.

6. Enuresa

Enuresa ialah buang air yang tidak disengaja pada saat kondisi tidur, atau sering disebut dengan ngompol. Terdapat dua jenis enuresa yaitu enuresa diurnal dan enuresa nokturnal (Kasiati & Rosmalawati, 2016).

2.3.6 Dampak Kurangnya Pemenuhan Tidur

1. Menurunnya daya tahan tubuh
2. Menurunnya konsentrasi
3. Emosi menjadi tidak stabil (Fahturosi, 2015)
4. Penurunan aktivitas sehari-hari
5. Tubuh terasa mudah lelah
6. Tanda vital tidak stabil (Budyawati et al, 2019)
7. Beresiko depresi
8. Stress
9. Penyakit jantung
10. Stroke

11. Diabetem melitus (Putra et al, 2017)

2.3.7 Indikator Kualitas Tidur

Untuk mengukur variabel kualitas tidur pada penelitian ini membutuhkan indikator dari temuan dalam penelitian sebelumnya.

Indikator kualitas tidur yaitu sebagai berikut

1. Kualitas tidur subyektif

Penilaian yang diperlukan dalam kualitas tidur subyektif ini seperti perasaan yang dirasakan manusia mengenai kualitas tidurnya, apakah merasakan rasa tidak nyaman dan rasa terganggu.

2. Latensi tidur

Latensi tidur yaitu waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, mulai dari berbaring sampai tertidur.

3. Durasi tidur

Durasi tidur dapat dihitung dari berapa jam manusia mulai tidur sampai terbangun dalam waktu per malam.

4. Efisiensi kebiasaan tidur

Efisiensi kebiasaan tidur meliputi jam berapa untuk memulai tidur, jam berapa saat bangun tidur, dan berapa jam total waktu tidur dalam 1 malam.

5. Gangguan tidur

Apakah manusia mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun tengah malam, mendengkur, merasa nyeri, mengalami mimpi buruk, dll.

6. Penggunaan obat tidur

Saat manusia kesulitan untuk memulai tidur apakah memerlukan obat sebagai alat bantu untuk tidur.

7. Gangguan atau keluhan saat terbangun

Gangguan atau keluhan yang dirasakan saat terbangun seperti, apakah masih terasa mengantuk saat melakukan aktivitas dan kurang berkonsentrasi saat menyelesaikan pekerjaan (Fandiani et al, 2017).

2.3.8 Cara Pengukuran Kualitas Tidur

Dalam penelitian kualitas tidur inipenelitian mengadopsi pada penelitian Buysse (1988) yang menggunakan instrumen PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) yang menggunakan 7 indikator yang meliputi kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, gangguan atau keluhan saat terbangun.

Penelitian PSQI ini menggunakan skala likert. Dari masing-masing indikator tersebut memiliki skala nilai yang sama yaitu 0-3. Untuk menemukan hasil global harus menjumlah angka yang diperoleh dari setiap indikator tersebut. Kuesioner PSQI ini memiliki skor 0-21. Semakin tinggi skor yang diperoleh semakin buruk kualitas tidurnya.

Dalam kuesioner PSQI ini ditentukan jika skor “0” menunjukkan bahwa tidak pernah terjadi, untuk skor “1” pernah terjadi 1x minggu,

jika skor “2” menunjukkan bahwa pernah terjadi 2x/minggu, dan untuk skor “3” menunjukkan bahwa lebih dari 3x/minggu.

Tabel 2. 3Cara Pengukuran Kualitas Tidur

Indikator	No. Pertanyaan	Penilaian
Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat baik : 0 Cukup baik : 1 Cukup buruk : 2 Sangat buruk : 3
Durasi Tidur	4	>7 jam : 0 6-7 jam : 1 5-6 jam : 2 <5 jam : 3
Latensi Tidur	2	≤ 15 menit : 0 16-30 menit : 1 31-60 menit : 2 >60 menit : 3
	5a	Tidak Pernah : 0 1x seminggu : 1 2x seminggu : 2 ≥ 3x seminggu : 3
	Jumlah nilai pada nomor 2 dan 5a dijumlah	0 : 0 1-2 : 1 3-4 : 2 5-6 : 3
Efisiensi Tidur	1, 3, 4	>85% : 0 75-84% : 1 65-74% : 2 <65% : 3
$\frac{\text{Jumlah lama tidur}}{\text{Jumlah lama berbaring}} \times 100\%$		

Gangguan Tidur	5b- 5j	Tidak Pernah : 0 1x seminggu : 1 2x seminggu : 2 ≥ 3x seminggu : 3
	Jumlah nilai pada nomor 5b-5j dijumlah	0 : 0 1-9 : 1 10-18 : 2 19-27 : 3
Penggunaan Obat Tidur	6	0 : 0 1-2 : 1 3-4 : 2 5-6 : 3
Disfungsi Siang Hari	7	0 : 0 <1: 1 1-2 : 2 >3: 3
	8	Tidak Antusia : 0 Antusias Kecil : 1 Antusias Sedang : 2 Antusias Tinggi : 3
	Jumlah nilai pada nomor 7 dan 8 dijumlah	0 : 0 1-2 : 1 3-4 : 2 5-6 : 3

Tabel 2. 4Kriteria Kualitas Tidur

Kriteria	Skor
Kualitas Tidur Baik	0-5
Kualitas Tidur Buruk	6-21

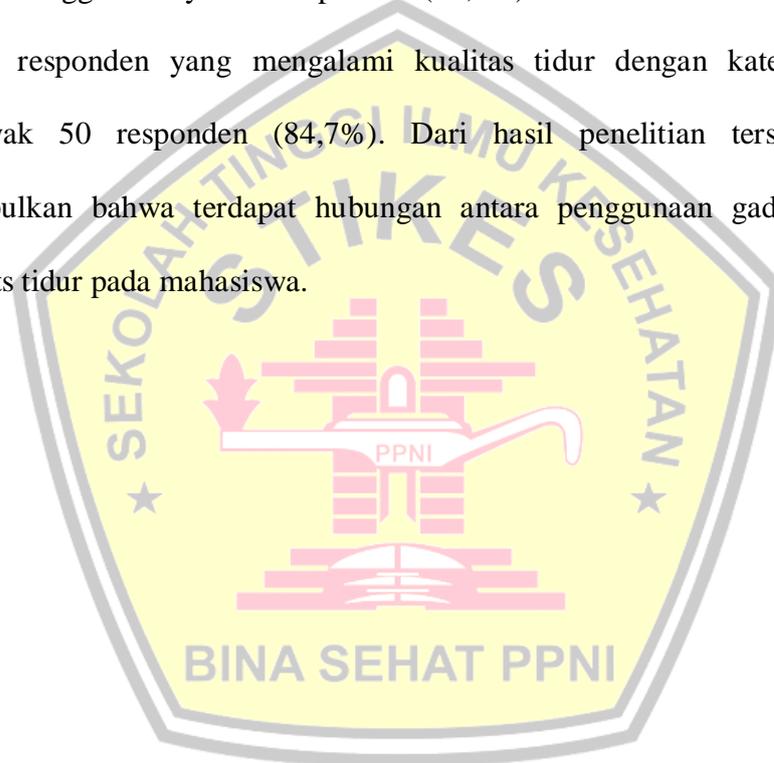
2.4 Penelitian Terkait

Pada penelitian (Keswara et al., 2019) mengenai penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja dengan jumlah responden 119. Hasil dari penelitian tersebut ialah 68 remaja (57,1%) memiliki perilaku penggunaan gadget yang tidak baik dan 77 remaja (64,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk, jadi dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget dapat mempengaruhi kualitas tidur. Ditemukan bahwa satu dan sepuluh remaja mengaku bahwa remaja tersebut telah mengalami kecanduan dalam pemakaian gadget, dan 70% dari remaja tidak dapat tidur dengan cukup saat malam hari, hal tersebut diakibatkan oleh penggunaan komputer dan smartphone.

Pada penelitian (Woran et al, 2020) mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja dengan jumlah responden berjumlah 80. Dari penelitian tersebut didapatkan waktu penggunaan media sosial masuk dalam kategori tinggi yaitu 67 siswa (83,75%) serta didapatkan bahwa siswa dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 58 siswa (72,5%). Dapat disimpulkan bahwa terdapat siswa dengan waktu penggunaan gadget dalam kategori tinggi dan terdapat siswa dengan kualitas tidur dengan kategori

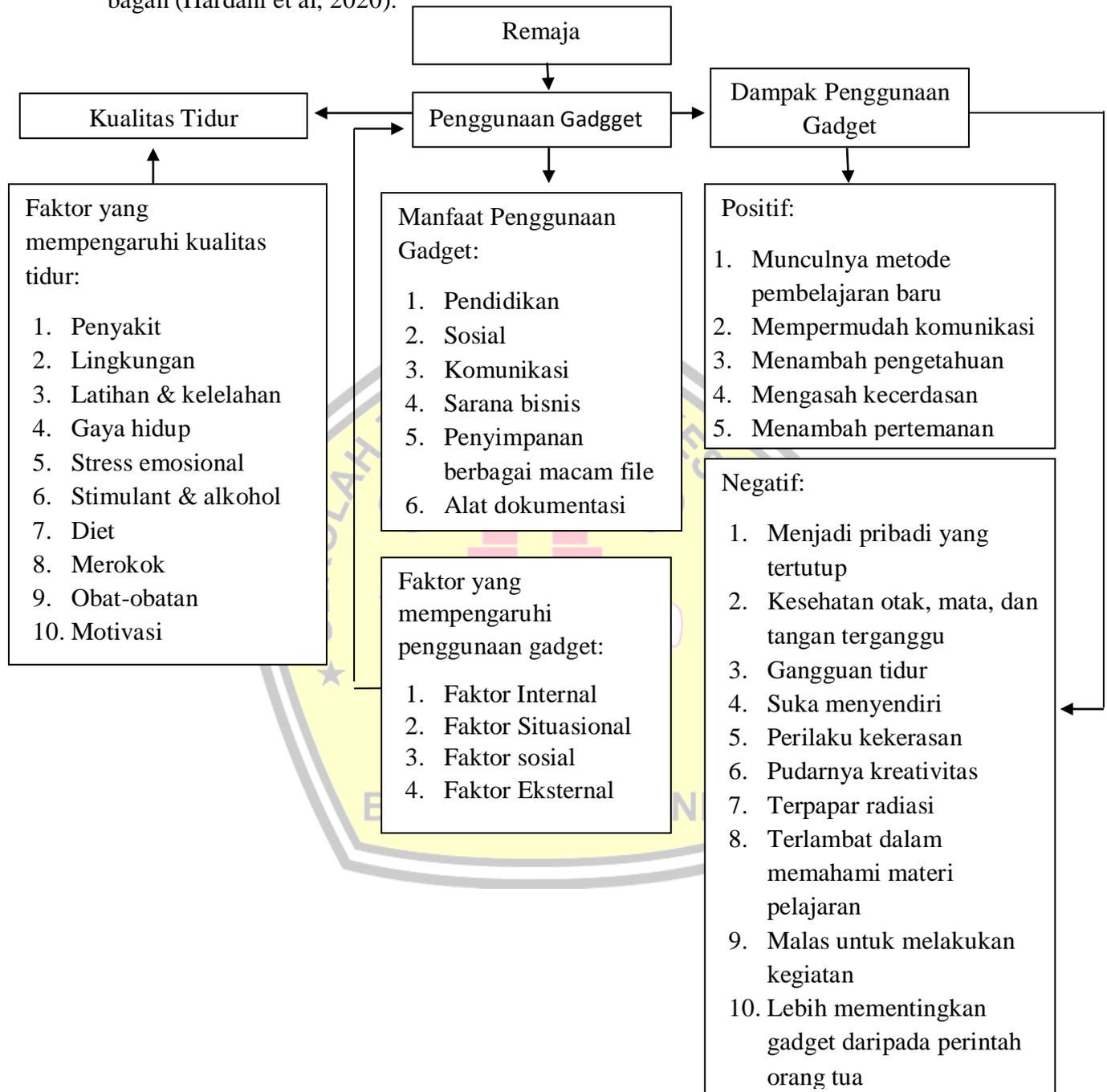
buruk, yang artinya penggunaan gadget dapat mempengaruhi kualitas tidur siswa tersebut.

Pada penelitian (Murwani & Umam, 2021) yang berjudul hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan 59 responden. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa mahasiswa dengan intensitas penggunaan smartphone dengan kategori tinggi sebanyak 28 responden (47,5%). Pada kualitas tidur ditemukan bahwa responden yang mengalami kualitas tidur dengan kategori buruk sebanyak 50 responden (84,7%). Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa.



2.5 Kerangka teori

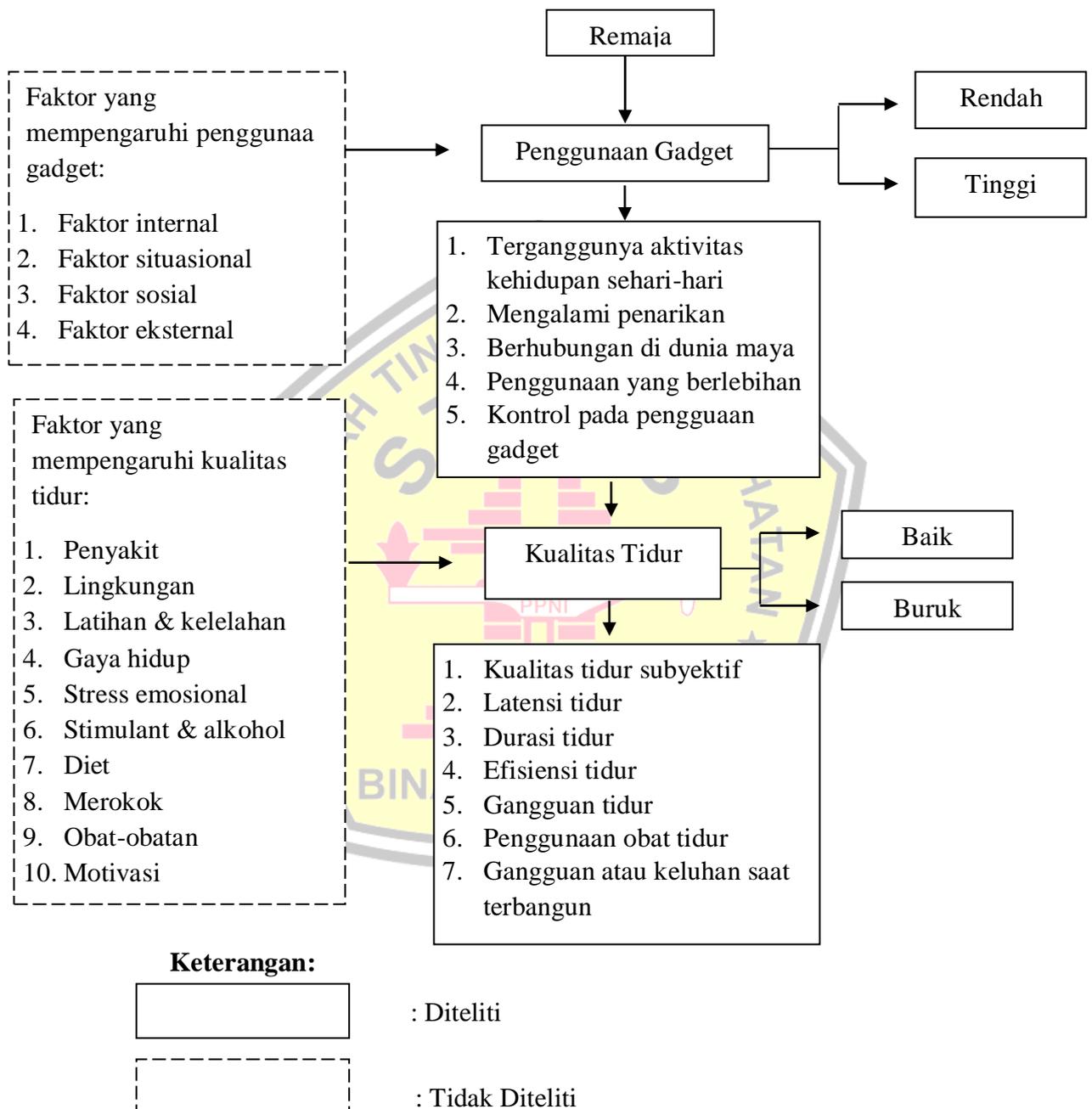
Kerangka teori ialah hasil tinjauan teori yang disajikan dalam bentuk bagan (Hardani et al, 2020).



Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas 10 SMAN 3Mojokerto

2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah hubungan antara variabel yang akan diamati atau diukur melalui penelitian (Handani et al, 2020).



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas 10 SMAN 3Mojokerto

2.7 Hipotesa Penelitian

Hipotesa penelitian adalah suatu pernyataan tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian (Nursalam, 2016)

H1: Ada Hubungan Antara Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja

