

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era modern ini di bidang teknologi mengalami perkembangan yang sangat meningkat. Salah satu produk yang sangat memikat di semua kalangan yaitu *gadget*. Generasi milenial sekarang tidak lepas dari gadget, karena beberapa fitur di dalamnya seperti youtube, instagram, dan salah satunya game online membuat para remaja mempunyai rasa ingin tahu yang sangat tinggi. Ada beberapa jenis *gadget* yaitu, computer atau laptop, tablet PC, dan telepon seluler atau smartphone. Gadget adalah suatu instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis yang dirancang lebih canggih dibandingkan dengan teknologi yang diciptakan sebelumnya (Radliya, Apriliya, & Zakkiyah, 2017). Penggunaan gadget yang berlebihan akan berdampak negative, dampaknya ialah kurangnya bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Hal ini sangat mengkhawatirkan, karena remaja yang terus-menerus menggunakan gadget akan menjadikan sebuah kegiatan atau ketergantungan, tidak bisa di pungkiri remaja saat ini lebih senang bermain gadget daripada belajar atau mengembangkan bakat mereka. Untuk itu penggunaan gadget pada remaja perlu dibatasi.

World health organization (WHO) melaporkan bahwa 5-25% anak-anak usia prasekolah menderita disfungsi otak minor, termasuk gangguan perkembangan (Di & Lampung, 2017), melaporkan bahwa 0,4 juta (16%) balita Indonesia mengalami

gangguan perkembangan, baik perkembangan motorik halus dan kasar, pendengaran, sosial dan emosional, dan keterlambatan bicara. Hasil penelitian yang dilakukan kepada beberapa keluarga di wilayah Yogyakarta, menunjukkan sejak menggunakan gadget, ketika dirumah anak menjadi susah diajak berkomunikasi, tidak peduli dan kurang berespon pada saat orang tua mengajaknya berbicara (Di & Lampung, 2017)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kumala, Margawati, & Rahadiyanti, 2019) tentang “Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun” ditemukan sebanyak (72,1%) responden menggunakan alat elektronik (gadget) melebihi rekomendasi. Penggunaan gadget lebih banyak digunakan untuk hiburan dan bukan untuk keperluan belajar, seperti misalkan bermain game online, menonton video di youtube, dan chatting setiap waktu yang menjadikan remaja mengabaikan lingkungan sekitar, mengabaikan jam tidur dan menurunkan prestasi belajar.

Data pengguna gadget di Jawa Timur ditemukan sebanyak 65% responden terhubung dengan media sosial dalam setiap harinya melalui gadget, sebanyak 100% responden memiliki gadget pribadi dan pengguna paling banyak adalah remaja dan orang dewasa, dimana mereka memiliki gadget pribadi untuk kepentingan bisnis ataupun hanya untuk sebagai hiburan, tercatat bahwa 76.14% responden menyatakan mengakses internet secara teratur menggunakan gadget,

karena menurut mereka saat ini teknologi semakin berkembang, dengan kecepatan jaringan 4g yang memudahkan pemiliknya untuk mengakses dengan mudah melalui gadget. (Nugraheni & W, 2017)

Tidur merupakan pengaturan adanya hubungan mekanisme sirkuler yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan bangun, tidur melibatkan susunan saraf pusat, saraf perifer endokrin kardiovaskuler, respirasi muskuloskeletal, pengaturan tidur tergantung dari hubungan antara dua mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk tidur dan bangun, di bagian batang otak atas terdapat RAS (Reticular activating system) yang mempunyai sel sel khusus dalam mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran (Potter a. P., 2006)

Beberapa penelitian menunjukkan kecanduan gadget memiliki hubungan dengan pola tidur pada remaja, penelitian dari Chen dan Gau pada 1253 anak dan remaja menunjukkan kecanduan internet berhubungan dengan berkurangnya durasi tidur pada malam hari. Pada penelitian yang dilakukan 942 responden, Tavernier dan Willoughby menemukan seseorang yang kesulitan tidur pada malam hari akan mencari aktivitas seperti penggunaan gadget yang nantinya akan menyebabkan kecanduan penggunaan gadget. Berbagai masalah kualitas tidur menyebabkan pola tidur menjadi buruk, dan bisa menyebabkan berbagai dampak pada kesehatan, seperti risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, obesitas, dan diabetes (Lombogia, Kairupan, & Dundu, 2018)

Untuk mengatasi hal tersebut remaja harus lebih bisa mengontrol berapa lama dalam sehari harus menggunakan gadget, para remaja juga bisa menghabiskan waktunya sehari-hari dengan melakukan aktifitas lain seperti membaca buku, dan seharusnya orangtua memberikan penjelasan dampak negatif terhadap kesehatan dan prestasi jika digunakan tidak benar dan berlebihan, dengan begitu remaja tidak melulu menggunakan gadget setiap waktu, termasuk kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur. (Palar, Onibala , & Oroh, 2018)

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara lama penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menjelaskan hubungan lama penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menjelaskan lama penggunaan gadget pada remaja
2. Menjelaskan pola tidur pada remaja
3. Menganalisis hubungan lama penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi baru, wawasan dan pengetahuan yang dapat menambah keilmuan, khususnya dalam bidang psikologi klinis mengenai bagaimana lama penggunaan gadget dapat mempengaruhi pola tidur pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi remaja apa saja dampak negative dari penggunaan gadget yang salah dan secara berlebihan

2. Bagi Institusi Pendidikan

Membatasi para remaja agar tidak memainkan gadget pada saat jam sekolah, dan menindak tegas bagi remaja yang menggunakan gadget di luar kewenangannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti hal yang sama di penelitian selanjutnya, baik dari segi variabel, metode penelitian, sampai dengan subjek yang digunakan.