

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan, meliputi aspek fisik, emosional, dan sosial. Remaja adalah individu berusia antara 10 dan 19 tahun yang sedang mengalami transisi dari masa remaja awal ke akhir. Selama periode ini, mereka sering mengalami kebingungan, mencoba mendefinisikan identitas mereka, dan sangat sensitif terhadap pengaruh teman sebaya dan perubahan sosial yang terjadi dari waktu ke waktu (Nur et al., 2025). Selama tahap kehidupan ini, remaja juga salah satu kelompok yang paling aktif dalam penggunaan smartphone. Sebagian besar waktu mereka dihabiskan untuk menggunakan perangkat ini, suatu kondisi yang dapat mendorong munculnya perilaku penggunaan berlebihan, yang umumnya dikaitkan dengan kecanduan smartphone (Solehah & Hidayatullah, 2025). *Internet Addiction* pada remaja tidak hanya memengaruhi perilaku sehari-hari, tetapi juga berdampak buruk pada kesehatan mental, fungsi akademik, dan kualitas tidur mereka. Remaja yang mengalami kecanduan internet cenderung menunjukkan gejala psikologis seperti meningkatnya depresi dan kecemasan. Kesulitan dalam mengendalikan durasi penggunaan internet sering menimbulkan stres serta tekanan emosional yang berkelanjutan. Selain itu, kebiasaan berinternet secara penggunaan yang berlebihan, khususnya pada malam hari, dapat mengganggu pola tidur serta menurunkan durasi dan kualitas istirahat. sehingga memperburuk kondisi

emosional dan menurunkan konsentrasi serta prestasi belajar. (Ariyati et al., 2023). Dengan demikian, keterkaitan antara kecanduan internet, gangguan kesehatan mental, dan menurunnya kualitas tidur menunjukkan bahwa penggunaan internet yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak yang saling memperburuk terhadap performa akademik remaja.

Pesatnya perkembangan teknologi digital telah menyebabkan perubahan yang signifikan dalam gaya hidup remaja, khususnya terkait penggunaan internet. Internet addiction dianggap sebagai gangguan perilaku yang mencakup berbagai aktivitas terkait penggunaan internet, termasuk penggunaan media sosial, email, konten pornografi, perjudian daring, permainan video, ruang obrolan, dan bentuk komunikasi digital lainnya (Nur et al., 2025). Fenomena ini menjadi perhatian karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai pengaruh lingkungan, termasuk paparan teknologi digital.

Berdasarkan data WHO tahun 2023, gangguan kualitas tidur dilaporkan bervariasi antara 15,3% hingga 39,2% individu mengalami kualitas tidur yang kurang baik (Athiutama et al., 2023). Sementara itu, angka kejadian insomnia secara global mencapai 67% dari 1.508 responden di Asia Tenggara, dengan 23,8% kasus terjadi pada kelompok remaja (Dwiyanti et al., 2023). Di Indonesia, kualitas tidur pada remaja masih belum terpenuhi, yakni sekitar 63%, sedangkan pada orang dewasa sebesar 40% mengalami kualitas tidur yang buruk, dan 22% di antaranya menggunakan obat tidur setidaknya sekali dalam seminggu (Athiutama et al., 2023). Sebanyak 70% remaja di Jawa Timur

memiliki kualitas tidur kurang baik dan hanya 30% remaja sisanya memiliki kualitas tidur baik (Pradnyaparamita et al., 2023). Berdasarkan penelitian di Jombang oleh (Z.R et al., 2022). ditemukan bahwa 70% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk, 67% mengalami tingkat stres, serta 30% merupakan pengguna smartphone. Selain itu, hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Kesehatan BIM Jombang melalui wawancara dengan beberapa siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengakses internet melalui handphone lebih dari 4–6 jam per hari, terutama untuk bermain game online dan menggunakan media sosial seperti TikTok pada malam hari.

Salah satu permasalahan kesehatan yang sering dialami remaja saat ini adalah tidak terpenuhinya kebutuhan tidur. Kualitas tidur mengacu pada persepsi subjektif seseorang tentang istirahat malam mereka, termasuk durasi tidur, kemudahan tertidur, kontinuitas tidur, dan rasa segar setelah bangun tidur. Penelitian mereka menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk sering diamati di antara individu yang menggunakan internet secara berlebihan, menyoroti kemungkinan hubungan antara kecanduan internet dan masalah tidur (Id et al., 2021). Kondisi tersebut biasanya diikuti oleh peningkatan *screen time* pada malam hari, sehingga remaja cenderung tidur lebih larut dan menunda waktu istirahatnya. Paparan cahaya dari layar di malam hari dapat mengganggu ritme sirkadian karena menekan produksi melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam menimbulkan rasa kantuk. Kebiasaan ini berpotensi menurunkan kualitas tidur serta memberikan dampak pada kesehatan fisik maupun mental. Dengan demikian, hubungan antara kecanduan internet, penggunaan gawai pada malam

hari, gangguan ritme sirkadian, dan kualitas tidur yang buruk menjadi isu penting dalam kesehatan remaja. (Cahyani et al., 2022). Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada menurunnya aktivitas harian, munculnya rasa lelah dan lemah, ketidakstabilan tanda vital, serta berkurangnya daya tahan tubuh. Selain itu, kondisi tersebut juga dapat saling memperburuk dan memengaruhi penurunan prestasi akademik remaja (Wulansih et al., 2024).

Peneliti memilih SMK Kesehatan BIM Jombang sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan data dinas kominfo jatim (2025), pengguna internet di Jawa Timur mencapai 82,19%, yang menempatkan remaja pada risiko tinggi adiksi internet. Fenomena di wilayah Jombang sendiri, merujuk pada penelitian Solehah & Hidayatullah (2025) menujukkan bahwa penggunaan internet berlebih berkontribusi langsung pada penurunan kualitas tidur pada siswa SMK. Hal ini menjadi alasan khusus untuk meneliti di SMK Kesehatan BIM Jombang. Mengingat siswa kesehatan membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk menjaga konsentrasi dalam praktik pelayanan kesehatan yang menuntut ketelitian tinggi.

Berdasarkan penjelasan yang sudah di paparkan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Internet Addiction dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Kesehatan BIM Jombang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut. “ Adakah hubungan *internet addiction* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Bim Jombang?”

1.3 Tujuan Masalah

1.3.1 Tujuan umum

Untuk menganalisis hubungan antara *internet addiction* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan BIM Jombang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *internet addiction* pada remaja di SMK Kesehatan BIM Jombang.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan BIM Jombang.
3. Menganalisis hubungan antara *internet addiction* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan BIM Jombang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan serta memperkaya literatur ilmiah di bidang kesehatan remaja, terutama terkait hubungan antara kecanduan internet dan kualitas tidur. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan perilaku penggunaan internet serta dampaknya terhadap kesehatan.

1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja dan pihak sekolah mengenai pentingnya penggunaan internet secara bijak serta

menjaga kualitas tidur, Sehingga dapat digunakan sebagai landasan dalam upaya promotif dan preventif guna meningkatkan kesehatan remaja.

