

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Gadget ialah sebuah perangkat kecil yang memiliki fungsi khusus yang berkaitan dengan perkembangan teknologi masa kini. Terdapat beberapa kategori gadget, antara lain smartphone, laptop, tablet, kamera computer, dan sebagainya. Tetapi orang sering dan senang menggunakan smartphone, karena bentuknya yang simple dan dapat dibawa kemana-mana dan dapat membantu berkomunikasi dengan jarak yang jauh. Pengguna *gadget* di Indonesia semakin meningkat dari waktu ke waktu. Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2019-2020, menyebutkan sebanyak 73, 7% dari total populasi 266, 91 juta jiwa penduduk Indonesia yakni 196, 71 juta jiwa adalah pengguna internet (APJII, 2020). Jika dibandingkan dengan hasil survei pada tahun 2018, pengguna internet di Indonesia mengalami kenaikan 25, 54 juta jiwa. Berdasarkan hasil survei tersebut dapat disimpulkan bahwa pengguna internet mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya (APJI Indonesia, 2019). Meningkatnya pengguna internet dikarenakan banyaknya manfaat yang bisa didapat dari internet.

Manfaat internet antara lain dapat memudahkan seseorang dalam mengakses informasi, berkomunikasi, website, berita online dan juga dapat memudahkan individu dalam bertukar informasi yang berkaitan dengan berbagai macam hal yang diinginkan (Irawan, 2014). Kemudahan dan kenyamanan yang diperoleh individu melalui gadget dapat menjadi masalah apabila penggunaannya dilakukan secara berlebihan dan menyebabkan adanya adiksi.

Adiksi dapat terjadi karena situs jejaring sosial telah memberikan arti mengenai pengalaman untuk mencintai, dicintai, diperhatikan, mendapat kenyamanan, merasa kepuasan, dan walau tanpa interaksi tatap muka secara langsung dengan orang lain.

Reward yang diperoleh ini menjadi penguat perilaku pada diri seseorang untuk terus menggunakan jejaring sosial sebagai sarana komunikasinya. Kecanduan situs jejaring sosial merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder (IAD)* (Marjosy et al., 2013). Kebiasaan penggunaan gadget juga dapat menjadikan seseorang mengalami masalah tidur.

Masalah tidur yang dialami terkait dengan kenikmatan yang dijalani saat menggunakan alat teknologi seperti gadget yang dapat membuat si pengguna sibuk dengan sendirinya hingga lupa waktu. Menurut (Gradisar et al., 2013) dalam penelitiannya dilaporkan 1.508 orang Amerika (13-64 tahun, 50% laki-laki) yang diwawancarai, sekitar seperempat responden dalam jajak pendapat mengatakan mereka tidur dengan menyimpan gadget di ranjang dan sekitar 10% mengatakan mereka seringkali terbangun setidaknya beberapa menit di tengah malam karena harus menjawab telepon, sms atau email. Hal itu lebih sering dilaporkan oleh responden berusia muda, yakni 18% responden 13-19 tahun dan 20% responden usia 19-29 tahun. Dari penelitian tersebut, Kelompok usia di bawah 30 tahun menjadi Kelompok yang melaporkan jumlah terbesar dari masalah tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi muncul sebagai faktor yang mungkin berkontribusi terhadap gangguan tidur di abad kedua puluh satu.

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Kurang tidur dapat menyebabkan kantuk siang hari yang berlebihan, masalah kinerja sekolah, gangguan tidur dan *attention-deficit / hyperactivity* pada remaja dan dewasa muda, gangguan suasana hati, mengantuk saat mengemudi, insomnia dan gangguan irama sirkadian, gangguan pernapasan, narkolepsi dan hipersomnia idiopatik, gerakan tungkai berkala selama tidur dan *Restless legs syndrome (RLS)* (Millman, 2005).

Peneliti sudah melakukan observasi dan wawancara kepada beberapa mahasiswa di prodi PSIK dengan hasil mahasiswa tersebut menggunakan gadget secara berlebihan sehingga mempengaruhi kualitas tidurnya. Berdasarkan latar belakang diatas hasil observasi dan wawancara peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat adiksi gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

B. RUMUSAN MASALAH

Dengan meningkatnya pengguna gadget di Indonesia dapat meningkatkan laju informasi. Selain memiliki manfaat, teknologi juga dapat menimbulkan masalah baru. Salah satu teknologi yang sering kita gunakan adalah gadget. Penggunaan gadget dapat menjadi masalah apabila dilakukan secara berlebihan dan menyebabkan adanya adiksi. Adiksi menjadi salah satu penyebab seseorang mengalami masalah tidur. Maka pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah “adakah hubungan antara tingkat adiksi gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum:

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat adiksi gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta.

2. Tujuan khusus:

- a. Untuk mengetahui tingkat adiksi gadget pada mahasiswa.
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat akademis

Penelitian ini diharapkan memberi kontribusi ilmiah pada kajian tentang adiksi gadget dan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta. Penelitian tentang

adiksi gadget memang sudah cukup beragam. Namun baru sedikit riset yang secara spesifik berhubungan dengan kualitas tidur. Oleh karena itu, riset ini diharapkan mampu menyediakan referensi baru tentang hubungan antara adiksi gadget dengan kualitas tidur.

2. Manfaat Praktis

A. Bagi penulis

Dapat memberikan pengetahuan atau wawasan baru mengenai hubungan antara adiksi gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta.

B. Bagi masyarakat

Meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kualitas tidur dan penggunaan gadget yang baik.

C. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dijadikan sebagai acuan bagi rekan peneliti lain dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kecanduan gadget dan kualitas tidur.

D. PENELITIAN TERKAIT

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Shanmugasundaram et al., 2019) terkait “Effect of Electronic Gadget Usage on Sleep Quality among Medical Students in Chennai”. Penelitian ini menggunakan *helpful inspecting technique* selama masa observasi. Setelah memperoleh persetujuan, survei itu diarahkan sendiri. Pertanyaan tentang penggunaan gadget anggota, ukuran waktu yang mereka habiskan di gadget, dan berulangnya penggunaan gadget setiap hari. Informasi yang dikumpulkan dimasukkan dan diselidiki menggunakan program SPSS. Ditemukan bahwa gadget yang digunakan oleh para pelajar sebagian besar menggunakan telepon seluler. Jarak waktu penggunaan gadget sebelum tidur menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki perbedaan <1 jam. Dalam penyelidikan ini, ditemukan bahwa sekitar 52% dari anggota tidur tidak tepat waktu setidaknya 6 jam dalam sehari. Praktis 58% anggota

memiliki kecenderungan untuk menggunakan perangkat elektronik secara langsung sebelum beristirahat.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Gradisar et al., 2013) terkait “The Sleep and Technology Use of Americans: Findings from the National Sleep Foundation’s 2011 Sleep in America Poll”. Penelitian menggunakan wawancara dilakukan melalui panggilan digit acak (N = 750) atau Internet (N = 758). 1.508 Amerika (13-64 tahun, 50% laki-laki) cocok dengan data Sensus A.S. 2009 memberikan wawancara lengkap. Partisipan menjawab 47 item survei semi terstruktur, termasuk pertanyaan tentang kebiasaan tidur mereka, dan keberadaan serta penggunaan teknologi pada jam sebelum tidur dalam 2 minggu terakhir. Hasil dari penelitian ini, sembilan dari sepuluh orang Amerika dilaporkan Sembilan dari 10 orang Amerika melaporkan menggunakan perangkat teknologi pada satu jam sebelum tidur (misalnya, TV paling populer; 60%). Namun, mereka yang berusia di bawah 30 tahun lebih cenderung menggunakan gadget (72% remaja, 67% dewasa muda) dibandingkan mereka yang berusia di atas 30 tahun (36% paruh baya, dan 16% dewasa tua). Pola tidur dewasa muda jauh lebih lambat dibandingkan kelompok usia lainnya pada hari kerja dan malam akhir pekan. Tidak seperti perangkat teknologi pasif (mis., TV, pemutar musik mp3), perangkat teknologi yang lebih interaktif (yaitu, komputer / laptop, gadget, konsol video game) digunakan pada jam sebelum tidur, semakin besar kemungkinan kesulitan tertidur ($\beta = 9,4$, $p < 0,0001$) dan tidur yang tidak menyegarkan ($\beta = 6,4$, $p < 0,04$) dilaporkan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh (Agustin J Nanda De Niro¹, Annisa Pawitra¹, Novia Nurul Faizah¹, Rendra Dwi Putra¹, Veikha Fakhriya Arfiputri¹, Renata Viola Sihombing¹ & Djohar Nuswantoro², 2020) terkait “Description of Gadget Addiction, Sleep Quality, And Students Learning Achievement at Sd Negeri 1 Sidodadi Lawang

In 2019". Penelitian menggunakan descriptive study method. Data didapat dengan menggunakan Smart Addiction Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaires, dan students' report cards. Hasil dari penelitian ini, Distribusi tingkat kecanduan gadget dalam penelitian ini adalah 21 orang (21,9%) dengan tingkat rendah, 72 orang (75%) dengan tingkat sedang, dan 3 orang (3,1%) dengan tingkat tinggi. Terdapat 73 orang (76%) dengan kualitas tidur buruk dan 49 orang (51%) dengan prestasi belajar buruk. Tingkat kecanduan gadget pada siswa kelas V dan VI SD Negeri 1 Sidodadi Lawang dominan pada taraf sedang, kualitas tidur dominan pada taraf buruk.