

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja menjadi kalangan yang mendominasi penggunaan *smartphone* di Indonesia. Seiring perkembangan zaman dan modernisasi, gaya hidup remaja juga mengalami perubahan salah satunya adalah penggunaan *smartphone* di kesehariannya. Salah satu contoh perilaku remaja saat ini adalah kebiasaan para remaja dalam mengisi waktu luangnya dengan memainkan *smartphone* seperti berbelanja di *online store*, bermain *game*, menonton Youtube, membuka media sosial Instagram, dan lainnya. Hasil penelitian membuktikan 51,1% remaja menggunakan *handphone* mereka selama 3-5 jam dan 22,2% lainnya ternyata menggunakan *handphone* dengan durasi lebih dari 6 jam sehari Noviana (dalam Andriani, dkk., 2019). Berdasarkan hasil wawancara singkat yang peneliti lakukan, kepada tiga orang remaja yang aktif menggunakan *smartphone* mengatakan bahwa aktivitas yang mereka lakukan sehari-hari tidak pernah terlepas dari penggunaan *smartphone*. Sedangkan, durasi seseorang dalam menggunakan *smartphone* akan berpengaruh terhadap munculnya perilaku kecanduan *smartphone* (Gökçearslan, dkk., 2016).

Kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*) didefinisikan sebagai munculnya perilaku kompulsif atau bermasalah, ketidakmampuan untuk mengatur dan mengontrol penggunaan *smartphone*, dan mengalami peningkatan dalam penggunaannya (Lin, dkk., 2014; Lin, dkk., 2016). Dampak yang ditimbulkan akibat penggunaan *smartphone* secara berlebihan diantaranya adalah munculnya masalah kesehatan pada remaja seperti gangguan saraf, telinga, mata, dan gangguan tidur (Mawitjere, dkk., 2017). Selain itu, penggunaan *smartphone* berlebihan juga berdampak pada penundaan waktu tidur atau *bed procrastination* (Demirci, dkk., 2015) dan perilaku makan yang *mindless eating* (Alosaimi, dkk., 2016).

Bed procrastination mengacu pada perilaku penundaan waktu tidur dan atau perilaku tidak dapat tidur pada seseorang. *Bed procrastination* bukan disebabkan oleh gangguan faktor eksternal (Kroese, dkk., 2014). Kroese, dkk. (2016)

menyatakan bahwa penundaan waktu tidur (*bed procrastination*) merupakan jenis baru dari perilaku menunda (*procrastination*) umum yang berkaitan dengan perilaku sehat dan kemungkinan akan menyebabkan individu mengalami kekurangan waktu tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Kroese, dkk. (2016) menunjukkan bahwa perilaku menunda waktu tidur (*bed procrastination*) menjadi hal yang lazim terjadi di masyarakat modern dengan tingkat prevalensi usia remaja yang mengalami hal tersebut berdasarkan sampel yang dipilih mencapai 53,1%.

Perilaku *bed procrastination* tentunya akan membuat remaja tidak mampu memenuhi kebutuhan fisiologis akan waktu tidur, padahal tidur menjadi salah satu kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi oleh manusia selain makanan, air, dan udara (Grandner, 2017). Tidur juga sangat penting untuk perkembangan fungsi kognitif remaja. Selain itu, tidur juga erat kaitannya dengan peningkatan aktivitas kortikal, meningkatkan oksigen dalam tubuh, dan melepaskan epinefrin (Khristianty, dkk., 2015). National Sleep Foundation (2018) menjelaskan bahwa durasi atau lama waktu tidur yang ideal untuk usia remaja adalah 8-10 jam. Sedangkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Keyes, dkk. (2015) menemukan bahwa remaja cenderung mengalami penurunan pada durasi tidurnya yaitu dibawah 7 jam. Kemudian, hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 3 subjek usia remaja (A1, A2, dan A3) juga menambahkan penemuan tersebut, di mana durasi tidur ketiga subjek di bawah 8-10 jam. Durasi tidur remaja dibawah 8-10 jam dalam 1 hari dapat menimbulkan gangguan tidur (Khristianty, dkk., 2015). Hasil wawancara yang dilakukan terhadap ketiga subjek juga didapatkan bahwa penyebab mereka mengalami kurang tidur disebabkan oleh penundaan waktu tidur yang mereka lakukan.

Menurut Trihono, dkk. (2013) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ketika remaja tidak mampu memenuhi kebutuhan tidurnya maka akan menimbulkan gangguan atau masalah tidur dan berdampak pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhan lainnya. Tidak hanya itu, individu yang memiliki tingkat *bed procrastination* yang tinggi maka kemungkinan individu tersebut juga akan melakukan penundaan terhadap aktivitas umum lainnya dan terganggunya aktivitas sehari-hari (Kroese, dkk., 2014). Hal tersebut juga didukung oleh hasil wawancara bersama 3 subjek yang mengalami *bed procrastination*. Ketiganya cenderung

mengantuk, bermalas-malasan, dan tidak fokus mengikuti proses belajar di kelas apabila di malam hari menunda waktu tidurnya.

Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada partisipan remaja dari 8 negara membuktikan bahwa 75% partisipan yang membawa *smartphone* ke tempat tidur memilih untuk menunda waktu tidurnya hanya untuk menggunakan *smartphone* (Duerson, 2012). Sebagai tambahan, hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 3 subjek juga menemukan hal yang serupa di mana ketiga subjek hampir setiap hari menunda waktu tidurnya sampai dengan larut malam bahkan salah satunya dapat menunda untuk tidur sampai dengan dini hari. Munculnya perilaku menunda waktu tidur pada ketiga subjek disebabkan karena keinginan mereka untuk bermain *handphone* seperti berselancar di media sosial, menonton Youtube, dan lain-lain. Penundaan waktu tidur yang dilakukan oleh ke tiga subjek akhirnya berdampak pada kurangnya jam tidur yang dianjurkan untuk usia remaja. Hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar remaja yang tidur dengan durasi di bawah 7 jam dalam sehari sebanyak 63% dan perilaku ini disebabkan karena adanya keinginan remaja untuk tetap menggunakan *smartphone* meskipun sudah memasuki jam tidurnya di malam hari (Keswara, dkk., 2019). Kesimpulannya, fenomena *bed procrastination* banyak ditemukan pada remaja di Indonesia dan yang menjadi penyebab mereka melakukan *bed procrastination* adalah untuk bermain *handphone*.

Perilaku berikutnya yang dialami remaja ketika terindikasi berisiko adiksi terhadap *smartphone* adalah menurunnya perilaku *mindful eating*. *Mindful eating* merupakan salah satu teknik memberikan perhatian penuh terhadap perilaku makan yang melibatkan kondisi kesadaran tanpa menghakimi segala bentuk isyarat internal maupun eksternal yang dapat mempengaruhi keinginan untuk makan, jenis makanan yang dipilih, jumlah makanan yang dikonsumsi, dan cara makan (Nhat & Cheung, 2010). Isyarat internal dapat berkaitan dengan sinyal lapar dan kenyang (Kristeller & Wolever, 2011) sementara isyarat eksternal dapat berkaitan dengan jumlah makanan yang disajikan serta lingkungan ketika makan (Wansink, 2004). Dengan kata lain, *mindful eating* adalah memberikan perhatian dan kefokuskan terhadap apa yang sedang kita makan, tujuan makan, dan segala bentuk kejadian selama proses makan tanpa melibatkan *judgement*.

Faktanya, ditemukan bahwa remaja tidak menunjukkan perilaku *mindful eating*, atau dikenal juga sebagai *mindless eating*. Hal ini disebabkan oleh adanya distraksi, seperti makan sambil bermain *smartphone*. Hasil penelitian lain membuktikan bahwa remaja yang mendapatkan distraksi dari paparan *handphone* saat makan, akan mengalami penurunan pada perilaku *mindful eating* nya yang ditandai dengan meningkatnya jumlah konsumsi energi sebesar 15% dan meningkatnya jumlah konsumsi lemak (Gonçalves, dkk., 2019). Sebagai tambahan, hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap ketiga subjek di atas juga mendukung hasil penelitian di mana ketiganya sering kali menggunakan *handphone* saat makan. Penggunaan *smartphone* berlebihan ketika sedang makan tentunya bertentangan dengan perilaku *mindful eating*, di mana salah satu ciri dari perilaku *mindful eating* adalah makan tanpa adanya distraksi. Remaja yang tidak mencerminkan perilaku *mindful eating* pastinya akan berdampak pada kesehatan tubuhnya seperti peningkatan berat badan. Hal ini dikarenakan remaja yang tidak mencerminkan perilaku *mindful eating* cenderung tidak memperhatikan jumlah dan jenis makanan yang ia konsumsi.

Munculnya perilaku *bed procrastination* dan *mindless eating* dinilai terjadi karena remaja mengalami perubahan gaya hidup. Bentuk gaya hidup yang terjadi pada remaja masa kini adalah menjadikan *handphone* sebagai media komunikasinya sehari-hari (Keswara, dkk., 2019) dan tidak dapat terlepas dari *handphone* mereka (Irfan, dkk., 2020). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak terhadap munculnya perilaku prokrastinasi waktu tidur serta perubahan perilaku makan remaja menjadi perilaku *mindless eating*.

Fenomena yang telah dipaparkan tentunya tidak sesuai dengan apa yang seharusnya dipenuhi oleh para remaja untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhannya. Menurut World Health Organization (WHO) (2014) remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10 sampai dengan 19 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi dari tahapan perkembangan anak-anak menuju dewasa. Tahap perkembangan usia remaja ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan pada aspek fisik, kognitif, dan sosial (Khristianty, dkk., 2015). Untuk mencapai tahapan perkembangan yang maksimal, remaja memerlukan asupan gizi

serta energi yang cukup. Asupan gizi serta energi yang cukup dapat diperoleh melalui proses tidur dan mengonsumsi makanan-makanan yang seimbang. Jenco (2016) mengatakan bahwa individu yang berada dalam rentang usia remaja menurut *American Academy of Pediatrics* harus memenuhi kebutuhan tidurnya melalui tidur yang cukup, serta menurut Hafiza, dkk. (2020) remaja juga memerlukan asupan gizi yang sesuai dan seimbang untuk membantu proses pertumbuhan fisik dan perkembangan aspek lainnya.

Faktanya perubahan gaya hidup remaja yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan memicu munculnya masalah kesehatan akibat penundaan waktu tidur dan rendahnya penerapan *mindful eating*. Sebenarnya belum banyak penelitian di Indonesia yang fokus membahas hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan perilaku prokrastinasi waktu tidur pada remaja. Namun penelitian yang dilakukan oleh Keswara, dkk. (2019) menemukan bahwa adanya hubungan antara perilaku penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur para remaja, dimana menurunnya kualitas tidur dalam penelitian tersebut disebabkan karena remaja memilih untuk tidak tidur tepat waktu hanya untuk bermain *smartphone*. Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Stanszus, dkk. (2019) membuktikan bahwa menggunakan *smartphone* saat makan ternyata dapat menyebabkan penambahan berat badan pada remaja akibat konsumsi makanan yang berlebih. Kemudian, remaja yang tetap menggunakan *handphone* saat makan juga dapat dinilai bahwa mereka telah mengalami kecanduan *smartphone* (Stanszus, dkk., 2019). Örnek dan Gündoğmuş (2022) mengatakan bahwa penurunan kesadaran akibat adanya distraksi saat peristiwa makan sedang berlangsung menjadi salah satu penyebab bahwa mereka telah mengalami kecanduan *smartphone*.

Dalam pandangan Islam, menjaga kesehatan badan adalah hal yang penting untuk dilakukan oleh setiap individu (Anam, 2016). Menjaga kesehatan badan dapat dilakukan dengan memenuhi asupan kebutuhan badan seperti mengonsumsi makanan yang sehat dan secukupnya, serta mencukupi durasi tidur sesuai dengan usianya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mujahidin, dkk. (2022) menemukan bahwasanya salah satu anugerah yang Allah SWT berikan kepada manusia dengan tujuan untuk menjaga kesehatan adalah tidur di malam hari.

Individu dikatakan menerapkan perilaku tidur yang baik ketika mereka akan memiliki kesehatan yang baik, kurangnya rasa kantuk yang berlebihan di siang hari, meningkatnya kualitas hidup, serta fungsi psikologis akan lebih baik dan maksimal (Riana, dkk., 2019). Penelitian yang sama juga menyebutkan bahwa individu yang tidak mampu memenuhi kebutuhan akan waktu tidurnya (kurang tidur) serta tidak mampu mencapai tidur yang berkualitas dapat menimbulkan beberapa penyakit yang berkaitan dengan perilaku tidur (Riana, dkk., 2019).

Selain tidur dengan waktu yang cukup, bentuk upaya menjaga kesehatan lainnya adalah dengan mengonsumsi makanan secukupnya, sesuai kebutuhan, dan fokus ketika berada dalam situasi makan, atau yang dikenal dengan *mindful eating*. Islam mengajarkan umatnya untuk bisa menghadirkan kesadaran (fokus) ketika situasi makan sedang berlangsung dan tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan (Assegaf, 2009). *Mindful eating* juga erat kaitannya dengan upaya rasa syukur umat Islam terhadap rezeki dan nikmat yang telah Allah SWT berikan. Allah SWT telah berfirman dalam Al-Quran Surah An-Nahl ayat ke 114:

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: “Makanlah sebagian apa yang telah Allah anugerahkan kepadamu sebagai (rezeki) yang halal lagi baik dan syukurilah nikmat Allah jika kamu hanya menyembah kepada-Nya” (QS. An-Nahl: 114).

Menjaga kesehatan badan dengan tidur sesuai kebutuhan dan mengonsumsi makanan yang halal dan secukupnya menjadi bentuk rasa syukur umat Islam terhadap apa yang telah dianugerahkan-Nya. Allah SWT telah berfirman dalam Al-Quran Surah Al-Baqarah ayat 152:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: “Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku” (QS. Al-Baqarah ayat 152).

Melalui ayat Al-Quran tersebut Allah SWT telah mengingatkan hamba-Nya untuk senantiasa bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh-Nya (Mahfud, 2014). Menunda waktu tidur untuk hal-hal yang tidak bermanfaat seperti menggunakan *smartphone* sebelum tidur dan tetap menggunakan *smartphone* saat

sedang makan yang dapat mengakibatkan munculnya perilaku makan berlebih dan tidak fokus dengan situasi makan menjadi contoh perilaku yang tidak bersyukur. Oleh sebab itu, sebagai umat Islam sebaiknya kita bisa mensyukuri segala nikmat yang Allah SWT berikan dan mempergunakannya sebaik mungkin, sebab apa yang telah Allah SWT ciptakan pastinya memberikan manfaat dan memiliki keutamaan yang luar biasa.

Berdasarkan pemaparan terkait dengan latar belakang penelitian, fenomena, serta hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa sebenarnya para remaja membutuhkan asupan yang bergizi dan energi yang cukup untuk menunjang perkembangan seusianya. Namun, seiring dengan perkembangan digital akhirnya penggunaan *smartphone* yang berlebih menjadi bentuk gaya hidup remaja masa kini. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berkaitan dengan risiko mengalami adiksi *smartphone*, dan dapat berdampak pula terhadap munculnya perilaku tidur yang kurang baik seperti *bed procrastination* dan penerapan *mindless eating*. Kedua perilaku tersebut dinilai menjadi sebuah dampak ketika remaja berisiko mengalami adiksi terhadap *smartphone*. Penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya lebih fokus membahas terkait dengan perilaku tidur, dan belum memasukkan rendahnya atensi terhadap perilaku makan pada remaja.

Melihat adanya perubahan gaya hidup pada remaja masa kini serta adanya kesenjangan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk memperkuat temuan-temuan sebelumnya dengan mengetahui seberapa besar risiko *smartphone addiction* berperan terhadap perilaku *bed procrastination* dan *mindful eating* pada remaja.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dikemukakan di atas ditemukan terdapat beberapa perbedaan dari penelitian terdahulu dengan yang akan diteliti dalam penelitian ini. Penelitian mengenai risiko adiksi *smartphone* terhadap perilaku *bed procrastination* dan *mindful eating* pada remaja di Indonesia masih belum banyak diteliti. Beberapa penelitian yang membahas tentang tidur, hanya berfokus pada kualitas tidurnya saja namun tidak berfokus pada aktivitas yang dilakukan sebelum tidur. Sementara itu, penelitian terdahulu mengenai *mindful eating* hanya berkaitan dengan BMI ataupun aspek psikologis lain selain adiksi.

Dengan demikian, penelitian ini selanjutnya dilakukan untuk melihat seberapa besar peran risiko kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*) terhadap perilaku *bed procrastination* dan *mindful eating* pada remaja.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian berdasarkan rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar peran risiko adiksi *smartphone* terhadap perilaku *bed procrastination* (prokrastinasi waktu tidur) pada usia remaja?
2. Seberapa besar peran risiko adiksi *smartphone* terhadap perilaku *mindful eating* pada remaja?
3. Seberapa besar peran risiko adiksi *smartphone* terhadap perilaku *bed procrastination* dan *mindful eating* menurut tinjauan Islam?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah dirumuskan melalui pertanyaan penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui dan menjelaskan peran risiko adiksi *smartphone* terhadap munculnya perilaku *bed procrastination* (prokrastinasi waktu tidur) pada remaja;
2. Mengetahui dan menjelaskan peran risiko adiksi *smartphone* terhadap perilaku *mindful eating* pada remaja;
3. Mengetahui dan menjelaskan peran risiko adiksi *smartphone* terhadap perilaku *bed procrastination* dan *mindful eating* pada remaja menurut tinjauan Islam.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak yaitu:

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai peran risiko kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*) terhadap munculnya perilaku prokrastinasi waktu tidur (*bed procrastination*) dan *mindful eating* pada remaja. Selain itu, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan dan referensi yang dapat digunakan untuk menggali temuan-temuan

terbaru, serta dapat dijadikan perbandingan untuk penelitian selanjutnya yang masih serupa.

1.5.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi penulis dalam mengimplementasikan pengetahuan yang telah penulis pelajari mengenai kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*), perilaku prokrastinasi waktu tidur (*bed procrastination*), dan pola perilaku *mindful eating* terutama pada remaja melalui promosi kesehatan dalam bentuk media psikoedukasi.

b. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan dan pertimbangan bagi para remaja yang menggunakan *smartphone* untuk tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan, terutama tidak menggunakan *smartphone* sebelum tidur dan saat sedang makan.