

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi mengalami kemajuan yang sangat pesat. Menurut Novita, dkk, (2023) menyampaikan bahwa kemajuan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah membawa dampak yang signifikan terhadap hampir seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk kehidupan sosial dan budaya. Teknologi digital yang semakin berkembang memberikan pengaruh besar dalam kehidupan anak-anak termasuk dilingkungan sekolah dasar (SD) (Fadli, dkk, 2025). Penggunaan yang berlebihan dan ketergantungan pada teknologi menyebabkan anak menjadi kecanduan untuk penggunaan online yang peningkatan dalam fenomena seperti *doom surfing* dan *doom scrolling* (Sharma et al., 2022).

Penggunaan sosial media yang bermasalah akan berdampak pada individu rentan melakukan *doomscrolling*, Menurut Satici dkk (2022), menyampaikan bahwa *doomscrolling* adalah paparan berita negatif secara terus-menerus di media sosial dan *feed* berita yang umumnya didefinisikan sebagai kebiasaan menelusuri media sosial dan *feed* berita di mana pengguna secara obsesif mencari informasi yang menyedihkan dan negatif. Shabahang dkk. (2023) menemukan bahwa *doomscrolling* dikaitkan dengan depresi yang lebih besar, peningkatan kecemasan di masa depan, kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, dan kepuasan hidup yang lebih rendah.

Gangguan psikologis yang ditimbulkan oleh *doomscrolling* memiliki dampak pada kehidupan individu. Menurut Menurut Sharma (2022), bahwa

doomscrolling memiliki korelasi positif sedang dengan kecemasan. Penelitian Hansya & Ardi. (2025) menyampaikan bahwa pengaruh *doomscrolling* terhadap mental *well-being* dimediasi oleh psychological distress pada pengguna media sosial X Generasi Z. Gangguan psikologis individu dari akibat *doomscrolling* akan mempengaruhi kehidupan seseorang seperti gangguan tidur. Gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres dapat menyebabkan atau memperburuk masalah tidur, seperti insomnia. Dewi (2025), juga menyampaikan bahwa gangguan psikologis seperti kecemasan dapat memperburuk kondisi dengan menyebabkan gangguan tidur.

Pola tidur merupakan kebiasaan individu dalam menentukan waktu untuk tidur, pola tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Sari & Ramadan (2019), menyampaikan bahwa pola tidur sebagai model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, serta kepuasan tidur. Pada anak usia 6-9 tahun akan tidur malam rata-rata 11-12 jam sehari, sementara anak usia 10-12 tahun akan tidur sekitar 9-10 jam sehari (Yusrika, dkk, 2021). Namun faktanya banyak anak sekolah dasar yang memiliki pola tidur yang terganggu. Penelitian Adelia, dkk (2025) menyampaikan bahwa sebanyak 30 (68,2%) siswa kelas 6 Sekolah Dasar Negeri 2 Dukuhwaluh mempunyai gangguan pola tidur dan Rachmadani, dkk (2025), bahwa permasalahan tidur pada anak sekolah perlu menjadi perhatian, data menyebutkan sebesar 62,9% anak Indonesia mengalami masalah tidur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 17 Juli 2025 di SDIT Permata Malang Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, hasil wawancara terhadap 10 anak, bahwa seluruh anak menyampaikan sering menggunakan HP untuk menonton video di *youtube* dan bermain game online serta melihat berita negatif di video *youtube* setiap hari dan lebih dari 3 jam setiap penggunaannya dan seluruh anak sering tidur larut malam hingga pukul 22.00–23.00 dini hari akibat kebiasaan tersebut. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti ingin meneliti hubungan *doomscrolling* dengan pola tidur pada anak kelas VI di SDIT Permata Malang Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

1.2 Rumusan masalah

Apakah ada hubungan *doomscrolling* dengan pola tidur pada anak kelas VI di SDIT Insan Permata Malang Kecamatan Lowokwaru Kota Malang

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan *doomscrolling* dengan pola tidur pada anak kelas VI di SDIT Insan Permata Malang Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *doomscrolling* pada anak kelas VI di SDIT Insan Permata Malang Kecamatan Lowokwaru Kota Malang
2. Mengidentifikasi pola tidur pada anak kelas VI di SDIT Insan Permata Malang Kecamatan Lowokwaru Kota Malang

3. Menganalisis hubungan *doomscrolling* dengan pola tidur pada anak kelas VI di SDIT Insan Permata Malang Kecamatan Lowokwaru Kota Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sumber informasi untuk mengetahui bagaimana hubungan *doomscrolling* dengan pola tidur pada anak sekolah dasar.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Guru SD

Setelah di adakan penelitian ini guru dapat memberikan saran , masukan tentang *doomscrolling* dengan pola tidur

2. Bagi Orang Tua

Orang tua dapat memberikan pengawasan terhadap anaknya agar anak *doomscrolling* dan pola tidur dapat diarahkan.

3. Bagi Peneliti

Dari hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan informasi literatur bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan lagi mengenai hubungan *doomscrolling* dengan pola tidur pada anak