

## Penggunaan Smartphone Yang Tinggi Dapat Memperburuk Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 7 Malang

Yanti Rosdiana<sup>1</sup>, Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas<sup>2</sup>, Nurul<sup>3</sup>

Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : yanti.rosdiana@unitri.ac.id

### ABSTRACT

*Most smartphone users are teenagers, excessive smartphone use can cause smartphone addiction. Smartphone addiction in teenagers can result in disturbed sleep quality. This study aims to determine the relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents at SMK Muhammadiyah 7, Malang Regency. The research design uses analytical observation with a cross sectional approach. The population of this study was 100 students. The inclusion criteria in this study were students aged between 12 and 14 years and were willing to be respondents, while the exclusion criteria in this study were teenagers who were absent or sick while conducting the research. The number of samples obtained in this research was 80 students, samples were taken using purposive sampling technique. The independent variable is smartphone addiction, the dependent variable is sleep quality. The instruments used were a smartphone addiction scale questionnaire sheet and The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire sheet. Data analysis used the Spearman test. The results of this study show that the majority of respondents have smartphone addiction in the high category (31%). Most respondents had poor sleep quality (61.3%). There is a relationship between smartphone addiction and sleep quality in teenagers at SMK Muhammadiyah 7, Malang Regency ( $p$ -value= 0.002). Future research can conduct research on other factors that can influence smartphone addiction and sleep quality.*

*Keywords : Smartphone, Sleep quality, Adolescents.*

### ABSTRAK

Pengguna smartphone yang paling banyak adalah remaja, pemakaian smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan (*smartphone addiction*). *Smartphone addiction* pada remaja dapat mengakibatkan kualitas tidur yang terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang. Desain penelitian menggunakan observasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini sebanyak 100 siswa, Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa-siswa yang berusia antara 12 sampai 14 tahun dan bersedia menjadi responden sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah remaja yang tidak hadir atau sakit saat melakukan penelitian. Didapatkan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 siswa, sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah *smartphone addiction*, variabel dependen adalah kualitas tidur. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner *smartphone addiction scale* dan lembar kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data menggunakan uji *spearman*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *smartphone addiction* pada kategori tinggi (31%). Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk (61,3%). Ada hubungan *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang ( $p= 0,002$ ). Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat mempengaruhi *smartphone addiction dan kualitas tidur*.

Kata kunci : Smartphone, Kualitas tidur, remaja

## PENDAHULUAN

Diera revolusi 5.0 ini semua teknologi komunikasi sangatlah berkembang karena adanya aplikasi *smartphone* ataupun fitur-fitur yang canggih yang ada dalam *smartphonnya*. *Smartphone* merupakan *handphone* yang memiliki kemampuan cukup tinggi dari *handphone* yang lain (Destiana, 2019). Penggunaan *smartphone* ini dapat berdampak positif dan dampak negative. Dampak positif yang diperoleh dalam penggunaan *smartphone* adalah dapat mempermudah setiap kegiatan, namun disamping itu juga memberikan dampak negatif apabila penggunaannya tidak dikendalikan. Penggunaan *smartphone* dapat mempermudah mendapat berbagai informasi yang luas, serta dapat mempermudah komunikasi dengan orang lain. Sedangkan dampak negatif yang dapat muncul pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan, seperti dapat membuat individu menjadi kurang bersosialisasi, mengurangi konsentrasi, lupa waktu setiap menggunakannya, hingga dapat menyebabkan kecanduan (Yuni dkk, 2017). Pengguna *smartphone* sudah sangat familiar di kalangan masyarakat terutama remaja. Remaja adalah salah satu pengguna *smartphone* yang paling aktif dan yang paling sering menghabiskan waktu dengan *smarthonnya* sampai disebut dengan *smartphone addiction* (Yulianto dkk, 2023). *Smartphone addiction* pada remaja dapat

mengakibatkan kualitas tidur yang terganggu. Tidur pada usia remaja berbeda dibandingkan dengan tahap perkembangan usia lainnya karena remaja sedang mengalami pubertas dengan kecenderungan melakukan aktivitas di malam hari yang mengurangi waktu tidur. Penggunaan *smartphone* pada remaja usia 12-14 tahun di masa pandemic memiliki aktivitas *online* dengan durasi lebih dari 9 jam (Kharisna, 2021). Biasanya remaja usia 18 tahun ke bawah mengeluhkan rasa kantuk di siang hari ketika mereka sekolah hal ini biasanya terjadi karena pada saat malam hari mereka masih menggunakan *smartphonnya* (Baso dkk, 2019). Adanya kecendrungan penggunaan lebih kepada penggunaan yang kurang tepat dengan kegiatan pembelajaran maka penggunaan *smartphone (gadget)* perlu disikapi dengan lebih bijak agar sesuai dengan kebutuhannya (Riyanto, P., & Mudian, D, 2019).

Penggunaan *smartphone* dengan bijak dan tidak melebihi batas waktu ideal penggunaannya, dapat mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan untuk hal yang kurang bermanfaat (Wiladatika, W., & Diantimala, Y, 2020). Tingkat *smartphone addiction* semakin meningkat serta penggunaannya yang belum dapat dikendalikan terutama pada kalangan remaja, sehingga diperlukan kontrol diri untuk dapat mengendalikan intensitas penggunaan *smartphone* (Nurningtyas &

Ayriza, 2021). Berdasarkan studi pendahuluan di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang didapatkan bahwa 7 dari 10 siswa memiliki *smartphone* dan hampir setiap hari menggunakan *smartphonanya* kurang lebih dari 5 jam. Penggunaan *smartphone* yang berlebih pada siswa siswi SMK Muhamaddiyah 7, ini kadang sampai malam, hingga sering kali tidur di atas jam 12 malam mendekati pagi hari. Dari uraian tersebut maka diperlukan suatu penelitian untuk melihat hubungan *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada remaja.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan desain observasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 100 siswa siswi Muhamadiyah Tujuh Kabupaten Malang, Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa-

siswa yang berusia antara 12 sampai 14 tahun dan bersedia menjadi responden sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah remaja yang tidak hadir atau sakit saat melakukan penelitian.

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 siswa, sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah Variabel independen adalah *smartphone addiction*, variabel dependen adalah kualitas tidur. Instrumen yang digunakan *smartphone addiction scale* (SAC) dan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data kemudian dilakukan analisis dengan menggunakan univariat dengan memaparkan hasil tiap variabelnya dan bivariat dengan menggunakan analisis uji *spearman*. Pada saat melakukan penelitian ini memperhatikan prinsip-prinsip etik dimana peneliti memberikan informed consent, menjaga kerahasiaan responden (confidentiality).

## HASIL

Tabel 1 Data umum responden

Karakteristik	Kategori	(f)	(%)
Umur	14 Tahun	4	5
	15 Tahun	23	28,75
	16 Tahun	29	36,25
	17 Tahun	17	21,25
	18 Tahun	6	7,5
	19 Tahun	1	1,25
Jenis Kelamin	Laki-Laki	14	17,5
	Perempuan	66	82,5

Jumlah Jam Pemakaian Smartphone	1-5 jam	11	13,75
	6-10 jam	35	43,75
	11-15 jam	22	27,5
	16-20 jam	12	15
Penggunaan Aplikasi Sosial Media yang paling sering digunakan	Facebook	5	6,25
	Twitter	5	6,25
	Instagram	10	12,5
	Youtube	10	12,5
	WhatsApp	50	62,6

Tabel 2 *Smartphone Addiction* Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang

Variabel	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentasi (%)
Smartphone Addiction		
Tinggi	31	38,8
Sedang	26	32,5
Rendah	23	28,8
Jumlah	80	100

Tabel 3 Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang

Variabel	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentasi (%)
Kualitas Tidur		
Baik	31	38,8
Buruk	49	61,3
Jumlah	80	100

Tabel 4. Hubungan *Smartphone Addiction* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang

Variabel	Kualitas Tidur				Jumlah	Uji Spearman
	Baik		Buruk			
	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%
Smartphone Addiction						
Tinggi	18	58,1	13	41,9	31	38,8
Sedang	9	34,6	17	65,4	26	32,5
Rendah	4	17,4	19	38,8	23	28,8
Jumlah	31	100	49	100	80	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 16 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Jumlah jam pemakaian smartphone sebagian besar 6-10 jam dan penggunaan aplikasi sosial media yang paling sering digunakan adalah aplikasi WhatsApp.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar penggunaan *smartphone addiction* pada kategori tinggi dan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur responden buruk. Dari table 4 dapat dilihat bahwa penggunaan *smartphone* yang rendah dan kualitas tidur yang buruk, *smartphone addiction* tinggi dan kualitas tidur baik. Hasil Uji Sperman di dapatkan p value=  $0,002 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan *smartphone addiction* dengan kualitas tidur remaja di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang.

## PEMBAHASAN

### ***Smartphone Addiction* Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang**

Dari Hasil penelitian didapatkan bahwa penggunaan smartphone siswa siswi di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang dalam kategori tinggi. Hal ini salah satunya disebabkan jumlah jam pemakaian smartphone responden antara 6-10 jam, rentan durasi yang cukup lama yaitu 5 jam apabila seseorang menggunakan *smartphonanya* dengan durasi yang lama kemungkinan yang terjadi seseorang tersebut

akan mengalami *smartphone addiction* atau ketergantungan. Selain itu dengan penggunaan smartphone yang berlebihan dapat membuat seseorang mengalami masalah Kesehatan jiwa atau mental. Hal ini sejalan dengan penelitian Ripa'I, dkk (2019) yang menyampaikan bahwa durasi penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengalami stress.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat membuat seseorang mengalami kecanduan, dimana orang yang mengalami kecanduan smartphone memiliki waktu yang lebih dalam aktivitasnya dengan menggunakan *smartphone* (As-Tsauri., 2021). Faktor lain yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* tinggi adalah jenis kelamin responden, dimana paling banyak adalah Perempuan. Perempuan lebih sering menggunakan *smartphonanya* untuk berinternet, melakukan kegiatan sekolah, bermain game, belanja online (Wilatika, 2015). Hal ini juga disampikan dalam penelitian Park, Moon dan Yang (2014) yang mengungkapkan bahwa Perempuan memiliki resiko tinggi kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan laki-laki, dimana Perempuan lebih suka menggunakan fitur-fitur aplikasi untuk melakukan komunikasi dengan orang lain.

### **Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang**

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang Buruk. Hal ini dapat dipengaruhi beberapa factor, salah satunya adalah faktor usia dimana usia responden dalam penelitian ini paling banyak adalah usia 16 tahun dimana pada usia ini seorang remaja ingin mendapatkan informasi-informasi seperti menggunakan sosial media, browsing, menonton, dan bermain game. Hal ini sesuai dengan penelitian Emelin, Tkhostow & Rassakazova (2013) yang menyampaikan bahwa remaja merupakan salah satu factor utama yang lebih beresiko tinggi mengalami kecanduan *smartphone*. Faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur remaja adalah durasi penggunaan *smartphone*, dimana pada penelitian ini remaja menggunakan *smartphonanya* kurang lebih 1-5 jam, dengan demikian akan berdampak pada kualitas tidur remaja tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian Mawitjere et al (2017) yang menyampaikan bahwa dengan bermain *smartphone* yang berlebihan menyebabkan remaja memerlukan waktu lebih lama untuk tidur kurang lebih 60 menit. Dampak lain apabila sering terpapar dengan layar *smartphone* akan menyebabkan siklus tidur yang dialaminya menjadi buruk sehingga membuat seseorang sulit untuk tertidur.

### **Hubungan *Smartphone Addiction* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang**

Dari hasil uji statistic menggunakan uji sperman menunjukkan bahwa hasil nilai p-value sebesar 0,002 ( $<0,05$ ) yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Muhammadiyah Kabupaten Malang. Hasil ini sesuai dengan penelitian Wahyudi (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan mengganggu jadwal tidur, dimana seseorang terlalu lama bertatapapan dengan layar yang ada di *smartphone* akan menimbulkan kesulitan untuk tertidur karena adanya sinar biru yang menyerupai cahaya. Imron, R. (2018) menyampaikan bahwa dampak lain dari penggunaan *smartphone* berlebihan adalah pada kesehatan, antara lain kesehatan otak terganggu, kesehatan mata, kesehatan tangan, berkurangnya produktifitas terpapar radiasi.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan penggunaan *smartphone* pada remaja di SMK Muhammadiyah tinggi, sedangkan untuk kualitas hidupnya dalam kategori buruk. Terdapat hubungan signifikan antara *smartphone addictive* dengan kualitas tidur pada remaja.

## UCAPAN TERIMKASIH

Terimakasih pada Civitas Akademik Universitas Tribhuwana Tungadewi yang telah memberikan dukungan sehingga pelaksanaan penelitian ini terselesaikan.

## REFERENSI

- Destiana, D. (2019, February). Pengaruh Teknologi Informasi Berbasis Android (Smartphone) Dalam Pendidikan Industry 4.0. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas Pgri Palembang*.
- Yuni, R. S. P. (2017). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan disiplin belajar siswa. *E-Societas*, 6(1).
- Yulianto, A., Jayanti, I., Rahman, N., & Sajidah, A. H. B. (2023). Gambaran Smartphone Addiction pada Remaja di Tangerang Selatan. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(02), 131-137.
- Kharisma, D. B. (2021). Tantangan Laps Sektor Jasa Keuangan Sebagai Alternatif Penyelesaian Sengketa Di Sektor Financial Technology. *Perspektif*, 26(3), 216-220.
- Baso, M. C., Langi, F. L., & Sekeon, S. A. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5).
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan kecerdasan emosi siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339-347.
- Wiladatika, W., & Diantimala, Y. (2020). *Penerapan Psak No. 45 Dalam Pelaporan Keuangan Panti Asuhan Yayasan Islam Media Kasih Tahun 2017* (Doctoral dissertation, Syiah Kuala University).
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan smartphone pada remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14-20.
- Ambiha, R., Sathyapriya, J., Akila, N., Vanitha, R., & Muniyammal, K. (2023). Smartphone obsession linked behavioural changes among Indian
- Smyth, C. (1999).
- The Pittsburgh sleep quality index (PSQI). *Journal of gerontological nursing*, 25(12), 10-10.adolescents. *Bioinformation*, 19(10), 1025-1028.
- Ripa'i, M., Safri, S., & Dewi, Y. I. (2019). Hubungan durasi penggunaan smartphone pada pagi hari terhadap tingkat stres mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 117-128.
- As-Tsauri, M. S., Arifin, B. S., & Tarsono, T. (2021). Efek Penggunaan Smartphone Berkelanjutan Di Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Perkembangan Psikologis Anak. *Elementaris: Jurnal Ilmiah*

- Pendidikan Dasar Islam*, 3(1), 14-22.
- Wilantika, C. F. (2015). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap kesehatan dan perilaku remaja. *Jurnal Obstretika Scienta*, 3(2).
- Park, M. S., Kelly, M. P., Lee, D. H., Min, W. K., Ra'Kerry, K. R., & Riew, K. D. (2014). Sagittal alignment as a predictor of clinical adjacent segment pathology requiring surgery after anterior cervical arthrodesis. *The Spine Journal*, 14(7), 1228-1234.
- Emelin, V., Tkhostov, A., & Rasskazova, E. (2013). Excessive use of internet, mobile phones and computers: the role of technology-related changes in needs and psychological boundaries. *Procedia-social and behavioral sciences*, 86, 530-535.
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Ripa'i, M., Safri, S., & Dewi, Y. I. (2019). Hubungan durasi penggunaan smartphone pada pagi hari terhadap tingkat stres mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 117-128.
- Imron, R. (2018). Hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan sosial dan emosional anak prasekolah di Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 148-154.