

HUBUNGAN ANTARA SIKAP PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMA KARTINI BATAM

Ibrahim¹, Ade Riki Harahap², Filsa Putri Parbo³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Batam, ibrahim@univbatam.ac.id

²Fakultas Kedokteran Universitas Batam, aderikiharahap@univbatam.ac.id

³Fakultas Kedokteran Universitas Batam, filsiparbo1@gmail.com

ABSTRAK

Background: Smartphones have now become a special need for everyone, especially teenagers. Excessive smartphone use can interfere with sleep quality. Lack of individual ability to control the intensity of smartphone use can result in poor sleep quality. Teenagers need more bedtime no less than 8 hours every night.

Methods: The research used an observational analytic method by the cross sectional approach. The data collection technique used the Probability Sampling technique using the simple random sampling method with a sample of 105 students in 2021. The data collection used two questionnaires, namely the Smartphone Addiction questionnaire for the intensity of smartphone use and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire for sleep quality. The data were then analyzed using Fisher's exact test.

Results: There were moderate smartphone use attitudes with poor sleep quality, namely 77 people (73.3%), and high smartphone use attitudes with poor sleep quality, namely 12 people (11.4%). Based on the results of the study, none of the respondents with high smartphone use attitudes had good sleep quality (0%). Fisher's test results obtained p value = 0.028 ($p < 0.05$).

Conclusion: According to this research, it can be concluded that there was a correlation between the smartphone usage attitude with the students' sleeping quality at Kartini Batam Senior High School.

Keywords: Attitude, Smartphone, Sleep quality

ABSTRAK

Latar Belakang: Smartphone saat ini sudah menjadi kebutuhan khusus untuk semua orang khususnya remaja. Sikap penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur. Kurangnya kemampuan individu mengontrol intensitas penggunaan *smartphone* dapat mengakibatkan buruknya kualitas tidur. Usia remaja memerlukan waktu tidur tidak kurang dari 8 jam setiap malam.

Metode : Metode penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan data menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan menggunakan metode *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 105 siswa pada tahun 2021. Pengumpulan data menggunakan dua kuisioner yaitu kuesioner *Smartphone Addiction* untuk intensitas penggunaan *smartphone* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk kualitas tidur. Data kemudian dianalisis menggunakan uji *Fisher*.

Hasil: Didapatkan sikap penggunaan *smartphone* sedang dengan kualitas tidur buruk yaitu 77 orang (73,3%), dan sikap penggunaan *smartphone* yang tinggi dengan kualitas tidur buruk yaitu 12 orang (11,4%). Berdasarkan hasil penelitian, tidak ada responden dengan sikap penggunaan *smartphone* yang tinggi memiliki kualitas tidur yang baik (0%). Hasil uji *Fisher* didapatkan p value = 0,028 ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Berdasarkan penelitian ini bahwa ada hubungan antara sikap penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada siswa di SMA Kartini Batam.

Kata Kunci: Sikap, Smartphone, Kualitas tidur

PENDAHULUAN

Pengguna *smartphone* berasal dari berbagai kalangan usia serta sudah tersebar diberbagai daerah, bahkan sebagian orang menjadikan *smartphone* sebagai gaya hidup dan ketergantungan terhadap ponsel pintar tersebut (Lim, Radzol, Cheah, & Wong, 2017).

Jumlah pengguna *smartphone* secara global makin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna *smartphone*, naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara jumlah perangkat aktif yang digunakan mencapai 3,8 miliar unit. Pada Tahun 2022, jumlah pengguna *smartphone* diprediksi mencapai 3,9 miliar pengguna. Pertumbuhan ini akan digerakkan oleh region-region yang sedang berkembang, termasuk Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara ((Ed.), 2018).

Prevalensi pengguna *smartphone* berdasarkan daerah didapatkan masyarakat Pulau Jawa merupakan pengguna *smartphone* terbanyak yaitu 86,60% dari total populasi di Pulau Jawa. Pengguna terbanyak kedua yaitu Sumatera dengan jumlah 84,14%, selanjutnya yang ketiga Kalimantan 52, 12%. Bali dan Nusa Tenggara berada pada posisi keempat dengan jumlah 45,24%, kelima Sulawesi 43,82%, dan terakhir Maluku dan Papua sebanyak 27,68% (Islami, 2018).

Pengguna internet terbanyak (dengan mengakses menggunakan *smartphone*) di Indonesia merupakan masyarakat dalam kelompok usia 15-19 tahun. Sementara pengguna terbanyak kedua merupakan

kelompok usia 20-24 tahun dan anak-anak dengan kelompok usia 5-9 tahun juga tergolong sebagai pengguna internet. Sehingga dari data diperoleh dari 171,17 juta pengguna yang menggunakan internet dan menunjukkan bahwa kalangan remaja atau generasi muda yang paling banyak menggunakan internet. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rentang usia tertinggi pengguna *smartphone* secara luas banyak digunakan siswa sekolah (Palinggi & Limbongan, 2020).

Penggunaan *smartphone* secara terus-menerus 8 sampai 10 jam sehari sehingga lupa dengan kewajiban seperti belajar dapat menyebabkan kecanduan *smartphone* pada siswa. Tergantung pada jumlah waktu yang dihabiskan untuk *smartphone* (durasi dan frekuensi), ada beberapa efek buruk seperti gangguan fisiologis, gangguan psikologis, gangguan sosial dan gangguan emosional (Kumar, 2014).

Berdasarkan *National Sleep Foundation*, kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-10 jam dan kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Bagi anak dan remaja, kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah karena itulah setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya disesuaikan dengan usia (Aswar & Erviana, 2020).

American Academy of Pediatrics adalah sebuah lembaga yang menangani masalah remaja di Amerika. Dimana menyatakan bahwa remaja atau anak sekolah membutuhkan waktu tidur yang cukup.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang ada, menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur akan mengalami hal-hal yang negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori, dan masalah kesehatan mental (Huda, 2016).

Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan (Nilifda, Nadjmir, & Hardisman, 2016).

Prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja dari berbagai penelitian menunjukan hasil yang bervariasi, didapatkan 21,2% anak remaja di Beijing mengalami gangguan kualitas tidur. Siswa SMP dan SMU menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur bervariasi mulai 15,3% hingga 39,2% (Azmi & Erkadius, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Nika dengan responden remaja di SMA (sekolah menengah atas) menemukan bahwa terdapatnya hubungan antarkecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut terjadi dikarenakan ada yang

mempengaruhi yaitu waktu jatuh tidur yang lebih lama, durasi tidur yang berkurang serta adanya gangguan ketika tidur yang terjadi paling tidak satu kali dalam seminggu.¹⁰

Salah satu populasi pengguna *smartphone* terbanyak adalah dalam kelompok usia 15-19 tahun yaitu kalangan siswa SMA. Siswa di SMA Kartini Batam tetap diizinkan membawa *smartphone* ke Sekolah, namun *smartphone* hanya boleh di gunakan ketika pembelajaran yang mengharuskan menggunakan *smartphone* dan jam istirahat. Siswa SMA kartini batam memiliki waktu lebih untuk menggunakan *smartphone*. Selain digunakan untuk belajar dan sebagai alat komunikasi, *smartphone* juga digunakan untuk bermain game online dan mengakses sosial media. Melihat hal tersebut penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian hubungan antara sikap pengguna *smartphone* terhadap kualitas tidur yang respondennya akan ditargetkan kepada siswa kelas XII SMA Kartini Batam karena siswa kelas XII akan lebih sering menggunakan *smartphone* untuk mengakses info mencari universitas yang akan dipilih untuk melanjutkan perkuliahan setelah menyelesaikan pendidikan di SMA.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah Siswa kelas XII SMA kartini batam pada tahun 2021. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *Probability Sampling* dengan menggunakan metode *simple random sampling* dengan jumlah sampel

sebanyak 105 siswa. Pengumpulan data menggunakan data primer dengan menggunakan dua kuisioner yaitu kuesioner *Smartphone Addiction* untuk intensitas penggunaan *smartphone* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk kualitas tidur. Data kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* (Rashid, Nika, & Thomas, 2021).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Kartini Batam pada tanggal 8 Januari 2021. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah sikap penggunaan *smartphone*. Variabel Dependend dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Sikap Penggunaan *Smartphone*

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Sikap Penggunaan *Smartphone*

Sikap Penggunaan <i>Smartphone</i>	Frekuensi <i>F</i>	Persentase %
Rendah	6	5,7
Sedang	87	82,9
Tinggi	12	11,4
Total	105	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa sebanyak 87 siswa (82,9%) menggunakan *smartphone* dalam kategori sedang, selebihnya menggunakan *smartphone* dalam kategori tinggi 12 orang (11,4%) dan rendah 6 orang (5,7%) menggunakan *smartphone* dalam kategori rendah.

Faktor yang mempengaruhi sikap penggunaan *smartphone* pada remaja yaitu karena kecanggihannya dapat memudahkan semua kebutuhan remaja, lingkungan yang membuat

adanya penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat, faktor budaya berpengaruh paling luas dan mendalam terhadap perilaku remaja, faktor sosial sebagai acuan utama dalam perilaku remaja, faktor pribadi yang memberikan kontribusi terhadap perilaku remaja seperti usia dan tahap siklus hidup, pekerjaan dan lingkungan ekonomi, gaya hidup, dan konsep diri.

Hasil penelitian ini menunjukkan pelajar memiliki beban atau tanggung jawab dalam proses belajar khususnya kelas XII untuk mempersiapkan ujian masuk Universitas. Untuk menunjang proses belajar, siswa dituntut untuk lebih banyak mencari informasi dan menyelesaikan tugas sekolah melalui internet.

2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Tabel 2 Distribusi frekuensi kualitas tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi <i>(f)</i>	Persentase %
Baik	12	11,4
Buruk	93	88,6
Total	105	100,0

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2 didapatkan sebanyak 93 responden (88,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 12 responden (11,4%) lainnya memiliki kualitas tidur baik.

Kualitas tidur seseorang bisa dikatakan baik jika tidak menunjukkan berbagai tanda dari kekurangan tidur serta tidak mengalami masalah dalam tidurnya.

Salah satu masalah kesehatan remaja saat ini adalah kurangnya kebutuhan tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidur. Tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda

dibandingkan usia lainnya, ini disebabkan di akhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur larut malam dan bangun lebih cepat, sehingga remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari. Individu usia remaja atau siswa yang duduk di bangku SMA, membutuhkan waktu tidur setidaknya 8-9 jam setiap harinya (Sastroasmoro, 2014).

Dari hasil kuesioner yang peneliti dapatkan, diketahui bahwa rata-rata subjek tidur setiap harinya berkisar tidak lebih dari 8 jam. Bahkan ada beberapa subjek yang tidur hanya sekitar 4-5 jam setiap harinya.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Antara Sikap Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur

Tabel 3 Hubungan Antara Sikap Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur

Sikap Penggunaan Smartphone (n = 105)	Kualitas Tidur				Total		p value
	Baik		Buruk				
	f	%	f	%	f	%	
Rendah	2	1,9	4	3,8	6	5,7	0,028*
Sedang	10	9,5	77	73,3	87	82,9	
Tinggi	0	0	12	11,4	12	11,4	
Total					105	100	

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan responden dengan sikap penggunaan *smartphone* yang rendah dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 2 responden (1,9%), sedangkan sebanyak 4 responden (3,8%) dengan sikap penggunaan *smartphone* yang rendah memiliki kualitas tidur buruk. Responden dengan sikap penggunaan *smartphone* sedang dengan kualitas tidur baik sebanyak 10 orang (9,5%) dan paling banyak ditemukan pada responden sikap penggunaan *smartphone* sedang dengan kualitas tidur buruk yaitu 77 orang (73,3%), dan sikap penggunaan *smartphone* yang tinggi dengan

Sebuah lembaga yang menangani masalah pelajar dan remaja di Amerika menyatakan bahwa remaja usia sekolah membutuhkan waktu tidur yang cukup. Berdasarkan berbagai penelitian, remaja yang kurang tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental.

Namun masih terdapat responden sebesar 11,4 % dengan kualitas tidur baik. Hal ini dikarenakan responden memperhatikan jam tidurnya sehingga memiliki kualitas tidur yang baik.

kualitas tidur buruk yaitu 12 orang (11,4%). tidak ditemukan responden dengan sikap penggunaan *smartphone* yang tinggi memiliki kualitas tidur yang baik (0%).

Berdasarkan analisis dari uji statistik dengan menggunakan uji *Fisher Exact* diperoleh nilai *p value* = 0,028 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara sikap penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada siswadi SMA Kartini Batam.

Menurut hasil penelitian adanya hubungan antara sikap penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja

disebabkan karena penggunaan *smartphone* terlebih saat malam hari akan mengganggu jadwal tidur seseorang, selain itu jika terlalu lama bertatap dengan layar *smartphone* dalam waktu lama maka akan menimbulkan kesulitan untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari menyebabkan seseorang tetap terjaga, dimana tubuh akan sesorang akan mudah mengantuk jika dalam keadaan cahaya redup. Hal ini terlihat dari hasil penelitian dimana proporsi responden dengan sikap penggunaan *smartphone* rendah cenderung memiliki kualitas tidur baik (1,9%).

Selain itu, responden dengan sikap penggunaan *smartphone* tinggi cenderung memiliki kualitas tidur buruk (11,4%), dan responden dengan sikap penggunaan *smartphone* sedang memiliki kualitas tidur buruk (73,3%). Selain itu, tidur berdekatan dengan *smartphone* dapat mempengaruhi kualitas tidur dikarenakan pada saat malam hari *smartphone* yang diletakkan didekat tempat tidur, dalam keadaan aktif dapat berdering atau bergetar menandakan adanya notifikasi pesan dan sebagainya maka otak akan bersiaga untuk menerima stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya, dan getaran dari *smartphone*, selanjutnya otak mengirimkan sinyal tersebut sehingga menyebabkan remaja tetap terjaga di malam hari. Kesadaran ini menyebabkan otak terus waspada tanpa kita sadari sehingga tidur berdekatan dengan *smartphone* akan dapat mengurangi kualitas tidur.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian responden dengan sikap penggunaan *smartphone* rendah namun

memiliki kualitas tidur buruk (3,8%). Hal ini dapat disebabkan karena faktor lain selain penggunaan *smartphone* misalnya pada saat kondisi sakit yang diderita sehingga menyebabkan gangguan tidur pada remaja tersebut. Kondisi stres emosional misalnya yang berhubungan dengan pelajaran atau masalah keluarga juga akan memberi dampak yang jelas terhadap perubahan kualitas tidur remaja. Kemudian kondisi lingkungan fisik yang bising juga dapat menyebabkan remaja mengalami gangguan kualitas tidur. Selain itu, faktor kelelahan akibat aktifitas yang berlebihan misalnya yang berhubungan dengan kegiatan di sekolah dapat mengakibatkan remaja mengalami gangguan kualitas tidur. Kemudian berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan bahwa sebagian responden dengan sikap penggunaan *smartphone* sedang namun memiliki kualitas tidur baik (9,5%). Hal ini dapat disebabkan karena faktor lain selain penggunaan *smartphone* misalnya walaupun responden merasa selalu memikirkan *smartphone* saat melakukan tugas atau saat bekerja, terus-menerus memeriksa *smartphone* agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di sosial media yang di milik, namun tetap memperhatikan jam tidur malam mereka.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara kebiasaan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada siswa di SMA Kartini Batam.

SARAN

Disarankan bagi siswa sebagai pengguna aktif *smartphone* harus menjaga dan lebih

memperhatikan kualitas tidurnya agar tidak berpengaruh pada kesehatan fisik, tingkat emosi, konsentrasi, prestasi belajar ataupun masalah yang lebih serius. Selain itu, agar lebih dapat mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* sebagai fasilitas yang diberikan oleh orangtua. Ada baiknya jika *smartphone* yang dimiliki dapat dimanfaatkan dengan baik untuk kepentingan sekolah atau hiburan seperlunya, bukan justru digunakan untuk hal-hal yang tidak penting dan lebih memperhatikan jam tidur sehingga menghasilkan kualitas tidur yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menghaturkan terimakasih kepada dr. Nurul Widiati H, Sp.M dan ibu Cevy Amelia, Cht's., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan masukan dalam penelitian ini. Tidak lupa juga penulis ucapkan terimakasih kepada pihak SMA Kartini Batam yang telah menerima serta mendukung untuk dilaksanakannya penelitian di SMA Kartini Batam

DAFTAR PUSTAKA

- (Ed.), Newzoo. (2018). *Global games market report*.
- Aswar, Aswar, & Erviana, Erviana. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95–100.
- Azmi, Syaiful, & Erkadius, Erkadius. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pelajar kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 318–323.
- Huda, N. (2016). 100 fakta seputar tidur yang perlu anda tahu. *Jakarta: PT Elex Media Komputindo*.
- Islami, Maulia Jayantina. (2018). Tantangan Dalam Implementasi Strategi Keamanan Siber Nasional Indonesia Ditinjau Dari Penilaian Global Cybersecurity Index. *Masyarakat Telematika Dan Informasi: Jurnal Penelitian Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 8(2), 137–144.
- Kumar, S. S. (2014). Mobile phone and adolescents-addiction a mindful check in. *International Journal of Advanced Nursing Studies*, 3(1), 42–46.
- Lim, Xin Jean, Radzol, A. M., Cheah, J., & Wong, Mun W. (2017). The impact of social media influencers on purchase intention and the mediation effect of customer attitude. *Asian Journal of Business Research*, 7(2), 19–36.
- Nilifda, Hanafi, Nadjmir, Nadjmir, & Hardisman, Hardisman. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Palinggi, Sandryones, & Limbongan, Erich C. (2020). Pengaruh Internet Terhadap Industri Ecommerce Dan Regulasi Perlindungan Data Pribadi Pelanggan Di Indonesia. *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset Dan Inovasi Teknologi)*, 4(1).
- Rashid, Nadia, Nika, Fayaz A., & Thomas, George. (2021). Impact of Service Encounter Elements on Experiential Value and Customer Loyalty: An Empirical Investigation in the Coffee Shop Context. *SAGE Open*, 11(4), 21582440211061384.
- Sastroasmoro, Sudigdo. (2014). Dasar dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi Ke-5. 2012. *Jakarta: CV*.

Sagung Seto.