

**PERAN KECANDUAN SMARTPHONE DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA**

**THE ROLE OF SMARTPHONE ADDICTION AND ACADEMIC STRESS
ON SLEEP QUALITY IN UNIVERSITY STUDENTS**

Raisya Azzahra Fazril¹, Fara Ulfa², Yuli Widiningsih³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Panam, Jl. HR. Soebrantas No.Km. 15, RW.15,
Simpang Baru, Kota Pekanbaru, Riau 28293, Indonesia
e-mail: farapsi@uin-suska.ac.id

ABSTRACT

Sleep is a fundamental necessity that must be met by every individual, including students. Poor sleep patterns among students can have significant impacts on both their physical and psychological well-being. Therefore, students must pay attention to their sleep habits to ensure they achieve high-quality rest. Quality sleep refers to a state in which a person experiences restful and restorative sleep, leaving them feeling refreshed and energized upon waking. Factors such as smartphone addiction and academic stress have been shown to affect sleep quality. This study aims to examine the influence of smartphone addiction and academic stress on sleep quality among students at a university in Pekanbaru. The study's participants consisted of 250 students aged between 17 and 24 years, selected through purposive sampling. Data were collected using scales that measured sleep quality, smartphone addiction, and academic stress, and were analyzed using multiple linear regression. The results indicated that both smartphone addiction and academic stress significantly impacted sleep quality ($R=0.521$; $R^2=0.271$; $F=45.92$; $p<0.01$). Achieving good sleep quality is more feasible when smartphone usage is kept in moderation and emotional regulation is well-managed.

Keywords: *Smartphone Addiction, Academic Stress, Sleep Quality*

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap individu termasuk mahasiswa. Buruknya pola tidur pada mahasiswa dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologisnya. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memperhatikan aktivitas tidurnya agar memperoleh tidur yang berkualitas. Kualitas tidur merupakan suatu kondisi di mana tidur yang dinikmati oleh seseorang memberikan perasaan segar dan bugar ketika mereka bangun. Kecanduan *smartphone* dan stres akademik merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran dari kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di salah satu universitas di Kota Pekanbaru. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan rentang usia 17-24 tahun, sebanyak 250 orang. Pemilihan subjek menggunakan teknik purposive sampling. Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala kualitas tidur, kecanduan *smartphone* dan stres akademik. Analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ada peran kecanduan *smartphone* dan stres akademik dalam mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa ($R=0,521$; $R^2=0,271$; $F=45,92$; $p<0,01$). Kualitas tidur yang baik lebih mudah dicapai dengan penggunaan *smartphone* yang sesuai dengan kebutuhan dan pengolahan emosi yang baik.

Kata Kunci: *Kecanduan Smartphone, Stres Akademik, Kualitas Tidur*

FIRST RECEIVED: 03 May 2024	REVISED: 16 October 2024	ACCEPTED: 16 October 2024	PUBLISHED: 31 October 2024
---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

PENDAHULUAN

Menurut Maslow (dalam Trivedi & Mehta, 2019), pada hirarki kebutuhan, aktivitas tidur merupakan kebutuhan fisiologis. Oleh karenanya, tidur menjadi kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap individu, termasuk juga pada mahasiswa. Homaedi, Mafrurah, dkk. (2022), menyebutkan bahwa tugas pokok mahasiswa adalah memenuhi kewajiban akademik selama masa studi di perguruan tinggi serta dapat menyelesaikannya dengan tepat waktu. Kewajiban akademik meliputi aktivitas belajar di kelas, menyelesaikan tugas dari dosen, melaksanakan penelitian maupun aktivitas pengabdian kepada masyarakat melalui organisasi. Aktivitas yang padat dan kompleks tersebut, mengakibatkan kurangnya waktu istirahat dan berdampak pada pola tidur yang tidak sehat.

Berdasarkan konsensus *American Academy of Sleep Medicine* dan *Sleep Research Society*, orang dewasa minimal tidur selama 7 jam di malam hari. Jika kurang. Dari itu, maka akan ada dampak negatif yang dirasakan. Kemenkes RI menyatakan bahwa dampak negatif kualitas tidur yang buruk pada fisik yaitu dapat meningkatkan risiko penyakit serius seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kulit terlihat tua, dan obesitas. Sedangkan dampak psikologisnya yaitu, tingkat stress yang tinggi, sering lupa, dan hilangnya konsentrasi pada saat belajar. Jalali dkk. (2020) mengatakan kurangnya waktu tidur pada mahasiswa berkaitan dengan depresi, bunuh diri dan penyalahgunaan obat. Artinya, kurangnya waktu tidur yang terjadi pada mahasiswa dapat merugikan aspek fisik maupun psikologisnya.

Mahasiswa membutuhkan aktivitas tidur yang berkualitas untuk menjaga kesehatan dan produktivitasnya. Menurut

(Nashori & Wulandari, 2017), kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seseorang yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Ada 5 aspek kualitas tidur yaitu, nyenyak selama tidur, waktu tidur yang cukup, tidur lebih cepat dan bangun lebih awal, tidak mengalami mimpi buruk dan merasa segar ketika terbangun. Beberapa penelitian dengan sampel mahasiswa di Indonesia memperoleh data bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk (Hidayat dkk., 2024); Fitriyani dkk., 2024; Herawati & Gayatri, 2019). Kualitas tidur yang optimal dapat meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan individu, sementara tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak negatif pada kondisi kesehatan individu (Norhafizah & Hidayat, 2022). Mahasiswa yang kesehatannya memburuk, akan terhambat dalam memenuhi kewajiban akademik maupun non-akademiknya.

Kecanduan *smartphone* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. *Smartphone*, sebagai objek yang sangat penting dalam menunjang tugas-tugas keseharian mahasiswa, menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Pada saat ini, *smartphone* telah menjadi kebutuhan utama yang tak terpisahkan di keseharian mahasiswa. Mahasiswa memanfaatkan *smartphone* untuk keperluan perkuliahan, mencari hiburan, informasi, dan lain sebagainya. Selain berperan memenuhi kebutuhan primer, *smartphone* terkadang juga menjadi simbol gaya hidup yang menjadi wajib dimiliki. Sebagai alat yang multifungsi, *smartphone* telah mengubah cara mahasiswa belajar, berinteraksi, dan mengakses informasi, serta menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari mereka. Penggunaan

smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan buruknya kualitas tidur seseorang (Alzhvani dkk., 2023); Mohammadbeigi dkk., 2016; Sahin dkk., 2013).

Menurut Griffiths (2003) segala sesuatu yang menyenangkan akan menyebabkan kecanduan. Kwon dkk. (2013) memaknakan kecanduan *smartphone* sebagai suatu perilaku keterikatan terhadap *smartphone* sehingga menyebabkan masalah sosial seperti menarik diri, kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dan masalah dalam mengendalikan impuls. Pada awalnya, penggunaan *smartphone* pada mahasiswa, ditujukan untuk membantu dalam mengerjakan tugas kuliah, berinteraksi dengan teman dan mencari hiburan untuk menghilangkan kebosanan dalam beraktivitas. Namun, jika sudah mencapai candu akan menimbulkan dampak buruk. Nikolic dkk., (2023) mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan berhubungan dengan kebiasaan tidur yang buruk, kelelahan, sulit mengantuk, dan menyebabkan durasi tidur yang singkat. Lebih lanjut, kecanduan *smartphone* dapat dikaitkan dengan adanya depresi, kecemasan dan stress.

Menurut Pirdehghan dkk., (2021), terdapat korelasi negatif antara penggunaan *smartphone* pada remaja dengan durasi tidur mereka. Remaja menggunakan *smartphone* untuk pengantar tidur, seperti bermain media sosial, berkomunikasi atau bermain games. Temuan lain membuktikan, media sosial menjadi aktivitas yang paling sering menyebabkan kurangnya waktu tidur dan menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa (Elsheikh dkk., 2023). Lebih lanjut Rohmah & Santik (2020) menambahkan bahwa jika seseorang terus-menerus terpapar stimulus dari media sosial di malam hari,

seperti membaca pesan, melihat berita, atau berinteraksi dengan teman, maka otak mungkin tetap terjaga dan sulit untuk mencapai fase tidur yang dalam, hal ini dapat mengakibatkan gangguan tidur, termasuk kesulitan tidur atau tidur yang terputus-putus, sehingga dapat mengganggu kualitas tidur. Artinya jika mahasiswa kecanduan *smartphone*, terutama di malam hari, untuk kepentingan perkuliahan maupun hiburan maka akan muncul dampak jangka panjang yang mengganggu kualitas tidurnya.

Orang yang mengalami kecanduan *smartphone* menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan *smartphone*. Dalam sehari orang yang candu pada *smartphone* membutuhkan sekitar 5,2 jam sedangkan orang normal 4,6 jam (Cha & Seo, 2018). Penggunaan *smartphone* berlebihan, yaitu dalam waktu 6 jam atau lebih dapat berpotensi menyebabkan depresi atau kecemasan, yang pada akhirnya dapat mengganggu pola tidur seseorang (Demirci dkk., 2015). Kecemasan dan depresi dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk bersantai dan tidur dengan nyenyak, sehingga perasaan gelisah atau pikiran yang tidak tenang dapat membuat seseorang sulit tidur atau tidur dengan kualitas yang baik. Individu dengan kecanduan *smartphone* mungkin memiliki keterampilan manajemen waktu yang buruk karena mereka menggunakan sebagian besar waktu mereka di *smartphone* dan meninggalkan hal-hal penting lainnya dalam kehidupan sehari-hari (Rathakrishnan dkk., 2021).

Selain kecanduan *smartphone*, tingkat stres sedang hingga berat juga berbanding lurus dengan kualitas tidur (Herawati & Gayatri, 2019). Oleh karena itu, tingkat stres menjadi salah satu faktor yang menentukan kualitas tidur mahasiswa. Kemunculan stres

pada mahasiswa biasanya disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik seperti menghadiri kelas, aktif dalam diskusi, presentasi, membuat tugas, praktikum dan lain sebagainya. Selain itu, keinginan dan kesempatan mengikuti kegiatan diluar perkuliahan menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa dalam mengatur jadwal. Oleh karenanya, diperlukan kemampuan perencanaan dan pengelolaan diri yang baik agar segala aktivitas yang diikuti tidak menjadi beban dan menimbulkan stres yang sulit diatasi. Keseimbangan antara pemenuhan kewajiban akademis dan sosial dapat menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa, sehingga rentan terhadap stres, gelisah, kecemasan, tidak stabil, ataupun gangguan tidur seperti insomnia.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan adanya hubungan negatif antara stres akademik dengan kualitas tidur (Wang & Fan, 2023; Shofia & Trihandayani, 2023). Kualitas tidur yang rendah dipengaruhi oleh tekanan dari eksternal. Stres akademik meningkatkan ketegangan dan melemahkan kesadaran diri remaja yang kemudian menurunkan kualitas tidurnya (Wang & Fan, 2023). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ratnaningtyas dan Fitriani (2019) bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa, mahasiswa yang memiliki pola pikir terlalu keras maka dapat menimbulkan dampak stres, sehingga akan sulit bagi mahasiswa untuk mengontrol emosinya dan berdampak pada ketegangan sehingga mahasiswa kesulitan untuk memulai tidurnya.

Menurut (Wilks, 2008) stres akademik merupakan tuntutan terkait akademik namun melebihi kapasitas yang dimiliki seorang individu. Biasanya tuntutan tersebut berasal dari keluarga, dosen, dan lingkungan yang

mengharapkan sesuatu hal lebih namun individu tersebut tidak mampu menjalaninya. Reddy dkk., (2018) menambahkan bahwa stres akademik adalah suatu harapan yang diberikan orang tua kepada anaknya dan menjadi beban berat sehingga anak tidak mampu lagi menanggungnya karena tuntutan tersebut diluar batas kemampuannya.

Tekanan yang berlebihan terkait dengan tuntutan akademik dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan bahkan gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan masalah pencernaan. Adapun faktor penyebab stres akademik yaitu, peningkatan beban kerja di kelas, ekspektasi yang lebih rendah dari yang diharapkan, kekhawatiran akan kelulusan, dan konflik yang signifikan dengan pembimbing atau dosen (Maisa dkk., 2021). Pada mahasiswa kualitas tidur yang buruk biasanya disebabkan karena mengerjakan tugas hingga larut malam, berpartisipasi dalam kegiatan di luar kampus, penggunaan media sosial, bermain *game*, serta beraktivitas di luar hingga larut malam, hal tersebut dapat berdampak negatif pada kualitas tidur mereka (Aminuddin, 2018).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai keterkaitan antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa. Adapun yang menjadi alasan bagi peneliti untuk memilih judul ini yaitu karena belum ada peneliti lain yang membahas tiga variabel serupa yaitu mengenai peran kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Sehingga hal ini lah yang melatarbelakangi penulis untuk mengangkat judul tentang “Peran kecanduan *Smartphone* dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Tujuannya untuk melihat peran kecanduan *smartphone* (X1) dan stres akademik (X2) terhadap kualitas tidur (Y1) mahasiswa. Roscoe (dalam Amin dkk., 2023) berpendapat bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai 500. Peneliti menetapkan sampel yang akan diambil adalah 250 mahasiswa atau 50% dari ukuran maksimal kelayakan.

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan kriteria yaitu: 1) Mahasiswa/i aktif di Universitas X di Kota Pekanbaru; 2) Menggunakan *smartphone*. Perekrutan partisipan dilakukan secara *online*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala berjenis likert. Dalam penelitian ini terdapat 3 skala yaitu, skala kualitas tidur, skala kecanduan *smartphone*, skala stres akademik.

- Skala kualitas tidur dalam penelitian ini menggunakan skala yang di adaptasi dari Larasati (2022) yang mengacu pada aspek-aspek kualitas tidur yang dikemukakan oleh (Nashori & Diana, 2005).
- Skala kecanduan *smartphone* dalam penelitian ini adalah modifikasi skala *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) yang telah digunakan oleh Arthy dkk. (2019).
- Skala stres akademik dalam penelitian ini adalah adaptasi skala *Perceived Sourcase of Academic Stress* yang digunakan oleh Ramadhani (2022).

Sedangkah teknik analisis data adalah statistik deskriptif dan regresi linear berganda. Adapun proses analisis menggunakan bantuan program SPSS versi 20 for windows. Adapun

hipotesis dalam penelitian ini adalah ada peran kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa secara simultan maupun parsial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek pada penelitian ini adalah 250 orang mahasiswa aktif di Universitas X di Kota Pekanbaru. Rentang usia subjek yang diperoleh adalah 17-24 tahun. Selain itu, diketahui bahwa subjek penelitian didominasi oleh subjek perempuan yaitu sebesar 70,4% sementara laki-laki 29,0%.

Tabel 1. Data Demografi

Demografi	F	%
Usia		
17-19	47	18,8%
20-22	185	74%
23-25	18	7,2%
Jenis kelamin		
Perempuan	176	70,4%
Laki-laki	74	29,6%

Kemudian, dilakukan analisis kategorisasi data penelitian untuk melihat posisi mahasiswa berdasarkan kualitas tidur, kecanduan *smartphone*, dan stres akademik. Diketahui bahwa pada setiap variabel tergolong sedang. Seperti yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Kategorisasi Kualitas Tidur

Kategorisasi	F	%
Sangat buruk	8	3,2%
Buruk	41	16,4%
Cukup	148	59,2%
Baik	51	20,4%
Sangat Baik	2	0,8%

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa pada variabel kualitas tidur, mayoritas subjek berada pada tahap cukup, yaitu sebanyak 59,2%.

Tabel 3. Kategorisasi Kecanduan Smartphone

Kategorisasi	F	%
Sangat Rendah	8	3,2%
Rendah	41	16,4%
Sedang	85	34%
Tinggi	72	28,8%
Sangat Tinggi	44	17,6%

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat kecanduan smartphone pada kategori sedang yaitu sebanyak 34%.

Tabel 4. Kategorisasi Stres Akademik

Kategorisasi	F	%
Sangat Rendah	1	0,4%
Rendah	14	8,8%
Sedang	105	48,4%
Tinggi	112	36,8%
Sangat Tinggi	18	5,6%

Berdasarkan tabel 4, diperoleh data bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat stres yang tinggi yaitu sebanyak 36,8%. Kemudian, analisis lanjutan dilakukan.

Sebelum melakukan uji hipotesis, maka dilakukan uji asumsi seperti uji normalitas, linearitas dan multikolinearitas. Berdasarkan uji normalitas diketahui bahwa data penelitian terdistribusi normal dengan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,200. Kemudian, hubungan antar variabel bersifat linear dengan signifikansi 0,001. Selanjutnya, diperoleh nilai VIF=1,255 dan tolerance=0,797, sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi masalah multikolinearitas.

Setelah uji asumsi terpenuhi, maka dilakukan uji hipotesis dengan hasil seperti tabel di bawah ini

Tabel 5. Uji Regresi Sederhana

Variabel	R	B	F	Sig.
Kecanduan smartphone	-0,494	0,411	80,13	p<0,01
Stres akademik	-0,369	0,184	39,10	p<0,01

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa terdapat peran kecanduan smartphone dalam memprediksi kualitas tidur ($R=-0,494$; $p\text{-value}=0,000$). Peran bernilai negatif, yang artinya semakin tinggi tingkat kecanduan smartphone maka semakin buruk kualitas tidur. Sedangkan hasil lainnya, menunjukkan bahwa ada peran prediksi stres akademik terhadap kualitas tidur yang juga bernilai negatif ($R=-0,369$; $p\text{-value}=0,000$). Artinya,

semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa maka semakin buruk kualitas tidurnya. Analisis sumbangan efektif dari masing-masing variabel menghasilkan data bahwa kecanduan smartphone memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap kualitas tidur mahasiswa, yaitu 20,3%, dibanding stres akademik yang hanya memberikan kontribusi sebesar 6,7%

Tabel 6. Uji Regresi Berganda

Variabel	R	R ²	F	Sig.
Kecanduan smartphone	0,521	0,271	45,92	p<0,01
Stres akademik pada Kualitas tidur				

Berdasarkan analisis regresi berganda, diperoleh hasil bahwa secara simultan kecanduan smartphone dan stres akademik mampu memprediksi kualitas tidur ($F=45,9$; $p\text{-value}=0,000$) dengan koefisien determinasi $R^2=0,271$.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kecanduan smartphone dan stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat dibuktikan bahwa kedua variabel bebas memiliki peran bernilai negatif terhadap kualitas tidur. Artinya semakin tinggi tingkat kecanduan smartphone dan stres akademik maka semakin buruk kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa Universitas X di Kota Pekanbaru.

Kecanduan smartphone berperan cukup besar mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, yaitu sebesar 20,3%. Rasa candu menimbulkan perasaan resah yang begitu mengganggu ketika harus berpisah dengan *smartphone*. Hal ini, memiliki peran signifikan terhadap menurunnya kualitas tidur. Demirci dkk., (2015) mengatakan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Lebih lanjut, paparan LED dari smartphone dapat menghambat sekresi

hormon melatonin yang berfungsi sebagai hormon yang menyebabkan rasa kantuk (Rosenberg, dkk. dalam Firmansyah dkk., 2019). Dengan kata lain, orang yang candu menggunakan *smartphone* senantiasa terjaga dan sulit mencapai rasa kantuk yang membuatnya tertidur.

Selain itu, hasil penelitian juga membuktikan kualitas tidur yang baik dapat dipengaruhi oleh tinggi rendahnya tingkat stres akademik mahasiswa dengan kontribusi yang tidak terlalu besar yaitu 6,7%. Tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa biasanya disebabkan karena memikirkan tugas kuliah yang menumpuk, tuntutan dalam menyelesaikan tugas, sering tidur larut malam untuk mengerjakan tugas sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Hal ini sejalan dengan pendapat Sherwood (dalam Mudhmainnah dkk., 2022) ketika individu berada dalam kondisi stres, hormon norepinefrin, epinefrin, dan kortisol meningkat, yang dapat mempengaruhi sistem saraf pusat untuk meningkatkan kewaspadaan. Dimana perubahan hormon ini juga dapat mengganggu siklus tidur NREM (*Non-Rapid Eye Movement*), dan REM (*Rapid Eye Movement*), yang menyebabkan individu sering terbangun di malam hari karena mimpi buruk, sehingga hal ini dapat berdampak pada kualitas tidur mahasiswa. Dengan mengacu pada pendapat Sherwood ini, maka dapat dipahami bahwa dengan stres akademik yang tinggi akan membuat mahasiswa mampu mencari jalan keluar dari setiap permasalahan yang ada sehingga dapat mencegah mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk.

Kategorisasi data menampilkan hasil tingkat kualitas tidur mahasiswa tergolong cukup. Ini artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini sudah mampu mengatur

pola tidur yang berkualitas. Misalnya, waktu tidur cukup, mudah dan tetap tenang saat tertidur, dan merasa segar pada saat bangun. Sedangkan mahasiswa lain yang kualitas tidurnya belum optimal, masih memiliki permasalahan pada tidurnya. Jika seseorang sering mengeluh tentang gangguan tidur seperti sering terbangun di tengah malam atau tidur tidak nyenyak, itu menandakan bahwa orang tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Selanjutnya, diperoleh data bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kecanduan *smartphone* pada kategori sedang. Sebagian besar mahasiswa dalam penelitian masih menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Khasanah & Winarti (2021) mengatakan jika seseorang mampu mengendalikan diri maka ia dapat mengambil keputusan dengan baik dan tindakan yang dilakukan akan lebih terarah. Jika mahasiswa memiliki pengendalian diri yang tinggi, mestinya ia menggunakan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan saja, sehingga tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-hari.

Terakhir, diketahui tingkat stres akademik mahasiswa dalam penelitian ini adalah tinggi. Menurut (Deng dkk., 2022), sumber stres yang paling umum pada mahasiswa adalah tekanan dalam studi seperti menulis makalah, mempersiapkan ujian, menghadapi dosen yang membosankan. Selain itu, ditambahkannya stres juga muncul karena persaingan di kelas dan banyaknya materi perkuliahan.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* dan stres akademik secara signifikan berkontribusi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Selain jumlah sampel yang tergolong kecil,

teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasi mewakili keseluruhan populasi penelitian. Hal ini dapat diatasi dengan menambah jumlah sampel yang lebih banyak dan penggunaan teknik *sampling* yang lebih tepat di penelitian selanjutnya, misalnya *random sampling*.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* dan stres akademik memiliki peran yang signifikan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Kontribusi sumbangan kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur sebesar 27,1%, dan selebihnya dipengaruhi faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzhrani, A. M., Aboalshamat, K. T., Badawoud, A. M., Abdouh, I. M., Badri, H. M., Quronfulah, B. S., Mahmoud, M. A., & Rajeh, M. T. (2023). The association between smartphone use and sleep quality, psychological distress, and loneliness among health care students and workers in Saudi Arabia. *PLOS ONE*, *18*(1), e0280681. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280681>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Penentuan jumlah sampel (Amin, 2023). *Jurnal Kajian Islam kontemporer*.
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, *1*(1).
- Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019). Indonesian Version of Addiction Rating Scale of Smartphone Usage Adapted from Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) In Junior High School. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, *7*(19), 3235–3239. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.691>
- Cha, S. S., & Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, *5*(1). <https://doi.org/10.1177/2055102918755046>
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(2), 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337>
- Elsheikh, A. A., Elsharkawy, S. A., & Ahmed, D. S. (2023). Impact of smartphone use at bedtime on sleep quality and academic activities among medical students at Al -Azhar University at Cairo. *Journal of Public Health (Germany)*. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-01964-8>
- Fitriyani, Fathurrahman, A., Mandala, Z., & Anggorotomo, W. (2024). Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. Dalam *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* (Vol. 11, Nomor 6).

- Griffiths M.D. (2003). *Internet Gambling; Issues, Concerns and Recommendation* (Vol. 6). J Cyber Psychology Behavior.
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermeria Clínica*, 29, 357–361. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>
- Hidayat, F., Saswati, N., & Noprival. (2024). Hubungan Stress Akademik Dengan kualitas Tidur Pada Mahasiswa Transfer. *Indonesian Journal of Science*, 1(2).
- Homaedi, R., Mafrurah, M., & Yuliana, A. T. (2022). *PROFIL MAHASISWA DENGAN TUGAS GANDA KULIAH DAN BEKERJA* (Vol. 2, Nomor 2).
- Jalali, R., Khaaie, H., Khaledi Paveh, B., Hayrani, Z., & Menati, L. (2020). <p>The Effect of Sleep Quality on Students' Academic Achievement</p>. *Advances in Medical Education and Practice*, Volume 11, 497–502. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S261525>
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Larasati, D. I. (2022). *Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Suska Riau*.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Mohammadbeigi, A., Absari, R., Valizadeh, F., Saadati, M., Sharifimoghadam, S., Ahmadi, A., Mokhtari, M., & Ansari, H. (2016). Sleep Quality in Medical Students; the Impact of Over-Use of Mobile Cell-Phone and Social Networks
- ARTICLE INFORMATION ABSTRACT. Dalam *JRHS Journal of Research in Health Sciences Res Health Sci* (Vol. 16, Nomor 1).
- Mudhmainnah, N., Martina, M., & Harahap, I. M. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala. *Idea Nursing Journal*, 13(1).
- Nashori, F., & Diana, R. R. (2005). *Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Mahasiswa Perempuan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26555/humanitas.v2i2.317>
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. . (2017). *Psikologi Tidur*.
- Nikolic, A., Bukurov, B., Kocic, I., Vukovic, M., Ladjovic, N., Vrhovac, M., Pavlović, Z., Grujicic, J., Kistic, D., & Sipetic, S. (2023). Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252371>
- Norhafizah, & Hidayat, T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/I Keperawatan Di Stikes Intan Martapura Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2).
- Pirdehghan, A., Khezme, E., & Panahi, S. (2021). *Social Media Use and Sleep Disturbance among Adolescents: A Cross-Sectional Study*.
- Ramadhani, I. R. (2022). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa*.
- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Yahaya, A., Mohd Nasir, M. A., Ibrahim, F., & Ab Rahman, Z. (2021). Smartphone Addiction and Sleep Quality on Academic Performance of University

- Students: An Exploratory Research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8291.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18168291>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). *Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren Info Artikel*. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%203/41257>
- Sahin, S., Ozdemir, K., Unsal, A., & Temiz, N. (2013). Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 29(4), 913–918. <https://doi.org/10.12669/pjms.294.3686>
- Trivedi, A. J., & Mehta, A. (2019). Maslow's Hierarchy of Needs-Theory of Human Motivation. Dalam *International Journal of Research in all Subjects in Multi Languages [Author: Anjanaen J. Trivedi]* (Vol. 7, Nomor 6).
- Wang, H., & Fan, X. (2023). Academic Stress and Sleep Quality among Chinese Adolescents: Chain Mediating Effects of Anxiety and School Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2219.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20032219>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.
<https://doi.org/10.18060/51>