

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMA NEGERI 1 MAESAAN KABUPATEN MINAHASA SELATAN

Clauthya M. Pandey*, Budi T. Ratag*, Fima L.F.G. Langi*.

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi manusia setelah kelelahan bekerja atau beraktivitas. Tidur pada remaja mempunyai sisi yang berbeda dibandingkan usia lainnya, sehingga banyak faktor yang menyebabkan gangguan tidur remaja, diantaranya perubahan gaya hidup yaitu penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. Penelitian ini di desain sebagai studi potong lintang dengan jumlah responden yang memenuhi kriteria 153 siswa. Instrument penelitian ini menggunakan metode wawancara langsung melalui pengisian kuesioner. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji statistik *Chi-square*. Hasil yang didapatkan dari responden yang mengalami kecanduan *smartphone* yaitu 60%, sementara itu 40% siswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Dan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan dengan nilai $p=0,000$ ($\alpha=0,05$). Kesimpulan dari penelitian yaitu terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Kecanduan *Smartphone*.

ABSTRACT

Sleep is one of the basic needs for humans after fatigue to work or move. Sleep in adolescents has a different side than other ages, so many factors that cause adolescent sleep disorders, including lifestyle changes, namely the use of *smartphones*. The use of *smartphones* can affect a person's sleep quality. This study aims to find out whether there is a relationship between *smartphone* addiction and sleep quality in students of State Senior High School 1 Maesaan South Minahasa Regency. This study was designed as a cross-sectional study with the number of respondents who met the criteria of 153 students. This research instrument uses the interview method directly through filling out the questionnaire. The statistical test used in this study is the *Chi-square* statistical test. The results obtained from respondents who experienced *smartphone* addiction were 60%, while 40% of students had poor sleep quality. And the results of the study show that there is a relationship between *smartphone* addiction and sleep quality in students of 1 Public Senior High School with a value of $p = 0,000$ ($\alpha = 0.05$). The conclusion of the study is that there is a relationship between *smartphone* addiction and sleep quality in students of State Senior High School 1 in South Minahasa District.

Keywords: Sleep Quality, *Smartphone* Addiction.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan setiap manusia. Karena kualitas tidur yang baik berperan penting untuk kesehatan dan kesejahteraan seseorang, selain itu kualitas tidur penting untuk meningkatkan derajat kesehatan

masyarakat. Kualitas tidur yang buruk akan mendatangkan dampak yang negatif untuk tubuh seseorang. *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, 2017) menjelaskan bahwa kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat, dengan

prevalensi gangguan tidur laki-laki 35,5% dan perempuan 34,8%.

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).

Sebuah penyelidikan yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (NSF) menemukan bahwa 60% anak-anak di bawah usia 18 tahun mengeluh karena lelah disiang hari dan 15% mengatakan mereka mengantuk di sekolah. *National Sleep Foundation* (NSF) merekomendasikan waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam per malam (NSF, 2018). Bila jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak tercukupi, maka dapat terjadi gangguan tidur (Trihono dkk, 2013).

Perkembangannya *smartphone* mengalami peningkatan pengguna yang sangat pesat, di tahun 2015 telah diprediksikan terdapat lebih dari 55 juta orang pengguna *smartphone* dengan total penetrasi pertumbuhan mencapai 37,1%. Selanjutnya pada tahun 2016

diprediksikan terdapat 65,2 juta pengguna, lalu pada tahun 2017 diperkirakan terdapat 74,9 juta orang pengguna hingga pada tahun 2019 diperkirakan pengguna *smartphone* di Indonesia mencapai terdapat 92 juta orang (Heriyanto & Puspo A, 2016).

Di Indonesia, meskipun pengguna akses internet menjadi salah satu yang terendah di dunia dengan 30% dari seluruh populasi masyarakat Indonesia namun kepemilikan *smartphone* terus meningkat selama dua tahun menjadi 21% dari seluruh populasi artinya pengguna internet di Indonesia menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet dengan 89% digunakan untuk mengakses media sosial (Poushter, 2016). Pengguna *smartphone* pada tahun 2013 mencapai 1,9 miliar, merepresentasikan 27% populasi dunia, dan diprediksi jumlah pengguna *smartphone* akan terus meningkat sampai 5,6 miliar pada tahun 2019. Pengguna *smartphone* usia 18 sampai 24 tahun menghabiskan waktu lebih banyak dibandingkan usia lainnya, dengan penggunaan rata-rata selama 5,2 jam perhari (Salesforce, 2014).

Penelitian yang dilakuka Tawitjere O.T, dkk (2017), menjelaskan pemakaian *smartphone* dalam waktu lama menyebabkan remaja memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya.

Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya. Kecanggihan yang disediakan *smartphone* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktifitas menggunakan *smartphone* Sarip, H (2014).

Penelitian yang dilakukan Lombogia B.J,dkk (2018), mengatakan terdapat hubungan kecanduan *gadget* dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon dari hasil menunjukkan *p-value* 0.05 yaitu 0,018 dan kekuatan korelasi atau $r=0,245$, dan dari hasil penelitian ini terdapat hubungan dengan korelasi yang lemah antara Kecanduan Internet yang tinggi dan Kualitas Tidur yang memburuk. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan antara Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada siswa di SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study* (studi pontong lintang). Penelitian akan dilakukan di sekolah SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember-Januari 2019, jumlah responden yaitu 153 responden dengan menggunakan total populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah

kuesioner *The Smartphone addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents* untuk mengukur kecanduan *Smartphone* dan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk mengukur kualitas Tidur. Analisis penelitian ini menggunakan uji univariat dan uji bivariat dengan uji statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Dalam penelitian karakteristik responden terbagi atas jenis kelamin, umur dan kelas. Distribusi karakteristik responden tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik responden.

Karakteristik Responden	n	%	
Jenis Kelamin	Laki-laki	59	38,6
	Perempuan	94	61,4
Umur	14 Tahun	19	12,4
	15 Tahun	52	34,0
	16 Tahun	53	34,6
	17 Tahun	29	19,0
Kelas	Kelas X	50	32,7
	Kelas XI	62	40,5
	Kelas XII	41	26,8
Total	153	100	

Tabel 1. Memperlihatkan bahwa karakteristik berdasarkan responden yang berjenis kelamin laki-laki 59 responden dengan persentase 38,6%, menunjukkan lebih sedikit dari jumlah responden perempuan yang sebanyak 94 dengan persentase 61,4%. Begitu juga umur responden yang paling banyak yaitu

umur 16 tahun dengan jumlah sebanyak 53 responden (34,6%), dan yang paling sedikit responden yaitu umur 14 tahun dengan jumlah 19 responden (12,4%). Karakteristik responden berdasarkan kelas yang paling banyak kelas XI dengan jumlah 62 responden (40,5%), dan yang paling sedikit kelas XII dengan jumlah 41 responden (26,8%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kecanduan *Smartphone*.

Tabel 2. Menunjukkan bahwa 92

Pengguna <i>Smartphone</i>	n	%
Kecanduan	92	60,1
Tidak kecanduan	61	39,9
Total	153	100

responden yang kecanduan *smartphone* dengan persentase 60.1% dan 61

Analisis Data Bivariat

Tabel 4. Hubungan antara Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur

Kecanduan <i>Smartphone</i>	Kualitas Tidur				Total	P value	
	Buruk		Baik				
	n	%	n	%	n		%
Kecanduan	62	40,5	30	19,6	92	60,1	0,000
Tidak Kecanduan	13	8,5	48	31,4	61	39,9	
Total	75	49,0	78	51,0	153	100	

Tabel 4, hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Maessan mengenai hubungan Kecanduan *smartphone* dan

responden yang tidak kecanduan dengan persentase 39.9%.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	n	%
Buruk	75	49,0
Baik	78	51,0
Total	153	100

Tabel 3. Memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan jumlah 75 responden dengan persentase 49,0% sedangkan yang memiliki kualitas tidur yang baik hanya 78 responden dengan persentase 51,0%.

kualitas tidur siswa, memperlihatkan hasil dari uji statistik *chi-square* antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas

tidur menunjukkan bahwa nilai $p=0,000$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Meirianto, 2018) dengan hasil data menunjukkan nilai signifikansi dari kualitas tidur dan kecanduan *smartphone* yaitu 0,043 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kecanduan *smartphone* pada remaja.

Selain itu juga, hasil penelitian ini sejalan dengan (Putri, 2018) dimana penelitiannya menyatakan hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada anak remaja, yang hasil uji korelasinya dengan menggunakan Spearman rho, diperoleh koefisien korelasi sebesar $-0,372$, dengan signifikansi $< 0,05$, maka H_a diterima artinya terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada anak remaja SMA Al Falah ketintang Surabaya. Penelitian yang dilakukan Sharma (2012) yang mengatakan bahwa anak muda merupakan kelompok usia yang sangat aktif menggunakan *smartphone* serta cenderung tidak dapat lepas dari *smartphone* sepanjang hari. Emelin, dkk (2013) mengatakan bahwa psikologis remaja merupakan salah satu faktor utama remaja berisiko lebih tinggi untuk mengalami kecanduan *smartphone*

dibandingkan kelompok usia yang lebih tua.

Karuniawan & Cahyati (2013), mengatakan bahwa individu yang memiliki kecanduan *smartphone* yang tinggi memiliki keterikatan yang kuat terhadap *smartphone* dan menjadi masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam kegiatan sehari-hari seperti tidak mengerjakan pekerjaan yang direncanakan, sulit berkonsentrasi, penglihatan kabur, sakit kepala, dan belakang leher merasa saki atau pegal-pegal serta mengalami gangguan tidur. Hal ini akan mengganggu kualitas tidur dari individu yang bersangkutan. Perilaku kecanduan penggunaan *smartphone* juga menyebabkan fokus seseorang terpaku pada satu hal yang disenangi seperti ponsel dan waktu untuk tidur di gunakan bermain dengan *smartphone*. Hal tersebut menyebabkan seseorang kehilangan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur sehingga pada keesokan harinya merasa tidak bersemangat.

Penelitian yang dilakukan putri (2018), berargumen bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada malam hari menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan *Smartphone* maka semakin rendahnya kualitas tidur pada remaja. Jawaban yang dilakukan responden yang ada dimana sebagian besar responden merasa resah dan

taksabaran jika tidak menggunakan *smartphone* dan masih ada beberapa lagi pertanyaan yang di dapatkan dari kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)*, yang membuat responden tidak bisa kehilangan *smartphone* mereka meskipun hanya beberapa menit saja.

Lakshono (2018), meneliti bahwa tidur adalah perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi seseorang terhadap lingkungan menurun, karena tidur sebagai aktifitas yang tingkat kesadaran berbeda-beda. Hal tersebut didasarkan pada realita bahwa dengan tidur seseorang dapat memulihkan fisik setelah seharian beraktivitas sehingga dapat mengurangi stress, kecemasan, bahkan dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi saat hendak melakukan aktifitas kembali.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan memiliki keterbatasan seperti penelitian ini tidak menggambarkan keseluruhan populasi siswa karena penelitian yang dilakukan menggunakan total sampling dengan jumlah 365 responden tetapi hanya dapat diambil 153 responden, karena pada saat penelitian siswa-siswa dalam tengah proses praktikum sehingga tidak bisa diganggu dan juga sudah mendekati

liburan sehingga siswa-siswa yang berdatangan disekolah mulai menjadi sedikit.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa di SMA Negeri 1 Maesaan kabupaten Minahasa Selatan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden yang kecanduan *smartphone* memiliki persentase 60,1% dengan jumlah 92 responden.
2. Responden dengan kualitas tidur buruk memiliki persentase sebanyak 49,0% dengan jumlah 75 responden.
3. Terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan.

SARAN

1. Bagi siswa-siswi, diharapkan dapat menurunkan atau mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan sehingga bisa membagi waktu untuk belajar serta meningkatkan perilaku tidur yang baik agar biasa mencegah maupun mengatasi kualitas tidur yang buruk.
2. Bagi pihak sekolah, dapat memberikan arahan atau motivasi terhadap siswa tentang penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan memberikan edukasi tentang kecanduan *smartphone* sehingga dapat

meningkatkan kualitas tidur siswa yang baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur dengan jumlah sampel yang lebih besar, dan juga dapat melihat variabel- variabel lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti lingkungan, cahaya, aktifitas fisik, stress dan obat-obatan karena mengingat masih jarangya penelitian ini yang dilakukan disekolah bagian pedesaan.

DAFTAR PUSTAKA

- CDC. 2017. Short Sleep Duration Among US Adults. Geographic Variation in Short Sleep Duration. Centers for Disease Control and Prevention.
- Emelin V, dkk. 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.
- Heriyanto & Puspo A. 2016. *Mobile Phone Forensics and Security Series*. Yogyakarta: C.V Andi offset.
- Hidayat, S. & Mustikasari. 2014. Kecanduan Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa RIK UI. Jawa Barat. Universitas Indonesia, kampus UI Depok, 16424. (diakses pada 24 Oktober 2018)
- Huda, N. 2016. 100 Fakta seputar Tidur yang perlu Anda Tahu. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Karuniawan, A. & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara akademik, stres dengan kejanduan pada mahasiswa pengguna *smartphone*. *Jurnal Psikologi Klimis dan Kesehatan Mental*, 2, 1, 16-21.
- Kwon, M., dkk. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *Journal Open Access Freely Available Online*, 8, 12, 1-17. (diakses pada 01 oktober 2018)
- Lakshono, B. D. 2018. Hubungan antara penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 2 Kota Bangun. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. (diakses 26 maret 2019).
- Lombogia B.J., dkk. 2018. Hubungan antara Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon. Universitas Sam Ratulangi Manado. (diakses 26 maret 2019).
- Meirianto T.M. 2018. Hubungan antara Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. (diakses 1 desember 2018).
- National Sleep Foundtion. 2018. *School Start Time And Sleep*. (diakses pada 26 maret 2019).
- Potter, Perry. 2006. *Fundamental Keperawatan: Konsep, proses, dan praktik*, vol.2, Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Poushter, J. 2016. *Smartphone ownership and internet usage continues to climb in emerging economies*. Diambil kembali

- dari Pewglobal:
www.pewglobal.org. (diakses 1
Oktober 2018).
- Putri A.Y. 2018. Hubungan antaran
Kecanduan *Smartphone* dengan
Kualitas Tidur pada Remaja.
Surabaya. Universitas Islam
Negeri Sunan Ampel Surabaya.
(diakses 1 desember 2018).
- Salesforce. 2014. 2014 mobile behavior
report. Diunduh dari
salesforce.com
[https://www.marketingcloud.co
m/sites/exacttarget/files/delivera
bles/etmc-
2014mobilebehaviorreport.pdf](https://www.marketingcloud.com/sites/exacttarget/files/deliverables/etmc-2014mobilebehaviorreport.pdf)
(diakses pada 1 oktober 2018)
- Sharmsa, M. 2012. Addiction of Youth
towards gadgeets. *Monika
Sharma/Elixir Human Res.
Mgmt.* 42A (2012) 6568-6572.
- Tawitjere O.T, dkk. 2017. Hubungan
Lama Penggunaan Gadget
dengan Insomnia pada Siswa di
SMA Negeri 1 Kawangkoan. *E-
journal keperawatan (e-Kp)* Vol
5, Nomor 1.