

HUBUNGAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMA NEGERI 2 MAJENE

Irfan¹⁾, Aswar²⁾, Erviana³⁾
^{1,2,3} STIKes Marendeng Majene
email: irvanners@gmail.com

Abstract

Gadgets are a technological tool that is currently developing rapidly. Technological developments require teenagers to use gadgets every day. The high use of gadgets at night will lead to insufficient healthy sleep needs in adolescents so that the quality and time of sleep is reduced. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between gadget use and adolescent sleep quality. This type of research is quantitative with a Cross Sectional Study approach with the Non Random Sampling method and the questionnaire used in the use of gadgets is the Smartphone Compulsion Test while the sleep quality questionnaire is the KKT. The sample used was 100 students. The results of the analysis that has been tested by Chi Square show that the hypothesis tested in the study is accepted with a significant value of 0.000, which means less than 0.05 ($p > 0.05$). It can be concluded that there is a significant relationship between the use of gadgets and the sleep quality of adolescents in SMA Negeri 2 Majene. It is hoped that teenagers can limit their use of gadgets and use gadgets properly without disturbing sleep quality.

Keywords: *Gadgets, Sleep Quality, Teenagers*

1. PENDAHULUAN

Pengaruh globalisasi saat ini tidak terlepas dari kehidupan manusia. Salah satu pengaruh globalisasi yang sangat kita rasakan yaitu perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat. Berbagai temuan dan inovasi pada teknologi komunikasi telah membawa kita semua ke peradaban baru karena era digital yang sangat modern menjadikan teknologi komunikasi sebuah keuntungan (Bakti Kominfo, 2019). Salah satu perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yaitu penggunaan gadget atau yang dikenal dengan *smartphone* (Binus, 2019).

Smartphone merupakan telepon yang dilengkapi dengan koneksi internet dan menyediakan fungsi Personal Digital Assistant (PDA) seperti kalender, buku agenda, kalkulator, catatan dan berbagai aplikasi canggih untuk membantu kegiatan sehari-hari. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *smartphone* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktivitas menggunakan

smartphone (Mashabel, 2013 dalam Lakshono, 2018).

Jumlah pengguna gadget (*smartphone*) secara global makin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna gadget, 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 (Newzoo, 2019).

Negara China merupakan negara terpadat di dunia dan negara yang juga memimpin industri ponsel pintar. Jumlah pengguna ponsel pintar di China diperkirakan tumbuh dari sekitar 563 juta di tahun 2016 menjadi hampir 675 juta pada tahun 2019. Sekitar setengah dari populasi China diproyeksikan menggunakan ponsel pintar pada tahun 2020. Amerika Serikat juga merupakan pasar

penting bagi industri ponsel pintar, dengan sekitar 223 juta pengguna ponsel pintar di tahun 2017. Pada 2019, jumlah pengguna ponsel pintar di AS diperkirakan meningkat menjadi 247,5 juta (Teknologi.id, 2018).

Indonesia merupakan negara keempat terpadat di dunia yang mencapai 260 jiwa, tentunya menjadi pasar teknologi digital yang besar (Pratama, 2018). *Emarketer* mempublikasikan jumlah pertumbuhan pengguna *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan mencapai 37,1% dari tahun 2016-2019. Setelah dilakukan survei ulang, *eMarketer* mempublikasikan kembali jumlah pengguna *smartphone* dari tahun 2015 terdapat 65,2 juta pengguna *smartphone*, tahun 2016 terdapat 65,2 juta pengguna, tahun 2017 terdapat 74,9 juta pengguna *smartphone*, dan tahun 2018 terdapat 83,5 juta pengguna *smartphone* di Indonesia hingga diperkirakan tahun 2019 terdapat 92 juta pengguna *smartphone* (Warisha, 2015). Pengguna internet terbanyak (dengan mengakses gadget) 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 (APJII, 2018).

Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2018 menjelaskan bahwa Sulawesi, Maluku, dan Papua merupakan provinsi yang berkontribusi dalam penggunaan internet di Indonesia bagian timur. Dari tiga provinsi, kontribusi pengguna internet terendah adalah Sulawesi Barat, Gorontalo, dan Papua Barat. Dalam survei tersebut, Sulawesi Barat, Gorontalo, dan Papua Barat hanya memiliki kontribusi pengguna internet 0,3% sedangkan kontribusi pengguna internet tertinggi adalah Sulawesi Selatan, Sulawesi Tengah dan Sulawesi Tenggara. Sulawesi Barat juga menjadi provinsi di urutan paling rendah pada survei penetrasi pengguna internet disetiap

provinsi wilayah Sulawesi, Maluku, dan Papua. Sulawesi Barat hanya mendapat angka 30% sangat kalah jauh dari penetrasi pengguna internet di Papua yang mencapai 80% serta Papua Barat dan Maluku yang masing-masing 60% (Sulbarkita, 2019).

Masalah penggunaan gadget telah menimbulkan kekhawatiran karena dapat menurunkan kualitas sehat dan kehidupan sosial remaja (Mawitjere *et al.*, 2017; Tarigan, 2018). Gangguan kesehatan akibat penggunaan gadget diantaranya gangguan pada mata, kurang tidur dan saraf sehingga sering pusing (Sari & Prajayanti, 2017).

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 (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Pecandu gadget sering kali begadang, sehingga kualitas dan waktu tidurnya berkurang. Dampak kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Huda, 2016; Khusnal, 2017).

Berdasarkan penelitian Jarmi & Rahayuningsih (2017) diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan bermakna penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Dan menurut penelitian Permadi (2017) mengatakan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik antara hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada usia remaja.

Berdasarkan fenomena-fenomena dan berbagai penelitian terkait yang telah dipaparkan di atas, peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 2 Majene.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study* (studi potong lintang). Penelitian dilakukan di sekolah SMA Negeri 2 Majene Kabupaten Majene dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni – Juli 2020, jumlah responden yaitu 100 responden dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Smartphone Compulsion Test untuk mengukur tingkat kecanduan smartphone dan KKT untuk mengukur tingkat kualitas tidur. Analisis penelitian ini menggunakan uji univariat dan uji bivariate dengan uji statistic *Chi Square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 100 responden, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	(%)
15 Tahun	13	13%
16 Tahun	64	64%
17 Tahun	22	22%
18 Tahun	1	1%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa usia responden terbanyak adalah 16 tahun yakni 64% atau berjumlah 64 orang siswa. Sedangkan responden yang memiliki presentase terendah adalah usia 18 tahun yakni 1% atau berjumlah 1 orang siswa.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	45	45%
Perempuan	55	55%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa jenis kelamin berdasarkan responden terbanyak

adalah perempuan sebanyak 55 orang atau 55% sedangkan responden laki-laki sebanyak 45 orang atau 45%.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Gadget

Penggunaan Gadget	(n)	Persentase (%)
Tdk Kecanduan Gadget	45	45%
Kecanduan gadget	55	55%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan penggunaan gadget menunjukkan bahwa dari 100 responden yang tidak kecanduan *gadget* ada 45 orang siswa atau (45%) sedangkan responden yang kecanduan *gadget* ada 55 orang siswa (55%).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	(n)	Persentase (%)
Kualitas Tidur Baik	56	56%
Kualitas Tidur Buruk	44	44%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan kualitas tidur remaja menunjukkan bahwa dari 100 jumlah responden yang mempunyai kualitas tidur baik ada 56 orang siswa atau (56%) sedangkan responden yang mempunyai kualitas tidur buruk ada 44 orang siswa atau (44%).

Tabel 5. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja

Variabel	Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	Total	P-Value
Tidak Kecanduan Gadget	39	6	45	0,000
Kecanduan Gadget	17	38	55	
Total	56	44	100	

Berdasarkan tabel 5.6 dengan uji *Chi Square* terlihat bahwa responden yang tidak kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur baik sebanyak 39 orang, tidak kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur buruk sebanyak 6 orang sedangkan kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur baik

sebanyak 17 orang dan kecanduan gadget dengan kualitas tidur buruk sebanyak 38 orang.

Dari hasil Uji Statistik *Chi Square* dengan nilai $\alpha=0,05$ diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil tidak kecanduan gadget dengan kualitas tidur baik sebanyak 39 orang, tidak kecanduan gadget dengan kualitas tidur buruk sebanyak 6 orang, kecanduan gadget dengan kualitas tidur baik sebanyak 17 orang dan kecanduan gadget dengan kualitas tidur buruk sebanyak 38 orang. Berdasarkan Uji Statistik *Chi Square* dengan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$) yang artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene.

Dari hasil penelitian hubungan penggunaan dengan kualitas tidur remaja maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene. Menurut penelitian yang dilakukan Moulin & Chung (2017) menghasilkan kesimpulan bahwa sebesar 72% subjek remaja yang masih duduk di bangku sekolah menengah ke atas tidur dengan *smartphone* atau *tablet* yang diletakkan di tempat tidur mereka. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa gadget bisa dibbilang sudah menjadi gaya hidup mereka sehari-hari, bahkan remaja tidak bisa hidup dan terlepas dari gadget. Gaya hidup seseorang sangat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang. Hal ini dikarenakan rutinitas seseorang di siang hari akan mempengaruhi istirahatnya pada malam hari (Huda, 2016; Khusnal, 2017).

Sejalan dengan penelitian terdahulu 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. Dan menurut penelitian yang dilakukan Putri (2018) yang berargumen bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada malam hari menunjukkan

bahwa semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka semakin rendah kualitas tidur pada remaja.

Penelitian yang dilakukan Tawitjere O.T, dkk (2017) menjelaskan bahwa 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).

Bermain gadget tidak hanya mengganggu jadwal tidur melainkan jika terlalu lama bertatap dengan layar gadget pada waktu yang lama maka akan sulit untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari. Penelitian ini hampir serupa dengan penelitian Panjaitan (2014) menjelaskan bahwa dampak yang terlalu lama bertatap dengan layar komputer dalam waktu yang lama akan membuat siklus tidur alami menjadi buruk dan membuat seseorang sulit untuk tertidur. Seseorang akan mudah tertidur dalam keadaan cahaya redup karena tubuh akan mempengaruhi hormon melatonin yang membuat seseorang mudah mengantuk. Dalam bermain gadget seseorang harus tetap terjaga dan waspada ketika hendak tidur, hal ini menjadikan hormone adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur (Hidayat, 2007).

Berdasarkan hasil wawancara dari guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 2 majene, dijelaskan bahwa rata-rata siswa yang terlambat pada saat piket di sekolah menjelaskan alasan terlambat karena main gadget dalam hal ini main game apalagi saat mendapat game baru. Untuk itu setelah guru BK menganalisa hasil konseling, siswa perlu kiranya ditindak lanjuti karena jumlahnya tidak sedikit maka guru BK membuatkan jadwal beberapa kelompok dari hasil itu. Dan bagi siswa yang sangat perlu untuk ditindak lanjuti maka dilakukan konseling individual serta dilibatkan orang tua untuk bisa berkerja sama dalam pendampingan dan pengawasan anak dirumah terkait penggunaan *smartphone* karena efek negatif sudah terlihat sekiranya dilakukan tahap preventif dan kuratif untuk menyikapi keadaan anaknya.

Kurang tercukupinya kualitas tidur pada

remaja dapat mengganggu dalam berkonsentrasi di sekolah dan juga dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme untuk bekerjasama dengan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Irnawan (2009, dalam Shindi 2013) yaitu terdapat hubungan antara menggunakan gadget dengan pemenuhan kebutuhan tidur.

Peneliti berpendapat bahwa dari semua penjelasan diatas, penggunaan gadget mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Begitupun dengan remaja yang berada di SMA Negeri 2 Majene yang menggunakan gadget berlebihan sehingga kualitas tidurnya terganggu.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian tentang hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene serta pembahasan yang telah peneliti uraikan, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget di SMA Negeri 2 Majene sebagian besar mengalami kecanduan gadget yaitu 55 siswa (55%) dan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene juga sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu 44 orang siswa (44%) sehingga berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang artinya ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene.

5. REFERENSI

Bakti. (2019). Dampak Positif dan Negatif Perkembangan Teknologi Komunikasi di Era Digital. https://www.baktikominfo.id/en/informasi/pengetahuan/dampak_positif_dan_negatif_perkembangan_teknologi_komunikasi_di_era_digital-806.

Huda, N. (2016). 100 fakta seputar tidur yang perlu anda tahu. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Hidayat, S. (2014). Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa RIK UI. PSIK Universitas Indonesia, Kampus UI Depok.

Jarmi, A & Rahayuningsih, S, I. Hubungan

Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Jurnal. Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Kamil, M, F. (2016). Pengaruh Gadget Berdampak Kepada Kurangnya Komunikasi Tatap Muka Dalam Kehidupan Sehari-hari. Skripsi

Karuniawan, A. & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara akademik, stress dengan kecanduan pada mahasiswa pengguna smartphone. Jurnal Psikologi Klimis dan Kesehatan Mental, 2, 1, 16-21.

Keswara. U. R, dkk. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Holistik Jurnal Kesehatan.

Khusnal, E. (2017). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul (Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).

Lakshono, B, D. (2018). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Kota Bangun. Naskah Publikasi. Fakultas Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda.

Meirianto, M, T. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

P2PTM Kemenkes RI. (2019). Sobat Sehat, Apakah Kebutuhan Tidur Anda Sudah Terpenuhi?. <https://p2ptm.kemkes.go.id/info-graphicp2ptm/stress/page/5/sobat-sehat-apaakah-kebutuhan-tidur-anda-sudah-terpenuhi>.

Pandey, C, M, dkk. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. Jurnal Kesmas, Vol 8 No.2.

Permadi, A. (2017). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur

- Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. Jurnal. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Putri A.Y. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja . Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Sari, I. M., & Prajayanti, E.D. (2017). Peningkatan Pengetahuan Siswa SMP Tentang Dampak Negatif Game *Online* Bagi Kesehatan. *Gemmasika*, 1 (2), 31 -39.
- Shindi, D.N. (2013). Hubungan Frekuensi Bermain Game Online Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Skripsi.
- Sulbarkita. (2019). Warga Sulbar Jadi Pengguna Internet Terendah, Kalah dari Papua. https://sulbarkita.com/warga_sulbar_jadi_pengguna_internet_terendah_kalah_dari_papua_berita592.html.
- 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.
- Teknologi.id. (2018). Jumlah Pengguna Smartphone di Seluruh Dunia dari 2014-2020. <https://teknologi.id/insight/jumlah-pengguna-smartphone-di-seluruh-dunia-dari-2014-2020>.
- Warisha, Y. (2015). Pentingnya Pendampingan Dialogis Orangtua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan "Inovasi Pembelajaran Untuk Pendidikan Berkemajuan"*.