

HUBUNGAN PENGGUNAAN *HANDPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMK NEGERI 3 DEPOK

Rizky Yuniar Saraswati¹, Sucipto², Tri Okta Ratnaningtyas³

Mahasiswa, Rawa Denok RT06/01, Depok dan 16434, Indonesia

Dosen, Jl. Pajajaran No.1 Pamulang Bar, Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten dan 15417, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p>Email: *kikyuniar41@gmail.com</p> <p>Keywords: <i>Use Cell Phone</i> <i>Sleeping Quality</i> <i>Students</i></p>	<p><i>Bad sleep habits are prevalent in adolescents, according to data from the National Health and Nutrition Examination Survey, which included 6,139 adolescents (> 16 years) in the USA. Potter and Perry (2006) define sleep as a typical state defined by a change in consciousness that takes place over a specific time. In this study, students at SMK Negeri 3 Depok's smartphone use and sleep quality was evaluated. To determine the association between the independent variable and the dependent variable, this study employs an observational analytic research method with a quantitative approach and a cross sectional research design. Data was collected to use a questionnaire sent via social media WhatsApp. With 222 students as the total sample, proportionate stratified random sampling was used as the purposive sampling. The Chi-Square test results stated a value (P-Value of 0.026), which is lower than the value of = 0.05, then it can be concluded from this study that there is a relationship between student cellphone use and sleep quality.</i></p>
<p>Kata Kunci: <i>Penggunaan Handphone</i> <i>Kualitas Tidur</i> <i>Siswa</i></p>	<p>Berdasarkan data <i>National Health and Nutrition Examination Survey</i> menyatakan bahwa dari 6.139 remaja (>16 tahun) di USA, kebiasaan tidur buruk yang dominan terjadi pada remaja. Menurut Potter & Perry (2006) mendefinisikan tidur sebagai suatu keadaan normal yang ditandai dengan adanya perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Penelitian ini untuk menganalisis hubungan penggunaan <i>handphone</i> dengan kualitas tidur pada siswa di SMK Negeri 3 Depok. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik observasional dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian <i>cross sectional</i> dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, data yang dikumpulkan dengan kuesioner yang berbentuk <i>google form</i> dibagikan melalui media sosial <i>WhatsApp</i>. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu <i>proportionate stratified random sampling</i> dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 222 siswa. Hasil uji statistik menggunakan uji <i>Chi-Square</i> didapatkan nilai (P-Value sebesar 0.026) yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$ maka dapat disimpulkan dari penelitian ini terdapat ada hubungan antara penggunaan <i>handphone</i> dengan kualitas tidur pada siswa.</p>

PENDAHULUAN

Di era digital setiap aktivitas manusia akan di gerakan oleh teknologi digital yaitu seperti *handphone* yang biasa disebut sebagai alat komunikasi. Kecanggihan teknologi gadget semakin meningkat demi kebutuhan manusia akan media yang canggih. Gadget yang mudah dijumpai di kalangan masyarakat adalah telepon genggam (*handphone*) dan ponsel cerdas (*smartphone*) (Ariani, 2012 dalam Puji dan Probowani, 2019). *American Academy of Pediatrics*, sebuah Lembaga yang menangani masalah pelajar dan remaja di Amerika menyatakan bahwa remaja usia sekolah membutuhkan waktu tidur yang cukup (Gavrilayanti, 2019). Salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan gadget (Rugaiyah, 2019).

Penggunaan *handphone* dapat mempengaruhi kualitas tidur menjadi buruk, efisiensi tidur yang menurun dan dapat memulai tidur pada remaja menjadi lama (Riana, et.al., 2019). Mengikuti perkembangan zaman yang semakin maju, orang-orang mulai akan terjebak oleh pekerjaan dan kesibukan yang dimiliki tanpa tak disadari atau disadari ketika waktunya untuk tidur kita tidak melakukan sebagaimana mestinya. Tidur merupakan

kebutuhan yang harus dipenuhi bagi manusia di setiap individu, waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada remaja sekitar 8-10 jam waktu tidur setiap malam.

Di dunia lebih dari separuh penduduk menggunakan *gadget* dan pada tahun 2014 diperkirakan sebanyak 6,9 miliar orang yang menggunakan *gadget* (Gavrilayanti, 2021). Pada berbagai negara barat, hampir semua remaja berusia 12-19 tahun (98%) memiliki ponsel, sebagian besar (97%) adalah *smartphone* (Riana, et.al., 2019). Remaja awal dan akhir yang dibedakan oleh Hurlock yaitu pada remaja akhir, remaja telah mencapai perubahan perkembangan yang mendekati masa dewasa. Data National Health and Nutrition Examination Survey menyatakan bahwa dari 6.139 remaja (>16 tahun) di USA, kebiasaan tidur buruk yang dominan terjadi pada remaja adalah mendengkur selama tidur (48%), tidak ada istirahat pada siang hari (26%), dan kurang kuantitas (durasi) tidur (26%) (Nursiati, 2018).

Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika pada tahun 2015 Indonesia adalah raksasa teknologi digital Asia yang sedang tertidur. Jumlah penduduk Indonesia yang mencapai 250 juta jiwa adalah pasar yang besar. Pengguna *smartphone* Indonesia juga

bertumbuh dengan pesat. Penggunaan *smartphone* di tanah air diperkirakan ada 270 juta *gadget* digunakan oleh penduduk Indonesia yang hanya sekitar 250 juta jiwa, sedangkan penggunaan *gadget* di Indonesia di dominasi oleh remaja sebesar 80%. Data di Indonesia 3 juga menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63%.

Menurut SmartCity Kota Depok pada tahun 2019 Penetrasi *smartphone* tertinggi terjadi Jabodetabek dan Jawa Barat yang mencapai 50 persen. Penggunaan internet di Kota Depok sebesar 65,17 persen, jumlah tersebut kebanyakan diakses melalui perangkat *smartphone* sebesar 65,03 persen. Gangguan tidur yang berada di daerah Depok sebesar 44,8%, sebagian besar banyak di jumpai pada usia remaja. Buruknya kualitas tidur dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah penggunaan *gadget*, dimana 80% menyatakan menggunakan *gadget* > 4 jam 17 menit dalam sehari (Syah, 2018).

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa di SMK Negeri 3 Depok pada tanggal 2

Oktober 2021 pada 15 siswa yang dilakukan menggunakan metode kuesioner melalui *google form* diketahui bahwa terdapat 10 siswa yang menggunakan *handphone* dengan kualitas tidur yang buruk dan terdapat 5 siswa yang menggunakan *handphone* dengan kualitas tidur yang baik. Siswa SMK Negeri 3 Depok merupakan salah satu golongan yang mengalami gangguan pada kualitas tidur akibat penggunaan *handphone* hal ini terjadi karena siswa menggunakan *handphone* saat larut malam dan menggunakan sebelum tidur. Berdasarkan fenomena permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Penggunaan *Handphone* dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMK Negeri 3 Depok Tahun 2021".

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian cross sectional. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 3 Depok Jalan.H.Tabroni No. 74 Kel. Kalimulya Kec. Cilodong, Kota Depok 16413 yang dilakukan pada Bulan Oktober sampai dengan Desember tahun 2021. Populasi pada subjek ini adalah siswa kelas X, XI, dan XII SMK Negeri 3 Depok dengan jumlah 261 siswa. Variabel dalam

penelitian ini yaitu variabel independen adalah penggunaan *handphone* dan variabel dependen adalah kualitas tidur. Besar sampel dalam penelitian ini yang dilakukan dengan menggunakan rumus *Issac and Michael* adalah sejumlah 222 orang atau siswa.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu Siswa kelas X, XI, dan XII SMK Negeri 3 Depok yang bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian sampai tahap akhir dan yang menggunakan *handphone* sedangkan kriteria eksklusi yaitu siswa X, XI, XII SMK Negeri 3 Depok yang tidak

mempunyai *handphone*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Chi-square. Penelitian ini sudah memenuhi syarat kaji etik. Pengolahan data menggunakan aplikasi *Statistik Package for the Social Science* (SPSS).

HASIL

Analisis Univariat

Dibawah ini adalah distribusi frekuensi karakteristik responden (umur, jenis kelamin dan jenjang kelas), penggunaan *handphone*, dan kualitas tidur di SMK Negeri 3 Depok.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden (usia dan jenis kelamin), Penggunaan *Handphone*, dan Kualitas Tidur di SMK Negeri 3 Depok.

Variabel	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
16 tahun	115	51.8
17 tahun	79	35.6
18 tahun	28	12.6
Jenis kelamin		
Laki-laki	46	20.7
Perempuan	176	79.3
Jenjang kelas		
Kelas X	89	40.1
Kelas XI	77	34.7
Kelas XII	56	25.2
Penggunaan <i>handphone</i>		
Rendah	58	26.1
Tinggi	164	73.9
Kualitas tidur		
Baik	43	19.4
Buruk	179	80.6

Sumber : Data Primer, 2021

Umur

Berdasarkan distribusi frekuensi umur diketahui bahwa sebagian besar

responden yang memiliki umur 16 tahun berjumlah 115 responden (51.8%), kemudian diikuti oleh responden yang

berjumlah lebih kecil yaitu yang memiliki umur 18 tahun berjumlah 28 responden (12.6%).

Jenis Kelamin

Berdasarkan distribusi frekuensi jenis kelamin yang diketahui bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 176 responden (79.3%) dan yang berjenis kelamin laki-laki 46 responden (20.7%).

Jenjang Kelas

Berdasarkan distribusi frekuensi jenjang kelas yang diketahui bahwa sebagian besar responden adalah kelas X berjumlah 89 responden (40.1%), dan sebagian kecil responden kelas XII berjumlah 56 responden (25.2%).

Analisis Bivariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Penggunaan *Handphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di SMK Negeri 3 Depok.

Variabel	Kualitas Tidur				<i>p-value</i>	Nilai OR (95% CI)
	Baik		Buruk			
	n	%	n	%		
Penggunaan <i>Handphone</i>						
<u>Rendah</u>	17	29,3	41	70	0,026	0,05
<u>Tinggi</u>	26	15,9	138	84,1		

Sumber : Data Sekunder, 2021.

Hasil pada tabel 2 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *handphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMK Negeri 3 Depok. Diketahui yang menggunakan

Penggunaan *Handphone*

Berdasarkan distribusi frekuensi penggunaan *handphone* diketahui bahwa sebagian besar responden yang menggunakan *handphone* dengan memiliki ketergantungan tinggi berjumlah 164 responden (73.9%) dan yang menggunakan *handphone* dengan memiliki ketergantungan rendah berjumlah 58 responden (26.1%).

Kualitas Tidur

Berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 179 responden (80.6%) dan yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 43 responden (19.4%).

handphone dengan kategori rendah terdapat 17 responden (29.3%) dengan kualitas tidur baik, 41 responden (70%) yang mengalami kualitas tidur buruk. Dan sedangkan yang menggunakan *handphone*

dengan kategori tinggi terdapat 26 responden (15.9%) dengan kualitas tidur baik, 138 responden (84.1%) yang mengalami kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik menggunakan *Chi-square tests* diperoleh nilai *P-Value* sebesar 0.026 yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *handphone* dengan kualitas tidur pada siswi di SMK Negeri 3 Depok. Adapun pembahasan dari hasil analisis data variabel-variabel penelitian dinarasikan sebagai berikut:

Hasil distribusi frekuensi umur responden yang paling banyak adalah umur 16 tahun yaitu sebanyak 115 responden (51,8%), disusul dengan umur 17 tahun yaitu sebanyak 79 responden (35,6%). Didapatkan hasil persentase bahwa umur responden paling banyak yaitu umur 16 tahun sebanyak 115 responden (51,8%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riana *et al.*, (2019), menunjukkan hasil distribusi frekuensi penggunaan *handphone* yang menunjukkan bahwa umur responden 16 tahun merupakan golongan dalam kategori usia remaja tengah yang dimana pada penelitian di *Amerika Serikat* menyatakan

pada kategori umur ini penggunaan *handphone* mencapai 67% dengan rata-rata waktu penggunaan 4 jam 38 menit/hari. Distribusi frekuensi penggunaan *handphone* dengan kategori umur menunjukkan bahwa yang memiliki umur responden 16 tahun termasuk remaja tengah yang lebih cenderung untuk mencoba hal-hal baru yang terdapat pada teknologi yang dapat memberikan dampak pada kehidupan remaja terutama pada waktu untuk beristirahat. Selain dari kategori umur diikuti dengan kategori jenis kelamin didapatkan hasil distribusi frekuensi yaitu paling banyak adalah kategori berjenis kelamin perempuan sebanyak 176 responden (79,3%), dan yang paling sedikit berjenis kelamin laki-laki sebanyak 46 responden (20,7%). Hasil penelitian ini telah diteliti sebelumnya oleh Frieda (2018) pada siswa kelas X dan XI di SMA Mardi siswa Semarang bahwa perempuan memiliki rata-rata kecanduan *smartphone* yang lebih tinggi (82,25%) dari pada laki-laki (77,92%).

Jenis kelamin pada siswa SMK Negeri 3 Depok karena dari keseluruhan kelas perempuan merupakan menduduki persentase lebih tinggi dibanding dengan laki-laki dan dari hal tersebut perempuan juga lebih sering menggunakan *smartphone* untuk media sosial yang lebih

aktif dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, ada kategori berdasarkan jenjang kelas peneliti didapatkan hasil distribusi frekuensi jenjang kelas yang paling banyak adalah kelas X sebanyak 89 responden (40.1%), disusul kelas XI sebanyak 77 responden (34.7%), dan yang paling sedikit kelas XII sebanyak 56 responden (25,2%). Didapatkan hasil persentase bahwa responden dengan kategori jenjang kelas terdapat pada kelas X sebanyak 89 responden (40,1%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Probowani (2019) pada responden yang duduk di kelas X menyatakan penggunaan *handphone* menyatakan bahwa responden yang duduk di kelas X memiliki tingkat penggunaan *handphone* dengan kualitas tidur yang banyak yang dimana adanya faktor lain yang berasal dari salah satunya adalah lingkungan. Siswa SMK Negeri 3 Depok mengalami ketergantungan antara penggunaan *handphone* dikarenakan pada remaja akhir ini masih senang untuk mencari informasi melalui media sosial karena rasa ingin tahu yang lebih tinggi. Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cleland dan Holly (2016) bahwa semakin tinggi penggunaan *handphone* akan mengakibatkan penurunan pada kualitas tidur.

Dan untuk kualitas tidur hasil distribusi frekuensi bahwa sebagian besar

responden yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 179 responden (80.6%) dan yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 43 responden (19.4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi *et al.*, (2019), yang menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 77 orang (64,7%). Sesuai dengan teori bahwa sejumlah faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu Status Kesehatan, Lingkungan, Strees, Psikologi, Diet, Gaya hidup dan Obat-obatan (Pebrianty, 2018). Siswa SMK Negeri 3 Depok juga merupakan responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk hal tersebut dikarenakan berbagai faktor antara lain kebiasaan menggunakan gadget dimana sebagian besar remaja masih menggunakan secara berlebihan yang dapat mengganggu pikiran, konsentrasi, pekerjaan, dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari sehingga dapat mengganggu kualitas tidur.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada siswa SMK Negeri 3 Depok. dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan *handphone* dengan kualitas tidur pada siswa. Hal ini dapat disebabkan karena remaja sudah kecanduan dengan penggunaan *handphone* sehingga lupa akan waktu yang banyak

pada *handphone* yang dimiliki misalnya remaja yang menghabiskan waktu mereka lebih banyak dengan membuka media sosial agar tidak ketinggalan berita terbaru, berinteraksi dengan teman sebayanya lewat media sosial dan ada juga yang masih menggunakannya untuk mengerjakan tugas sekolahnya sampai larut malam. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Riana, *et.al.*, (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur siswa. Dan Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Supartini, *et.al.*, (2020) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dan kualitas tidur siswa

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada siswa SMK Negeri 3 Depok. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan *handphone* dengan kualitas tidur pada siswa dengan nilai *P-Value* 0,026 artinya $< 0,05$. Yang dimana remaja sudah kecanduan dengan penggunaan *handphone* sehingga lupa akan waktu yang banyak pada *handphone* yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

Cleland, H., & Scott, H. (2016), 'Sleepy teens: Social Media Use in Adolescence is Associated with Poor Sleep Quality, Anxiety,

Depression and Low Self Esteem, *Jurnal Of Adolescence*', vol. 51, hh. 41-49.

Gavrilayanti, V. L. (2021), 'Hubungan antara Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2017-2019, *Skripsi*.

Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 1999, Jakarta: Erlangga.

Nursiati, C. W. (2018), Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Siswa Kelas X-XI di SMAN 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi. *Skripsi*, vol. 10 no. 1, hh. 279-288.

Pebrianty, T. S. (2018), Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 3 Bandung, *Skripsi*, vol. 10, no. 1, hh. 279-288.

Puji, L. K. R., dan Probowani, S. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Kelas X SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan. *Edu Masda Journal*, 3(1), 77. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i1.30>.

Rahmayani, Indah. (2015). *Indonesia Raksasa Teknologi Digital Asia*. https://kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan_media. Diakses 8 Oktober 2021.

Riana, Y., Hariani, D., Mahardika, A., Ayu, A. A., & Wedayani, N. (2019). Hubungan antara Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. vol. 8 no. 3, hh. 33-39.

- Rugaiyah. (2019). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMA Negeri 21 Makassar. Skripsi, vol. 8, no. 5, hh. 55.
- Syah, H. (2018). Analisis Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur Pelajar SMA Plus Shafiyatul Amaliyyah Medan. Skripsi.
- Yupi, S., Puput, D., Titi. (2020). Dampak Kecanduan Smartphone terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. vol. 6, no. 1, hh. 69-85.