

Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Pola Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya

The Correlation Between Smartphone use with Sleep Pattern Adolescent of Grade VIII in SMPN 9 Palangka Raya

Erin Soniari^{1*}

Riska Ovany²

Winei Handriani³

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Eka Harap, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

*email:
erinsoniari852@gmail.com

Abstrak

Penggunaan smartphone saat ini menjadi salah satu penyebab gangguan kualitas tidur pada remaja, penggunaan smartphone banyak terjadi pada remaja karena beberapa faktor yang menarik perhatian, salah satunya media sosial dan game online. Pola tidur yang buruk dipengaruhi oleh penggunaan smartphone yang berlebihan, sehingga remaja membutuhkan waktu 60 menit lebih lama untuk tertidur dari biasanya. Dampaknya cukup tinggi, akan mengalami kecanduan, mengganggu perkembangan dan pertumbuhan pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan smartphone dengan pola tidur pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, sampel menggunakan total sampling, seluruh remaja kelas VIII B, C, dan G yang berjumlah 98 orang. Analisis yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji spearman rank. Hasil dari Penelitian ini menunjukkan hasil uji spearman rank test nilai p value $0,000 < 0,05$ dengan kekuatan korelasi (r) 0,530 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara penggunaan smartphone dengan pola tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya. Kesimpulan ada hubungan antara penggunaan smartphone dengan pola tidur pada remaja, akibat dari penggunaan smartphone yang berlebihan akan membuat kualitas tidur remaja menurun. Saran yang dapat diberikan, agar lebih bijak dalam menggunakan smartphone terutama mengakses media sosial dan game online.

Kata Kunci:
Penggunaan Smartphone
Pola Tidur
Remaja

Keywords:
Smartphone use
Sleep Pattern
Adolescent

Abstract

Smartphone use is currently one of the causes of sleep quality disorders in adolescents, smartphone use is common in adolescents due to several factors that attract attention, one of which is social media and online games. Poor sleep patterns are influenced by excessive smartphone use, so adolescents take 60 minutes longer to fall asleep than usual. The impact is quite high, will experience addiction, disrupt development and growth in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between smartphone use and sleep patterns in adolescents. This study used a quantitative method with a cross-sectional approach, the sample used total sampling, all adolescents in class VIII B, C, and G totalling 98 people. The analysis carried out was univariate and bivariate analysis with the spearman rank test. The results of this study indicate the results of the spearman rank test p value of $0.000 < 0.05$ with a correlation strength (r) of 0.530 which means there is a significant relationship between smartphone use and sleep patterns in 8th grade adolescents at SMPN 9 Palangka Raya. So the conclusion is that there is a relationship between smartphone use and sleep patterns in adolescents, the result of excessive smartphone use will make the quality of adolescent sleep decrease. Suggestions that can be given, to be wiser in using smartphones, especially accessing social media and online games.



© 2025 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.
This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v1i3.12096>

PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai dengan perkembangan kemampuan intelektual, stress dan harapan baru yang di-

alami oleh seorang remaja membuat mereka rentan terhadap gangguan, baik dalam bentuk gangguan mental maupun perilaku (Keswara et al., 2019). Penggunaan smartphone menjadisalah satu penyebab masalah kesehatan pada remaja saat ini di Indonesia yang tidak kalah penting yaitu kurangnya pemenuhan kualitas tidur

pada remaja. Smartphone merupakan salah satu perangkat yang dapat mengakses berbagai informasi dengan berbagai fitur di dalamnya seperti internet, media sosial, game, video dan beberapa fitur yang cukup menarik. Penggunaan smartphone pada remaja saat ini banyak terjadi karena adanya faktor yang mempengaruhi seperti adanya iklan yang merajalela, karena fiturnya yang canggih dapat memudahkan semua kebutuhan remaja, dan kejangkauan harga smartphone.

Kecanggihan dan kemudahan yang ada dalam smartphone menyebabkan remaja terperangkap untuk melakukan semua aktifitas menggunakan smartphone, mereka memerlukan waktu 60 menit lebih lambat untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Pengaruh begadang bagi tubuh menjadi lebih buruk dimulai dari kurangnya kewaspadaan terhadap kesehatan dan sosialisasi sosialisasi terhadap orang sekitar, dan akibat penggunaan smartphone yang menjadi ketergantungan di setiap aktivitas remaja (Rif'ah et al., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) 2019 menyatakan sebanyak 93,52% penggunaan smartphone pada anak usia sekolah 9-15 tahun dan penggunaan internet sebanyak 65,34% di usia 9-15 tahun. Penggunaan smartphone dengan mengakses internet pada umumnya digunakan untuk membuka media sosial, termasuk youtube, dan game online (Mariyama et al., 2023). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan jumlah pengguna internet di Indonesia berjumlah 143,26 juta orang (54,68%) dari total penduduk Indonesia sebanyak 256,2 juta. Pada tahun 2018 pengguna internet bertambah menjadi 27,91 juta (10,12%), naiknya angka pengguna internet menunjukkan pengguna internet di Indonesia meningkat menjadi 64,8%. APJII menyatakan pengguna internet terbesar di Indonesia antaranya Sumatera (21%), Kalimantan (9%), Sulawesi, Maluku, Papua (10%), Bali dan Nusa Tenggara (5%). Pada tahun 2022 diperkirakan 3,9 miliar pengguna smartphone di seluruh ndonesia menjadi urutan nomor 4 di dunia dengan jumlah 170,4

juta pengguna smartphone. Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII)terdapat 27.916.716 pengguna smartphone setiap tahunnya (N. Indriani, 2022). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), 67,88% penduduk Indoneisa yang berusia 5 tahun ke atas memiliki smartphone pada tahun 2022, hal tersebut meningkat dibandingkan tahun 2021 yang masih 65.87% sekaligus menjadi yang tertinggi dalam dekade terakhir. Kepemilikan smartphone tertinggi berada pada Provinsi Kalimantan Timur dengan 82,37%, pada provinsi Kalimantan Tengah terdapat 66,66% pada tahun 2020 dan meningkat di tahun 2022 menjadi 77,30%, sedangkan yang terendah berada pada provinsi Papua dengan 33,33%. Secaranasional pada tahun 2022 penduduk laki- laki usia 5 tahun ke atas yang memiliki smartphone mencapai 72,76% sedangkan perempuan hanya 62,91% (BPS, 2020).

Berdasarkan dari latar belakang di atas diketahui bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan tanpa adanya batasan pengguna terkhususnya pada anak remaja dapat mengganggu perkembangan anak, salah satunya gangguan polatidur. Maka masalah yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu: “Bagaimana Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Pola Tidur Pada Remaja Kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya”.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian potong lintang (cross-sectional). Desain cross-sectional adalah jenis penelitian observasional dengan menganalisis data variabel bebas dan variabel terikat yang ditentukan pada suatu titik waktu tertentu dengan populasi yang ditentukan sebelumnya berjumlah 98 orang dan sampel yang dambil adalah seluruh populasi yang berjumlah 98 orang karena populasi kurang dari 100 maka seluruh populasi akan dijadikan sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel I. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-Laki	48	49,0%
2	Perempuan	50	51,0%
	Total	98	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 50 responden (51,0%)

Tabel II. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	13 Tahun	21	21,4%
2	14 Tahun	40	40,8%
3	15 Tahun	37	37,8%
	Total	98	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia yang paling banyak adalah 14 tahun sebanyak 40 responden (40,8%).

Analisis Univariat

Tabel III. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan Smartphone

No	Penggunaan Smartphone	L	P	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	19	17	36	36,7%
2	Tidak Normal	29	33	62	63,3%
	Total	48	50	98	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa frekuensi penggunaan smartphone yang paling banyak

adalah tidak normal dengan jumlah 62 responden (63,3%)

Tabel IV. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Tidur

No	Pola Tidur	L	P	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	22	18	40	40,8%
2	Buruk	27	31	58	59,2%
	Total	49	49	98	100%

Berdasarkan tabel diatas distribusi berdasarkan pola tidur yaitu dengan pola tidur buruk Perempuan sebanyak 31 responden dan Laki – Laki sebanyak 27 responden, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 58 responden (59,2%)

Analisis Bivariat

Tabel V. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Pola Tidur pada Remaja

Penggunaan Smartphone	Pola Tidur		Total	
	Baik		Buruk	
	N	%	N	%
Normal	27	75,0%	9	25,0%
Tidak Normal	13	21,0%	49	79,0%
Total	40	40,8%	58	59,2%
	Uji Spearman p = 0,000 r = 0,530			

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui yang paling banyak penggunaan Smartphone yang memiliki kualitas tidur tidak normal yaitu sebanyak 49 responden (79,0%).

Hasil uji statistik spearman rank diperoleh derajat signifikansi sebesar $p = 0,000$ dengan menetapkan derajat signifikan $\alpha = <0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kekuatan korelasi (r) = 0,530 menunjukkan derajat korelasi hubungan searah cukup kuat. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara

penggunaan Smartphone dengan pola tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya. Semakin lama intensitas penggunaan smartphone maka akan semakin terganggu kualitas tidur pada remaja di SMPN 9 Palangka Raya.

PEMBAHASAN

Penggunaan Smartphone Pada Remaja Kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa frekuensi berdasarkan penggunaan smartphone tidak normal terdapat 29 responden laki-laki dan yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 33 responden dengan jumlah keseluruhan 62 responden (63,3%) penggunaan smartphone tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone pada remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya lebih banyak dengan penggunaan tidak normal atau >4 jam 17 menit di bandingkan penggunaan smartphone normal.

Berdasarkan teori Lohr Sawyer dan William (2011) dalam (Herlambang, 2021) penggunaan smartphone adalah pemakaian/penggunaan yang digunakan dengan memanfaatkan fitur-fitur yang ada didalam smartphone tersebut. Digunakan untuk telepon dan pesan singkat dengan kecanggihan yang dapat mengakses segala infomasi yang ada didunia dengan cepat dan mudah. Penggunaan smartphone ini merupakan suatu tindakan yang digunakan setiap harinya dengan tampilan layer yang modern, selain untuk panggilan telepon, penggunaan smartphone dapat bermain game, mengakses media sosial, dan mencari berbagai informasi. Dengan adanya berbagai aplikasi maka memudahkan manusia menggunakan smartphone dalam berbagai hal dan aktivitas tanpa harus keluar rumah.

Sawyer dan William menyatakan kelebihan smartphone dilengkapi dengan kamera dapat memainkan musik, video games, menonton TV digital, dan dapat berfungsi untuk sebagai kartu kredit (seperti untuk penggunaan parking meters dan vending machines).

Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan smartphone pemakaian sebuah media baru dalam proses komunikasi, karena smartphone tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, banyak fitur yang membuat tertarik penggunanya, penggunaan smartphone dengan kecanggihannya yang memungkinkan seseorang untuk melakukan segala hal dengan mudah tanpa harus bertatapan langsung secara tatap muka dengan kemampuan mengakses internet dan bekerja seperti laptop dan komputer.

Pola Tidur Pada Remaja Kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian tabel di atas distribusi frekuensi berdasarkan pola tidur diketahui yang paling banyak Perempuan dengan pola tidur buruk sebanyak 31 responden dan laki-laki 27 dengan jumlah keseluruhan sebanyak 58 responden (59,2%) yang memiliki pola tidur buruk, Hal ini menunjukkan pola tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya yang paling banyak mengalami pola tidur yang buruk dibandingkan pola tidur yang baik. Pola tidur pada remaja mengalami perubahan di antara lain tidur dengan waktu yang singkat, tidur yang tertunda, dan kualitas tidur yang menurun. Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang sangat penting bagi manusia dan esensial. Tidur merupakan kondisi dimana seseorang didalam alam bawah sadar, dan tetap masih bisa bangun, kualitas tidur yang baik dimana keadaan tidur yang dihasilkan akan menjadi kebugaran dan kesegaran saat terbangun, jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka akan berdampak pada fisiologis lainnya.

Menurut (Nugraha et al., 2023) Pada usia 18 tahun waktu tidur yang diperlukan sekitar 8-10 menit pada waktu tidur. Kebiasaan menunda waktu jam setiap malamnya, dan pada usia 15-18 tahun waktu tidur yang dibutuhkan berdurasi 7,4 jam setiap malamnya. Kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan gangguan keseimbangan pada anak baik fisikologi maupun

psikologi, mulai dari depresi cemas, dan tidak konsentrasi.

Dapat disimpulkan bahwa tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi seseorang, dimana keadaan tubuh akan beristirahat dengan model, bentuk, perubahan posisi dan corak tidur dalam waktu yang relatif lama, terpenuhinya kualitas tidur akan menjadi sumber kekuatan bagi fisik seseorang. Dengan menjalankan pola tidur yang baik, fungsi tubuh akan bekerja dengan baik dan akan mudah terhindar dari berbagai penakit, stress, depresi, emosional yang tidak terkontrol, dan mudah lelah.

Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Pola Tidur Pada Remaja Kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap penggunaan smartphone dengan pola tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya, yang dibuktikan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai p value 0,000 dengan atau $p<0,05$ dengan nilai korelasi (r) = 0,530, yang artinya semakin tinggi penggunaan smartphone maka akan semakin buruk kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya.

Penggunaan smartphone yang terlalu berlebihan akan menimbulkan banyak sekali dampak negatif di antaranya membuat kecanduan dan terganggunya kualitas tidur pada remaja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Andiarna et al., 2020) mengenai “Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa” menunjukkan penggunaan smartphone dengan mengakses media sosial yang terlalu lama mengakibatkan adanya kecanduan sehingga seseorang cenderung tidur yang sering terjadi akan merubah pola tidur sehingga akan terjadi gejala insomnia.

Dari hasil penelitian uji statistik didapatkan nilai sig $p=0,028$ dari $p<0,05$ dengan nilai correlation coefficient $R=0,158$ yang menunjukkan adanya hubungan yang

sangat lemah. dan pada penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone pada media sosial di Indonesia mencapai 50 juta (56%) dari total populasi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suleman et al., 2023) mengenai “Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas X SMA Negeri 3 Gorontalo” menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan smartphone sebelum tidur dengan gejala insomnia pada remaja kelas X di SMAN 3 Gorontalo, dibuktikan dengan hasil uji spearman rank diperoleh nilai Signifikan (2-tailed) = 0,000 dari $<0,05$ dengan nilai korlasi 0,710 bahwa kekuatan hubungan antara penggunaan smartphone dengan gejala insomnia memiliki korelasi yang kuat.

Menurut penelitian (Kamelia et al., 2022) mengenai “Pengaruh smartphone addiction terhadap kualitas tidur siswa” dari hasil uji spearmen rho, didapatkan nilai sig 0,001 dari $<0,05$ dengan nilai korelasi 0,268 dari 0,05, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara smartphone addiction dengan kualitas tidur pada siswa di SMP Negeri I Sempu. Semakin tinggi tingkat penggunaan smartphone maka semakin buruk kualitas tidur pada remaja.

KESIMPULAN

Adapun Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan tujuan dari hasil yang telah dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut: (1) Intensitas Penggunaan Smartphone pada remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya. Sebanyak 29 responden laki - laki dan 33 responden perempuan dengan total keseluruhan 62 responden (63,3%) remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya dengan kategori penggunaan smartphone tidak normal. Hal ini dikarenakan penggunaan smartphone yang berlebihan dalam mengakses media sosial dan game online; (2) Pola Tidur Remaja Kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya Sebanyak 27 responden laki-laki dan 31

responden Perempuan dengan jumlah keseuruhan 58 responden (59,2%) remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya dengan pola tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan penggunaan smartphone yang lama pada malam hari/siang hari, dan membuat remaja lambat untuk tertidur, sehingga menimbulkan menurunnya pemenuhan kualitas tidur pada remaja; (3) Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Pola Tidur Pada Remaja Kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan smartphone dengan pola tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya. Hal ini dibuktikan dengan uji statistik menggunakan uji Spearman rank diperoleh nilai p value = 0,000 atau $p < 0,05$ dengan nilai $r=0,530$ yang artinya hubungan penggunaan smartphone sangat kuat atau mempengaruhi pola tidur pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih serta penghargaan kepada pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian yang dilakukan.

REFERENSI

- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., Agustina, E., & Kunci, K. 2020. Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian, 17(2), 37–42.
<https://journals.itspku.ac.id/index.php/>
- BPS 2022. 2020. Catalog : 1101001. Statistik Indonesia 2020, 1101001, 790.
<https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Dwisiyanaputri, O. 2023. Intervensi Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Pada Klien Dengan Diagnosa Medischronic Kidney Disease. *International Journal of Technology*: 47(1), 100950
- Herlambang, S. 2021. Pengaruh penggunaan smartphone terhadap minat belajar mahasiswa melalui media online di masa pandemi covid-19. Optimal, 18(1), 12–26.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2012.03.001>
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajijah, A. H., & Khoerunnisa, Y. 2021. Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar
- Indriani, N. 2022. Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun dengan Riwayat Penggunaan Smartphone. *Professional Health Journal*, 4(1), 148–154.
<https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.339>
- Kamelia, R., Purwitaningtyas, R. Y., & Prayitno, S. H. 2022. Pengaruh Smartphone Addiction terhadap Kualitas Tidur Siswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 9(2), 131–140.
<https://doi.org/10.55500/jikr.v9i2.160>
- Mariyama, M., Lestari, I. P., & Sari, I. P. 2023. Pengaruh Intensitas dan Jenis Pemakaian dalam Penggunaan Gadget terhadap Tingkat Emosional pada Anak Usia Sekolah. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(2), 113–120. 3063–3076.
- Suleman, I., Anggun, T., Lewo, F., Firsandi, M. R., Ilmu Keperawatan, J., Olahraga, F., & Kesehatan, D. 2023. Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas X Sma Negeri 3 Gorontalo the Relationship Between Smartphone Use Before Sleep With Insomnia Symptoms in Adolescent Grade X Sma Negeri 3