

HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE ADIKTIF DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA SMAN 75 JAKARTA UTARA

Husnul Damayanti^{1*}, Dedi Muhdiana¹

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

*hdmayanti88@gmail.com

ABSTRAK

Penggolongan remaja terbagi menjadi 3 bagian: remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir dari usia 13-21 tahun. Smartphone adalah salah satu teknologi yang canggih dan fleksibel. Salah satu hal yang membedakan smartphone dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “kebaruan” yang artinya dari hari kehari smartphone selalu muncul menyajikan teknologi terbaru tujuan: Untuk mengetahui hubungan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur siswa SMAN 75 Jakarta Utara. Metode: penelitian ini menggunakan rancangan studi deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling, dengan jumlah sampel 233 responden. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat, analisa univariat digunakan untuk menganalisa karakteristik responden berdasarkan data demografi, dan psikologi sosial yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Sedangkan analisa bivariat untuk menganalisa hubungan penggunaan smartphone adiktif dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 75 Semper Barat, Cilincing, Jakarta Utara. Hasil : terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan penggunaan smartphone addiction dengan kualitas tidur pada remaja SMAN 75 Jakarta Utara. Ditunjukkan dengan memperoleh nilai P-value 0,000.

Kata kunci: Thalassemia, dukungan keluarga, kualitas hidup

ABSTRACT

Teenagers divided into 3 parts: Early adolescents, middle adolescents and late adolescents from the age of 13-21 years. Smartphones are one of the most sophisticated and flexible technology. One of the things that distinguishes smartphones with other electronic devices is the "novelty" element which the art of day-to-day smartphones always appear presenting the latest technology objectives: to know the relationship of smartphone use to Quality sleep Student SMAN 75 North Jakarta. Method: This study uses the design of a descriptive analytical study with the cross sectional debiting. Sampling is done by purposive sampling method, with a sample number of 233 respondents. The analysis used is univariate analysis and bivariate analysis, univariate analysis is used to analyze the characteristics of respondents based on datademography, and sosial psychology presented in the form of frequency distribution. Bivariate analysis to improve the use of addictive smartphone with the quality of sleep in teenagers at SMAN 75 Semper Barat, Cilincing, North Jakarta. Result: There is a meaningful relationship between the use of smartphone addiction with the quality of sleep in teenagers SMAN 75 North Jakarta. By obtaining the value of P-value 0.000.

Keywords: teenagers, addictive smartphone use, sleep quality

PENDAHULUAN

Masuknya era globalisasi yang telah mempengaruhi perkembangan teknologi, informasi, dan komunikasi yang sangat pesat tampaknya menjadi penyebab meningkatnya penggunaan media elektronik oleh masyarakat beberapa dekade terakhir. Pada juni 2012, didapati pengguna internet di berbagai belahan dunia mencapai sekitar 2,4 miliar orang, di Asia khususnya, mencapai sekitar 1,1 miliar orang, dan pada negara Indonesia terlihat adanya peningkatan dari 2 juta orang pada tahun 2000 menjadi 55 juta orang pada tahun 2012 (internet World stats, 2012).

Pengaruh teknologi sangatlah penting dalam kehidupan manusia. Teknologi ada dimana-mana dan memengaruhi hidup manusia hampir di semua bidang. Hidup manusia tidak dapat terlepas dari penggunaan teknologi, setiap saat kita menggunakannya dan menjadi bagian hidup kita sehari-hari sehingga kita tidak lagi menyadari kehadirannya. Penggunaan alat teknologi dapat memengaruhi persepsi dan pengalaman manusia akan dunia kehidupan (Lim, 2008). Proses komunikasi saat ini didominasi menggunakan handphone yang dalam perkembangannya sudah bertransformasi menjadi smartphone, yaitu sebuah alat yang dapat berperan sebagai asisten pribadi. Alat tersebut dapat menyimpan data-data penting untuk dipergunakan dalam keperluan bisnis maupun sebagai pengingat hal-hal yang harus dilakukan oleh para pengguna smartphone tersebut.

Disamping itu, smartphone juga memiliki fungsi operasional seperti komputer.

Penggunaan smartphone sebagai ponsel pintar yang ada saat ini menjadi perbedaan pada ponsel biasa, hal ini dikarenakan bahwa pada smartphone terdapat varian dan keunggulan dalam sistem operasional (Gary dkk, 2007).

Akibatnya terhadap perubahan gaya hidup manusia yang semakin kompleks dan ingin segala sesuatunya instan, karena sifatnya sebagai mobile human yang dinamis. Artinya bahwa manusia zaman modern ini dapat mengikuti perkembangan zaman dan menggunakan segala fasilitas untuk kepentingan hidupnya. Salah satu teknologi yang canggih dan fleksible ialah smartphone. Salah satu hal yang membedakan gadget dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “kebaruan”, yang artinya dari hari ke hari smartphone selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. Ada masyarakat yang terpengaruh dengan perkembangan smartphone didalam smartphone ini dan ada yang tidak.

Bagi yang terpengaruh, mereka selalu mengikuti perkembangan gadget smartphone. Mereka berlomba-lomba membeli smartphone terbaru dengan berbagai cara. Akibat dari kecanggihan- kecanggihan Teknologi yang hadir dapat menimbulkan banyak dampak dalam kehidupan kita entah itu yang positif ataupun dampak negatif. Para pengguna Smartphone sebaiknya memang bisa menyadari akibat-akibat tersebut. Media elektronik dan teknologi

memang mempunyai dampak positif bagi kemampuan akademik jika dipergunakan dengan efektif sebagai alat pembelajaran. Namun minimnya pengawasan dan kontrol dari orang tua atau pengasuh serta kemudahan anak dalam mengakses media elektronik tersebut, terutama pada malam hari, akan menyebabkan penurunan kualitas tidur, baik segi kuantitatif (durasi tidur) maupun kualitatif selain itu, waktu yang sebenarnya dapat digunakan untuk aktivitas lain lebih bermanfaat seperti olahraga, aktivitas fisik, membaca dan menghabiskan waktu bersama keluarga akan berkurang karena anak terlalu sibuk dengan media elektronik yang ada (Dave dan Dave, 2011).

Menurut Griffiths (Terry dkk, 2004), adiksi adalah perilaku yang dianggap suatu kebiasaan atau suatu paksaan untuk selalu melanjutkan perilaku yang dilakukan bahkan ketika perilaku tersebut mengarah pada peristiwa negatif dan memiliki konsekuensi tertentu, seperti kehilangan kontrol atas perilaku yang dilakukannya.

Dalam survey Flurry (Khalaf, 2014), bahwa pecandu smartphone adalah orang yang membuka aplikasi pada smartphone mereka sebanyak lebih dari 60 kali dalam sehari. Dari 1,4 miliar pengguna smartphone yang diteliti, 176 juta orang di antaranya adalah pecandu smartphone. Angka tersebut juga naik sampai 123 persen dibandingkan angka tahun 2013 hanya 79 juta orang dengan usia 13-17 tahun (remaja) 25%, 18-24 tahun (mahasiswa) 49%, 25-34 (dewasa) tahun kurang dari 42%, 35-54 tahun (usia tengah)

40%. Hal ini didukung oleh hasil penelitian bahwa Smartphone lebih banyak digunakan di kalangan remaja sma dan mahasiswa dengan presentase 66.9 persen dan 33.1% di gunakan pada kalangan praktisi (Jung & Yim, 2014).

NSF (National Sleep Foundation) merilis Annual Sleep In America Poll pada tahun 2011 untuk melihat efek dari penggunaan media elektronik sebelum jam tidur. Hasil survei menunjukkan 95% dari total responden, yang berusia 13-64 tahun, menggunakan media elektronik seperti televisi, komputer, atau handphone sebelum tidur dan 43% dari mereka mengeluh bahkan tidak pernah mendapat tidur memuaskan. Bahkan 7% dari responden yang berusia 13-18 tahun mengaku bahwa mereka tidur kurang dari 6 jam pada malam hari (NSF, 2011).

Menurut azizah 2016 yang meneliti tentang kecanduan gadget terhadap gangguan tidur insomnia, menerangkan bahwa hasil sample 93 dari 103 sampel keseluruhan terdapat gangguan insomnia dengan skor kecanduan sedang dan berat (Nurul Azizah, 2016).

Salah satu masalah kesehatan remaja saat ini adalah kurangnya kebutuhan tidur. Tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya, ini disebabkan diakhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur waktu malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja

seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari. (Potter & Perry, 2005).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi setiap individu. Waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada remaja usia 16 – 30 tahun adalah 7 – 9 jam setiap malamnya (Tarwoto & Wartonah, 2006). Setelah seharian beraktivitas, tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik, mengurangi stress maupun kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan daya konsentrasi. Apabila kebutuhan tidur tidak terpenuhi dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain (Mubarok & Chayatin, 2008).

Walaupun ada banyak hal yang bisa menjadi penyebab berkurangnya kualitas tidur anak, penggunaan elektronik seperti televisi, komputer, dan handphone, cukup sering dikaitkan dengan durasi tidur yang berkurang, terbangun lebih awal, mengantuk di siang hari, mimpi buruk di malam hari, dan berjalan dalam tidur (Arora et al., 2014).

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait hubungan penggunaan smartphone aktif dengan kualitas tidur pada remaja SMAN 75 Jakarta utara.

Berdasarkan penyebaran kuesioner awal sementara disekolah pada waktu istirahat dalam waktu 1 jam terhadap 10 orang terdapat 7 orang yang menggunakan smartphone lebih dari 30 menit mulai pukul 12:30 s.d 13:30. Hasil wawancara dengan salah satu guru yang ada di sekolah, diperoleh informasi bahwa 2 sampai 3 siswa dalam satu kelas saat pelajaran berlangsung

mereka mengantuk di dalam kelas bahkan sampai tertidur walau sebentar. Setelah ditanya alasan mengantuk mereka menjawab begadang pada malam hari. Selain itu salah satu keterangan dari siswa bahwa pada malam harinya mereka bermain dengan gadgetnya hingga malam karena info untuk bermain bareng dalam permianan serang menyerang (PUBG) ada di group facebook, dan ada juga yang mengatakan belajar hingga larut malam bahkan ada yang tidak bisa tidur memikirkan masa depan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang “hubungan penggunaan smartphone aktif dengan kualitas tidur” pada anak usia remaja di SMA Negeri 75 Jakarta utara .

METODE

Penelitian ini menganalisa hubungan penggunaan aktif dengan kualitas tidur pada anak sekolah. Jenis hubungan antar variabel pada penelitian ini adalah hubungan simetris. Hubungan simetris artinya bahwa kedua variabel ada hubungan, dimana variabel yang satu disebabkan atau dipengaruhi oleh variabel lainnya (Machfoedz, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang bersekolah di SMAN 75 Jakarta Utara , dan sampel dari penelitian ini adalah 233 responden. Analisa pada penelitian ini menggunakan Analisa Univariat dan Analisa Bivariat

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin Pada Remaja SMAN 75 Jakarta Utara

NO.	VARIABEL	KATEGORIK	FREKUENSI	PERSENTASE
1.	Usia	14 Tahun	11	4,7
		15 Tahun	48	20,6
		16 Tahun	66	28,3
		17 Tahun	69	29,6
		18 Tahun	35	15,0
		19 Tahun	4	1,7

Berdasarkan Tabel 5.1 diatas menunjukan bahwa dari 233 responden yang berusia 14 tahun ada sebanyak 11 orang (4,7%) ,remaja berusia 15 tahun ada 48 orang (20,6%), berusia 16 tahun ada 66 orang (28,3%), sebagian besar berusia 17 tahun sebanyak 69 orang (29,6%), 35 orang (15%) responden berusia diantara 18 tahun dan ada 4 orang (1,7%) responden yang berusia 19 tahun. Berdasarkan Jenis Kelamin responden diketahui ada 133 orang (57,1%) responden berjenis kelamin perempuan, sedangkan 100 orang (42,9%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Penggunaan Smartphone Addiction Di SMAN 75 Jakarta Utara

VARIABEL	KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE (%)
Penggunaan smartphone addiction	Tingkat Kecanduan penggunaan smartphone tinggi	158	67,8
	Tingkat Kecanduan penggunaan smartphone rendah	75	32,2
	Total	233	100

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di SMAN 75 Jakarta Utara menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami ketergantungan smartphone dengan jumlah 158 responden (67,8%) dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat ketergantungan rendah hanya 75 orang (32,2%). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki tingkat ketergantungan terhadap smartphone yang tinggi di usia yang masih remaja .

Menurut penelitian Haug, dkk (2015) terdapat hubungan antara durasi penggunaan dengan kejadian seseorang mengalami adiksi smartphone, dimana semakin lama seseorang menggunakan smartphone maka semakin besar pula kemungkinan seseorang akan mengalami adiksi smartphone.

Kesimpulannya Dalam kehidupan sehari-hari tidak bisa diabaikan bahwa peran orang tua dan orang-orang disekitar bisa mempengaruhi seorang individu, termasuk penggunaan smartphone di zaman sekarang ini.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur di SMAN 75 Jakarta Utara

VARIABEL	KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE (%)
Kualitas tidur	Kualitas tidur buruk	175	75,1
	Kualitas tidur baik	58	24,9
	Total	233	100

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di SMAN 75 Jakarta Utara menunjukkan

bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 175 responden (75,1%) dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur yang baik hanya 58 orang (24,9%). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki kualitas tidur yang buruk dari kebutuhannya saat ini.

Berdasarkan uraian terkait permasalahan kesehatan yang ditimbulkan oleh kualitas tidur, maka diperlukan pembatasan dalam penggunaan gadget agar banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan sehingga kualitas tidur sesuai

Tabel 4

Distribusi Penggunaan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur di SMAN 75 Jakarta Utara

Penggunaan smartphone addiction	Kualitas Tidur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kualitas tidur buruk		Kualitas tidur baik		N	%		
	N	%	N	%				
Tingkat kecanduan smartphone tinggi	132	83,5%	26	16,5%	158	100%	3,778 2,029-7,034	0,00
Tingkat kecanduan smartphone rendah	43	57,3%	32	42,7%	75	100%		
Total	175	75,1%	58	24,9%	233	100%		

Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value 0.00 maka dapat disimpulkan ada hubungan antara penggunaan smartphone addiction dengan kualitas tidur yang baik dan yang buruk pada remaja (ada hubungan yang signifikan antara penggunaan smartphone addiction dengan kualitas tidur). Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat kecanduannya semakin kurang kualitas tidur remaja SMAN 75 Jakarta utara, maka semakin tinggi kejadian remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk.

Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian Hidayat (2014) melakukan penelitian tentang hubungan kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa RIK UI didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur ($p=0,011$). Hasil analisis juga menunjukkan bahwa hubungan kecanduan anantara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur bersifat lemah ($=0,197$). Sehingga semakin tinggi tingkat kecanduan maka semakin buruk tingkat kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur secara statistik ini dapat disebabkan oleh beberapa hal. Pertama, individu yang memiliki perilaku berisiko kecanduan smartphone mengalami kesulitan untuk meninggalkan smartphonenya bahkan ketika malam hari. Banyak riset mengatakan bahwa lebih dari 80% pengguna smartphone membawa gadget ketempat tidur dan bermain-main dengan smartphone sebelum tidur (Nelson, 2013).

Hal ini dapat mengganggu aktivitas tidur bahkan dapat membuat rasa kantuk menurun. Resenberg, dkk (2011) mengatakan bahwa paparan LED yang bersumber dari lampu pijar atau telepon genggam dapat menghambat sekresi hormon melatonin yang diketahui merupakan hormon penyebab rasa kantuk. Penggunaan smartphone dimalam hari sebelum tidur juga

dapat memengaruhi jam biologis tidur individu yang disebut irama sirkadian. Irama sirkadian termasuk siklus tidur- bangun harian yang dipengaruhi oleh cahaya, suhu dan faktor-faktor eksternal lainnya seperti aktivitas sosial dan rutinitas pekerjaan (Potter & Perry, 2006)

Kedua, Young (1999) berpendapat bahwa dampak dari kecanduan adalah pemikiran pecandu internet dan smartphone terus menerus tertuju pada aktivitas berinternet dan penggunaan smartphone sehingga sulit untuk fokus terhadap aktivitas lainnya. Hal ini dapat menyebabkan individu yang mengalami kecanduan mengalami stress.

Stress dapat memicu kecemasan dan depresi. Hal ini merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah. Peningkatan kadar norepinefrin dalam darah ini menyebabkan waktu tidur NREM tahap 4 menurun (DeBonis, 2011).

Ketiga, perilaku kecanduan penggunaan smartphone menyebabkan fokus seseorang terpaku pada satu hal yang disenangi seperti ponsel maupun games bahkan hingga larut malam sehingga waktu yang seharusnya yang digunakan untuk tidur digunakan untuk bermain-main smartphone. Penelitian serupa juga pernah dilakukan (Arora, dkk., 2013) menyatakan bahwa penggunaan teknologi berkaitan erat dengan penurunan durasi tidur di beberapa daerah. Banyak penggunaan teknologi lebih tertarik untuk memanfaatkan malam hari dengan mendengarkan musik, menonton video dan berinteraksi melalui media sosial. Hal tersebut

menyebabkan individu banyak kehilangan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur sehingga pada keesokan harinya merasa tidak bersemangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abiding Z; a; &Utomo, B (2003). Studi Tentang Intensi Agresi Di Kalangan Siswa Menengah Umum Kejuruan/ Teknik (SMK/STM) Dan Sekolah Menengah Umum Di Kota Bandung Jurnal Psikologi.
- Backhaus, J., Junghanns, K., Broocks, A., Riemann D., Hohagen, F. 2002. Test-retest reliability and validity of the Pittsburgh Sleep Quality index in primary insomnia. *Journal of psychosomatic research*, 53, 737-40.
- Basri, H. (1996). Remaja Berkualitas: problematika remaja dan solusinya. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Beck S L, Schwartz A L, Towsley G, Dudley W N, Barsevick A. (2004) Psychometric evaluation of the Pittsburgh sleep quality index in cancer patients. *Journal of pain and symptom management*, 27(2), 140-148.
- Buboltz W C., Brown F., Soper B. (2001). Sleep Habits and Patterns of College Students: A Preliminary study ;*journal of American College Health*, Vol. 50,No.3
- Dave, D., Dave, A., 2011. Electronic media and child Behavior. Dalam: *national journal of medical research*. 2011; 1

Enny. Oktober 2013 – april 2014. Efek samping penggunaan ponsel.

National Sleep Foundation 2014, How Much Sleep Do We really Need, N.D., National Sleep Foundation, Viewed 2 December 2014,

Permadi, Adi. 2017. Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bandal. Yogyakarta: Naskah Publikasi PSIK FIK UNSYIAH.

Wahyu dan nurul. 2016. Dampak penggunaan Gadget Terhadap Interaksi sosial Anak. Surabaya.

Wook, C.S; Jin K.M; Seok, C.J; Heejune, A; Jeung, C.E; Young, S.W; Sohee, K; Hyunchul, Y, 2015. Journal of Behavioral Addictions. Comparison of risk and protective Factors Associated with Smartphone Addiction and Internet Addiction