

Gambaran Kualitas Tidur Pada Siswa Yang Kecanduan Smartphone Di Smk Bm Al-Ikhlas Kecamatan Cisarua

Sunanda¹, Friska², Mohammad Aksha³

¹Dosen Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

²Dosen Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

³Mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

Article Info

Article History:

Key words: *Academic pressure, Nursing students, Mental health*

Kata Kunci: Smartphone, Kecanduan, Kualitas Tidur

Abstrak

Latar Belakang: Kemajuan teknologi berupa smartphone memaksa setiap orang dalam kesehariannya untuk bekerja, mengerjakan tugas sekolah, berkomunikasi, dan mencari hiburan. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, sehingga berdampak pada aktivitas sehari-hari dan kualitas tidur. Salah satu dampak siswa kecanduan smartphone akan mengalami gangguan tidur, kurangnya durasi tidur, merasa tidak nyaman dan sering mengantuk saat proses belajar dikelas. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada siswa yang kecanduan smartphone. **Metode:** Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel terdapat 84 siswa yang terdiri dari kelas I, II, dan III. Penelitian ini menggunakan dua kuesioner yang terdiri dari kuesioner kecanduan smartphone dan kualitas tidur. **Hasil:** Sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia 16-17 tahun. Tingkat kecanduan smartphone yang dimiliki siswa berada pada kategori sedang sebesar 84,5% dan kualitas tidur baik sebesar 59,5%. **Kesimpulan:** Penggunaan smartphone yang baik dan kontrol diri dalam penggunaannya tidak akan memberikan dampak pada kualitas tidur siswa.

Corresponding author : Sunanda

Email : sunanda@akper-alikhlas.id

PENDAHULUAN

Smartphone telah menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan sehari-hari seiring dengan kemajuan teknologi seluler dan digitalisasi. Terdapat 6,64 miliar atau 83,32% populasi global memiliki smartphone minimal satu perangkat pada tahun 2022 (Leow et al., 2023). Di Singapura terdapat 5,17 juta orang menggunakan smartphone, dengan mayoritas penggunaannya hampir 100% pada remaja berusia 15 hingga 24 tahun (Statista, 2022). Pada tahun 2019 hingga 2021, penduduk lokalnya berusia 16–64 tahun menghabiskan rata-rata 3,6 jam menggunakan

internet pada smartphone setiap hari (Liu et al., 2022). Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat mengakibatkan kecanduan. Kecanduan smartphone didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk mengatur penggunaannya, yang mengakibatkan konsekuensi negatif pada kehidupan sehari-hari (Ulag et al., 2022). Selain itu, banyaknya dampak yang diberikan oleh penggunaan smartphone yang berlebihan pada tubuh kita.

Pengaruh dari paparan radiasi gelombang mikro dan medan elektronik pada smartphone

dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti gangguan tidur. Faktor psikologis dan fisiologis seseorang dapat terangsang dan mempengaruhi kualitas tidur apabila menggunakan smartphone sebelum tidur (Kosasih et al., 2022). Penggunaan smartphone sebelum tidur dapat menghambat sel ipRGCs untuk melepaskan hormon perangsang tidur (melatonin), sehingga membuat seseorang kesulitan tidur (Parlak et al., 2023). Studi lain dari Harvard Medical School menemukan efek dari radiasi elektromagnetik gelombang mikro berpotensi mengganggu tidur NREM dengan menghalangi aliran darah ke otot sehingga menyebabkan tidur gelisah, tidak nyenyak, serta mengubah pola tidur. Pola tidur yang buruk bisa disebabkan oleh durasi penggunaan smartphone (ponsel, laptop, dan komputer) yang berlebihan (Leow et al., 2023). Walaupun kecanduan smartphone dapat memberikan dampak buruk pada kehidupan, tetapi jumlah remaja yang mengalami kecanduan smartphone terus mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2016 didapatkan penggunaan smartphone berdasarkan klasifikasi usia, yaitu usia 10-24 tahun 75,5% pengguna, 25-34 tahun 75,8% pengguna, 35-44 tahun 54,7% pengguna, 45- 54 tahun 17,2% pengguna, dan >55 tahun 2% pengguna (APJII, 2016 dalam Lestari et al., 2021). Pengguna aktif smartphone terdapat sekitar 47 juta pengguna dari segi usia, anak usia dini, anak usia sekolah dan remaja menduduki tempat yang cukup tinggi yaitu 79,9%. Penggunaan smartphone yang digunakan pada remaja mempunyai dampak positif dan negatif. Dampak positif dari penggunaan smartphone yaitu untuk memudahkan seseorang anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan anak (Kaparang & Rachel, 2022). Dampak negatif dari penggunaan smartphone dapat terbagi menjadi dua yaitu dampak terhadap psikologis dan kesehatan (Oktaviana et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK BM Al-Ikhlas didapatkan bahwa hampir seluruh siswa

memiliki minimal satu smartphone yang dibawa setiap hari ke sekolah. Dari 5 siswa yang diwawancarai terkait alasan membawa smartphone ke sekolah untuk memudahkan dalam proses belajar jika ada tugas yang memerlukan internet. Selain itu, beberapa siswa juga terlihat menggunakan smartphone dengan bermain game online dan tiktok selama jam istirahat berlangsung. Siswa juga mengatakan bahwa mereka tidak dapat jauh dari smartphone, jika tidak membawa smartphone terasa “hampa”. Siswa juga mengatakan bahwa memiliki kebiasaan sebelum tidur pada malam hari harus scroll media sosial terlebih dahulu, baru bisa tidur. Dari hasil studi pendahuluan juga didapatkan total siswa SMK BM Al-Ikhlas pada tahun 2024 berjumlah 385 orang yang terdiri dari berbagai jurusan seperti teknik komputer jaringan, akuntansi dan lembaga keuangan, otomatisasi tata kelola perkantoran dan bisnis daring dan pemasaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu menggambarkan objek atau subjek sesuai dengan apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik secara tepat (Sugiyono, 2019). Model pendekatan yang digunakan adalah cross sectional yaitu pendekatan yang menggunakan cara observasi atau pengumpulan data sekali saja dan pengukurannya dilakukan terhadap variabel subjek pada saat pemeriksaan dengan memberikan kuesioner kepada responden (Nursalam, 2020). Pada penelitian ini peneliti tidak melakukan intervensi tetapi hanya bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada siswa yang mengalami kecanduan smartphone di SMK BM Al-Ikhlas..

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada siswa yang mengalami kecanduan smartphone di SMK BM AL- IKHLAS Kecamatan Cisarua. Penelitian ini memperoleh data dari 84 responden. Data yang didapat selanjutnya ditampilkan dalam bentuk analisis univariat dengan menggunakan aplikasi Statistical Program For Social Science (SPSS).

1. Usia

Sebaran distribusi frekuensi responden menurut usia yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut : Tabel

1.1 Tendensi Sentral Responden Berdasarkan Usia

	Frekuensi (f)	Min.	Max.
Mean	Std. Deviasi		
Usia	84	15	19
	1.018		16.89

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui usia didapatkan rata-rata usia responden dalam penelitian berusia 15-19 tahun

2. Jenis Kelamin

Sebaran distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	36	42,9
Laki-laki	48	57,1
Total	84	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 57,1%) sedangkan perempuan sebesar 42,9%.

3. Kelas

Sebaran distribusi frekuensi responden menurut tingkat kelas yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kelas I	34	40,5
Kelas II	24	28,5
Kelas III	26	31
Total	84	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan mayoritas responden berada pada tingkat kelas I sebesar 40,5%, sedangkan kelas 2 sebesar 28,5%

4. Jurusan

Sebaran distribusi frekuensi responden menurut jurusan yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.2 Disribisi Frekuensi Responden Berdasarkan Jurusan

Jurusan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Teknik Komputer Jaringan	24	28,6
Manajemen Perkantoran Layanan Bisnis	21	25
Akuntansi Keuangan Dan Lembaga	18	21,4
Otomatisasi Tata Kelola Perkantoran	15	17,9
Bisnis Daring Pemasaran	6	7,1
Total	84	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan data bahwa mayoritas responden terdapat pada jurusan teknik komputer jaringan sebesar 28,6%,

sedangkan jurusan bisnis daring pemasaran sebesar 7,1%.

5. Kecanduan Smartphone

Sebaran distribusi frekuensi responden menurut tingkat kecanduan smartphone yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecanduan smartphone

Kecanduan Smartphone	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	13	15,5
Sedang	71	84,5
Rendah	0	0
Total	84	100,0

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan data bahwa mayoritas responden terdapat kecanduan smartphone berada pada kategori sedang sebesar 84,5% dan tinggi 15,5%.

6. Kualitas Tidur

Sebaran distribusi frekuensi responden menurut kualitas tidur yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

KualitasTidur	Frekuensi (f)	Persentase(%)
Baik	50	59,5
Buruk	34	40,5
Total	84	100,0

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan data bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik sebesar 59,5% sedangkan kualitas tidur yang buruk sebesar 40,5%.

PEMBAHASAN

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin pada siswa/ siswi SMK BM Al-Ikhlas yang sebagian besar berjenis kelamin laki- laki 52,9%. Salah satu faktor yang

memengaruhi seseorang mengalami kecanduan smartphone atau gadget adalah jenis kelamin (Lee, & Kim, 2018). Kecenderungan siswa laki-laki lebih sering menggunakan smartphone akibat dari pengaplikasian fitur game online, melihat video di smartphone serta mendengarkan musik, sedangkan pada siswa perempuan penggunaan smartphone untuk berkomunikasi dan layanan jejaring sosial (Rifat et al., 2023). Menurut Bolle (2014) mengatakan bahwa laki-laki berminat menggunakan smartphone mengikuti orientasi kesenangan pribadi mereka, sedangkan perempuan menggunakan smartphone untuk memenuhi kesenangan sosial, dan menjaga relasi dengan orang- orang. Hal ini juga didukung oleh penelitian Lee & Kim (2018) yang mengatakan bahwa laki-laki cenderung menggunakan teknologi dibanding perempuan dan menghabiskan banyak waktu pada laptop, smartphone dan komputer dibanding perempuan. Menurut analisis peneliti, siswa laki-laki lebih menyukai penggunaan smartphone untuk bermain game online dengan jangka waktu yang lebih lama dibandingkan perempuan.

Hasil analisis pada variabel kecanduan smartphone menunjukkan bahwa kecanduan smartphone pada siswa kelas X, XI, dan XII SMK BM Al-Ikhlas berada pada kategori tingkat sedang 84,5% dan tinggi sebesar 15,5%. Siswa atau pelajar sering menggunakan smartphone untuk keperluan akses internet dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah seperti pembuatan video pembelajaran, penyusunan laporan, dan sebagai media komunikasi antar siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Fauziah et al. (2022) yang mengatakan bahwa gadget dapat memiliki efek positif dan negatif. Efek positif yaitu membantu pelajar menemukan informasi akademik dan memfasilitasi komunikasi dengan teman sebaya. Sedangkan efek negatif yang paling terasa oleh siswa adalah kecanduan. Kecanduan smartphone menyebabkan siswa menghabiskan banyak waktunya untuk bermain game online dan tidak dapat melepaskan dirinya dari smartphone (Lestari & Sulian, 2020). Siswa yang mengalami kecanduan smartphone tidak

mampu mengontrol dirinya dengan baik, sehingga mengganggu aktivitasnya sehari-hari khususnya aktivitas belajar di rumah dan di sekolah.

Hasil penelitian ini didapatkan data bahwa rata-rata usia responden siswa-siswi SMK BM Al-Ikhlas adalah remaja dengan usia 16-17 tahun. Penggunaan *smartphone* di era digitalisasi telah dimanfaatkan pada semua kalangan usia, baik anak, remaja, maupun dewasa. Pada awalnya *smartphone* hanya digunakan oleh orang-orang yang memiliki kepentingan khusus (seperti kepentingan bisnis) agar memudahkan pekerjaannya (Lestari & Sulian, 2020). Namun dalam perkembangannya, *smartphone* telah dimiliki semua orang dalam setiap kalangan termasuk siswa. Hampir seluruh siswa memiliki *smartphone*, dengan alasannya agar mudah berkomunikasi, tidak ketinggalan zaman dan tidak ketinggalan informasi (Liu et al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan didapatkan kesimpulan bahwa terdapat mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 57,1% dengan rata-rata usia responden 16-17 tahun. Sebagian besar responden kelas I sebesar 40,5% dengan jurusan yang paling banyak teknik komputer jaringan sebesar 28,6%. Hasil penelitian ini juga menggambarkan persentase tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* siswa/i SMK BM Al-Ikhlas berada pada kategori sedang sebesar 84,5% dengan kualitas tidur yang baik sebesar 59,5%.

REFERENSI

Bolle, C. (2014). "Who is a smartphone addict?" The impact of personal factors and type of usage on smartphone addiction in a Dutch population [University of Twente]. In University of Twente.

Fauziah, F. V., Nursyamsiyah, N., Kamsatun, K., Ariyanti, M., & Susanti, S. (2022). Kecanduan Gadget Pada Remaja Pasca Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 14(2), 284–291.

Lee, E.J., & Kim, H. S. (2018). Gender difference in smartphone addiction behaviors associated with parent-child bonding, parent-child communication, and parental meditation among Korean elementary school students. *Journal of Addictions Nursing.*, 29(2).

Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 23–37.
<https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.9473> Liu, H., Zhou, Z., Huang, L., Zhu, E., Yu, L., &

Zhang, M. (2022). Prevalence of smartphone addiction and its effects on subhealth and insomnia: a cross-sectional study among medical students. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–7.
<https://doi.org/10.1186/s12888-022-03956-6>

Rifat, M. J., Donanti, E., & Mahmud, A. (2023). Hubungan Smartphone Addiction dengan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Islam.

Junior Medical Journal, 1(4), 383–389.
<https://doi.org/10.33476/jmj.v1i4.301>