

HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 PONTIANAK

Fadhli¹, Mutilita², Fitria Fujiana³

¹²³Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura Pontianak

Email: fadhlialia157@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : *Smartphone* telah menjadi bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Jumlah pengguna *smartphone* dari tahun ke tahun mengalami peningkatan secara global. *Smartphone* memiliki dampak negatif bagi remaja yang menyebabkan kecanduan pada *smartphone* yang dapat mengganggu kualitas tidur.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah MAN 1 Pontianak.

Metodologi Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 291 dan sampel sebanyak 168 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian adalah *Pittsburg Sleep Quality Index* dan *Smartphone Addiction Scale*.

Hasil : Uji hipotesis dengan uji korelasi Kendall's tau_b menunjukkan adanya hubungan antara perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja dengan nilai korelasi -0,184** dan nilai signifikansi 0,001.

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

Kata Kunci : *Smartphone*, Kualitas Tidur, Remaja

ABSTRACT

Background: *Smartphones* have become an essential part of human live mostly adolescents which may affect its users. The number of *smartphone* users from year to year has increased globally. *Smartphones* have a negative impact on teenagers which causes addiction to *smartphones* which can interfere with sleep quality.

Purpose: The aim of this study was to determine whether there is a correlation between *smartphone* use behavior and sleep quality of adolescents at MAN 1 Pontianak.

Research Methodology: This is a quantitative study with *cross sectional* approach. Total of 168 adolescents participated in this study with *random sampling* technique. Instruments used in this study were *Pittsburg Sleep Quality Index* and *Smartphone Addiction Scale*.

Results: Statistical analysis with Kendall's tau_b correlation test showed there is a correlation between *smartphone* use behavior and sleep quality of adolescents at MAN 1 Pontianak with correlation value of -0.184** and significance value 0.001.

Conclusion: There is a correlation between *smartphone* use behavior and sleep quality of adolescents at MAN 1 Pontianak.

Keywords: *Smartphone*, Sleep Quality, Adolescents

Pendahuluan

Smartphone merupakan salah satu alat komunikasi yang memiliki banyak fungsi dan fungsi tersebut berbeda dari media informasi yang lain. Saat ini *smartphone* telah tersebar di seluruh dunia dan sangat luas perkembangannya karena dapat menjangkau informasi yang diinginkan dan dibutuhkan. Dengan adanya *smartphone* ini penduduk dunia tidak perlu menunggu lama untuk dapat bertukar informasi, mereka dapat dengan mudah bertukar informasi hanya dalam hitungan menit. Disisi lain *smartphone* juga memiliki sisi negatif yang berpengaruh besar terhadap orang disekelilingnya, karena jika seseorang terlalu fokus dengan *smartphone* yang mereka miliki maka mereka akan lupa waktu dan hal lain (Fitriana et al., 2020).

Jumlah pengguna *smartphone* dari tahun ke tahun mengalami peningkatan secara global. Pada tahun 2019, terdapat kurang lebih 3,2 miliar pengguna *smartphone*, naik hingga 5,6% dari tahun yang sebelumnya dan diperkirakan pada tahun 2022 jumlah pengguna *smartphone* mengalami peningkatan sebanyak 3,9 miliar. Negara Cina merupakan negara yang memimpin industri *smartphone* dengan peningkatan jumlah pengguna *smartphone* dari sekitar 563 juta ditahun 2016 menjadi sekitar 675 juta ditahun 2019. Amerika Serikat juga sebagai salah satu negara dengan pasar industri *smartphone* yang mengalami peningkatan jumlah pengguna *smartphone* dari sekitar 223 juta menjadi 247,5 juta (Teknologi.id, 2018). Indonesia merupakan negara keempat dengan 260 jiwa juga menjadi pasar teknologi digital. Emarketer menyatakan jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia mengalami pertumbuhan mencapai 37,1% dari tahun 2016 hingga tahun 2019, dimana pada tahun 2015 dan 2016 terdapat 65,2 juta pengguna *smartphone*, tahun 2017 terdapat 74,9 juta pengguna *smartphone*, tahun 2018 terdapat 83,5 juta pengguna *smartphone* di Indonesia hingga di tahun 2019 terdapat 92 juta pengguna *smartphone* (E-marketer, 2020).

Saat ini, sebagian besar kelompok usia terutama usia remaja menggunakan

smartphone dalam melakukan aktivitas sehari-sehari. Sebagian besar remaja tersebut menghabiskan waktunya dengan menggunakan *smartphone* sehingga hal tersebut dapat memengaruhi perilaku mereka dalam keluarga. Jadwal kegiatan yang biasanya diisi dengan kegiatan bersama keluarga sekarang kegiatan tersebut diisi dengan bermain *smartphone*. Hal tersebut memiliki dampak yang buruk bagi remaja seperti kurangnya jam tidur akibat dari lamanya remaja bermain *smartphone*, selain itu juga berdampak pada perilaku baik di lingkungan sosial dan keluarga. *Smartphone* juga memiliki dampak negatif bagi remaja yang menyebabkan kecanduan pada *smartphone* yang dapat mengganggu kualitas tidur. Selain dampak negatif, *smartphone* juga memiliki dampak positif bagi remaja karena dapat membantu remaja dalam memperoleh informasi (Fitriana et al., 2020).

Sebagian besar pengguna *smartphone* adalah remaja usia 15-19 tahun, kebanyakan remaja sangat bergantung bahkan kecanduan terhadap *smartphone* sehingga mengubah pola interaksinya (Ibrahim et al., 2022). Selain penggunaan *smartphone* pada remaja, kurang tidur juga sering terjadi pada masa remaja, kurangnya kebutuhan tidur tersebut menjadi salah satu permasalahan kesehatan remaja saat ini. Pola tidur yang dimiliki remaja saat ini berbeda dibandingkan dengan pola tidur usia lainnya, hal ini disebabkan diakhir masa pubertas remaja akan mengalami banyak perubahan yang seringkali mengganggu waktu tidur. Remaja lebih sering tidur larut malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali merasa ngantuk yang berlebihan disiang hari (Apsari & Purnamasari, 2018)

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya sehingga tidak menunjukkan rasa kantuk sebagai tanda bahwa seseorang tersebut kurang tidur dan terdapat masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari kebugaran, kesehatan dan bagaimana

seseorang itu terlihat segar dipagi hari (Prastyo & Sugiyanto, 2017). Tidur merupakan salah satu hal pokok kebutuhan dasar manusia yang wajib dipenuhi setiap orang (Tristianingsih & Handayani, 2021). Tidur dapat mengistirahatkan fisik, mengurangi stress maupun kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan daya konsentrasi. Jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi sesuai dengan kebutuhannya maka dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain. Berdasarkan berbagai penelitian, remaja yang memiliki masalah kesehatan dengan kurangnya waktu untuk tidur akan mengalami berbagai hal yang negatif diantaranya rentan mengalami masalah kesehatan fisik, gangguan memori dalam pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Keswara et al., 2019).

Banyak faktor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan *smartphone*. Direktur *The Atlanta School of Sleep Medicine and Tecnology* menyatakan bahwa penggunaan *smartphone*, computer, televisi, dan video game telah mengurangi banyak waktu istirahat pada remaja dan anak-anak. Studi menemukan kasus sepertiga orang dewasa di Amerika Serikat tidur kurang dari 7 jam dalam sehari fakta menempatkan mereka pada gangguan kesehatan yang serius. Tidur berdekatan dengan *smartphone* dapat membuat tidur menjadi terganggu, tidur yang terganggu dapat berpengaruh pada kesehatan mental. Hasil penelitian yang dilakukan di Jepang menemukan fakta bahwa orang yang terbiasa tidur dekat dengan *smartphone* lebih rentan menderita stress atau depresi (Huda, 2016).

Menurut penelitian (Mawitjere, 2017) penggunaan *smartphone* dalam waktu yang lama menyebabkan remaja membutuhkan sekitar 60 menit lebih lama untuk tidur dari biasanya. Akibatnya, para remaja ini cenderung tidur lebih larut dari biasanya. Hal tersebut membuat remaja sulit untuk bangun di pagi hari dan sering merasa ngantuk di pagi hari. Kecanggihan dan kemudahan penggunaan *smartphone* membuat banyak orang selalu menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jarmi & Rahayuningsih (2017) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Menurut peneliti, saat remaja menggunakan *smartphone* dimalam hari dan sebelum tidur dapat memengaruhi kualitas tidur karena dengan begitu remaja menunda waktu tidurnya dan membuat remaja sulit untuk memulai tidur setelahnya. Penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif bagi remaja seperti mempermudah memperoleh informasi tanpa batas wilayah, mempermudah dalam mencari informasi yang diperlukan, dengan adanya internet pada *smartphone* mempermudah remaja dalam proses pembelajaran. *Smartphone* juga membuat seseorang tidak gagap teknologi. *Smartphone* tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur. Dampak negatif dari penggunaan *smartphone* tergantung dari remaja itu sendiri dalam memanfaatkan *smartphone* tersebut.

Dari hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap 20 siswa/i di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pontianak pada tanggal 7 Oktober 2022, diperoleh data bahwa siswa/i tersebut memiliki *smartphone* android dan menggunakannya hingga larut malam untuk membuka sosial media dan bermain game online. 19 dari 20 siswa/i mengungkapkan bahwa mereka menggunakan *smartphone* hingga pukul 1 malam, sehingga hal tersebut membuat mereka sulit untuk bangun dan membuat mereka merasa ngantuk di pagi hari. Dari 20 orang siswa yang diwawancarai, mereka menganggap bahwa *smartphone* adalah suatu kebutuhan yang utama dan sangat penting bagi mereka di era saat ini. Mereka lebih memilih ketinggalan dompet dari pada *smartphone* apabila keluar rumah.

Berdasarkan wawancara fenomena saat ini dan penelitian terdahulu terdapat kesenjangan yang cukup signifikan antara pengaruh buruk penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur dan dampak positif yang didapat penggunaan *smartphone* sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*.

Populasi pada penelitian ini ialah para siswa/i kelas 12 yang sedang bersekolah di MAN 1 Pontianak. Dengan jumlah populasi 291 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Penentuan besaran sampel pada penelitian menggunakan rumus *Slovin* dengan nilai presisi 5% dengan jumlah sampel sebanyak 168 responden.

Instrumen penelitian ini berupa kuesioner yang di adopsi oleh peneliti dari peneliti sebelumnya. Penelitian ini menggunakan 2 kuesioner yaitu kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Smartphone Addiction Scale* (SAS) dengan berjumlah 19 pertanyaan pada kuesioner PSQI dan 21 pertanyaan pada kuesioner SAS.

Hasil uji validitas kuesioner menyatakan bahwa semua item pertanyaan valid dan hasil uji reabilitas kuesioner didapatkan nilai *alpha* sebesar 0,83 untuk kuesioner PSQI dan 0,819 untuk kuesioner SAS. Analisa data yang digunakan yakni univariat dengan menampilkan distribusi frekuensi dan Analisa bivariat dengan uji korelasi Kendall's tau_b.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah (f)	Persentase (%)
16 tahun	1	0,6
17 tahun	92	54,8
18 tahun	72	42,9
19 tahun	3	1,8
Total	168 orang	100,0

Berdasarkan tabel hasil penelitian menyatakan bahwa usia 17 tahun lebih banyak menggunakan *smartphone* dengan jumlah responden 92 orang. Responden tersebut

dikategorikan rendah dalam penggunaan *smartphone* dan kualitas tidurnya dikategorikan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan usia 17 tahun lebih banyak memiliki kualitas tidur yang baik.

Peneliti menganalisis sebagian besar responden yang berusia 17 tahun lebih dominan memiliki *smartphone* dan menggunakannya. Ditinjau dari kelompok usia, usia 9 hingga 19 tahun merupakan kelompok usia remaja yang memiliki dan menggunakan *smartphone*. Kelompok usia ini merupakan kelompok usia terbanyak ketiga setelah usia dewasa. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, kelompok usia ini merupakan kelompok usia yang lebih banyak menggunakan *smartphone* (GoodStats, 2023).

Hasil survey Nielsen company dalam Indriani et al (2021), pengguna aktif *smartphone* dan internet adalah remaja berusia 15 hingga 19 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang menyatakan bahwa remaja mulai diberi kepercayaan untuk menggunakan *smartphone* sendiri dan menunjukkan eksistensinya. Oleh karena itu, remaja menjadi lebih lama dalam menggunakan *smartphone*.

Selain itu, menurut TNS Infratest Jerman, pengguna *smartphone* terutama digunakan pada kelompok usia di bawah 25 tahun. Kelompok usia kurang dari 25 tahun ini merupakan kelompok usia remaja yang banyak menggunakan *smartphone*. Oleh sebab itu, dengan banyaknya pengguna *smartphone* dikalangan remaja akan memiliki peluang yang tinggi untuk terpapar dampak negatif dari penggunaan *smartphone*, salah satunya yaitu kualitas tidur (Susanto, 2018).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (f)	Persentase (%)
Laki-laki	62	36,9
Perempuan	106	63,1
Total	168 orang	100,0

Berdasarkan jenis kelamin responden, didapatkan hasil 62 responden berjenis kelamin laki-laki dan 106 responden berjenis kelamin perempuan. Hasil ini berbanding terbalik dengan penelitian Andira et al (2022) yang menyatakan bahwa laki-laki lebih banyak menggunakan *smartphone* dan tidur larut malam, hal ini mungkin disebabkan oleh jumlah responden perempuan lebih banyak daripada jumlah responden laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Indriani et al (2021), remaja perempuan lebih banyak menggunakan *smartphone* dan mengakses internet lebih dari 3 jam perhari untuk sekedar mengirim pesan melalui aplikasi *WhatsApp*, membuka *instagram*, *tiktok*, dan yang lainnya.

Data penggunaan *smartphone* dari Nielsen Informat Mobile Insights menunjukkan bahwa perempuan yang menggunakan *smartphone* cukup paham teknologi dan hampir sama aktifnya dengan laki-laki, namun penggunaan *smartphone* pada perempuan berbeda dengan penggunaan *smartphone* pada laki-laki. Laki-laki lebih cenderung menggunakan *smartphone* untuk bermain *game online*, *browsing web*, mencari informasi dan lainnya, sedangkan perempuan lebih banyak menggunakan *smartphone* untuk mengirim pesan, jejaring sosial, menonton *tiktok* dan lainnya (Daruwati, 2019).

Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Obat

Distribusi karakteristik responden berdasarkan penggunaan obat dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Obat

Penggunaan Obat	Jumlah (f)	Persentase (%)
Tidak ada	148	88,1
Hipnotik	2	1,2
Antidepresan dan Stimulant	1	0,6
Kafein dan Nikotin	17	10,1
Total	168 orang	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, responden yang mengonsumsi obat antidepresan dan hipnotik memiliki kualitas tidur yang baik, namun berbeda halnya dengan

responden yang mengonsumsi kafein dan nikotin, mereka lebih banyak memiliki kualitas tidur yang buruk. Kafein dan nikotin merupakan zat psikoaktif yang bisa meningkatkan kewaspadaan. Namun, kopi dan rokok memiliki dampak negatif berupa penurunan kualitas tidur.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Oktaria (2019) mengenai hubungan antara konsumsi minuman berkafein dengan pola tidur pada mahasiswa teknik didapati pada mahasiswa yang mengonsumsi kopi sedang sekitar 25 responden memiliki pola tidur yang buruk. Hal ini sesuai dengan mekanisme kerja dari kandungan yang terdapat di dalam kopi yaitu kafein sebagai antagonis adenosine. Pelepasan norepinefrin akibat blokade reseptor adenosine 1 (A1) dan peningkatan dopaminergic akibat blokade reseptor A2a memberikan efek stimulant yang dapat ditandai dengan kesulitan tidur.

Menurut penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, seseorang yang mengonsumsi kopi dan rokok memiliki kualitas tidur yang buruk, karena kafein dan nikotin merupakan zat psikoaktif yang dapat meningkatkan kewaspadaan sehingga membuat seseorang itu terjaga hingga larut malam. Seseorang yang terjaga hingga larut malam akan lebih memilih memainkan *smartphone* yang mereka miliki hingga ia merasa ngantuk dan dapat tertidur. Berbeda halnya dengan obat-obat antidepresan maupun sedatif hipnotik yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia. Obat ini dapat menyebabkan rasa kantuk sehingga apabila seseorang mengonsumsi obat tersebut akan dapat mengatasi gangguan tidurnya (Ain et al., 2020).

Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Penyerta

Distribusi karakteristik responden berdasarkan penyakit penyerta dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Penyerta

Penyakit Penyerta	Jumlah (f)	Persentase (%)
Tidak ada	154	91,7
Asma	8	4,8
Bronkitis	1	0,6
Rhinitis alergi	5	3,0
Total	168	100,0

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa responden yang memiliki riwayat penyakit penyerta. Jenis riwayat penyakit ini merupakan riwayat penyakit yang berhubungan dengan pernafasan seperti asma, rhinitis alergi serta riwayat penyakit bronkitis. Seseorang akan mengalami kesulitan tidur apabila terdapat masalah pada pernafasan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pakaya et al (2023) seseorang dengan riwayat penyakit asma maupun riwayat penyakit yang berhubungan dengan pernafasan akan mengalami kesulitan untuk tidur karena nyeri dada akibat sesak yang dirasakan sehingga seseorang tersebut akan terjaga dan kualitas tidurnya menjadi kurang baik. Seorang remaja yang terjaga hingga larut malam akan memilih memainkan *smartphone* nya hingga ia dapat memulai tidurnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Aulia et al (2019), seseorang dengan asma terkontrol memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan asma biasanya kambuh pada malam hari yang dapat menyebabkan seseorang tersebut susah untuk memulai tidurnya karena nyeri dada yang dirasakan saat bernafas.

Distribusi Perilaku Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur

Distribusi perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Perilaku Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur

No	Variabel	Kategori	f	%
1.	Perilaku penggunaan <i>Smartphone</i>	Baik	89	52,3
		(Rendah)		
		Kurang (Tinggi)	79	47,7
Total			168	100,0
2.	Kualitas Tidur	Baik	90	53,0
		Kurang	78	47,0
		Total	168	100,0

Saat mengolah data, peneliti menemukan perilaku penggunaan *smartphone* dengan kategori baik berjumlah 89 orang sedangkan kategori kurang berjumlah 79 orang.

Perilaku penggunaan *smartphone* lebih banyak pada siswa perempuan daripada siswa laki-laki terlihat dalam tabel pada penelitian ini. Perbedaan tersebut mungkin terkait dengan penggunaan dan tujuan menggunakan *smartphone*. Perbedaan yang pertama yaitu terkait kebutuhan penggunaan *smartphone* antara laki-laki dan perempuan. Banyaknya penggunaan *smartphone* tergantung dari jenis kelamin, laki-laki lebih cenderung menggunakan *game online* dan mencari informasi, sedangkan perempuan lebih cenderung *chatting*, mengirim pesan, memperbarui homepage sendiri, mencari informasi, sehingga tingkat kegunaannya lebih tinggi (Syarofi, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kualitas tidur pada remaja di MAN 1 pontianak, sebagian besar responden dengan kualitas tidur kategori baik dan sebagian besar responden lainnya dengan kualitas tidur kategori kurang. Penggunaan perangkat akan sangat berdampak pada kesehatan, salah satunya adalah kualitas tidur. Kualitas tidur adalah suatu kondisi di mana orang senang dan merasa baik segar ketika terbangun dari tidurnya dan kualitas tidur juga mencapai tingkat tertentu, seperti aspek kualitas dan kuantitas tidur, latensi tidur, durasi dan aspek objektif tidur (Mulyana et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mulyana et al (2022), responden dengan kategori tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk, begitu juga sebaliknya responden dengan kategori rendah memiliki kualitas tidur yang baik. Berbeda halnya dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, responden dengan penggunaan *smartphone* kategori tinggi memiliki kualitas tidur yang baik.

Hubungan Perilaku Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur

Hubungan perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6. Hubungan Perilaku Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur

		Total skor psqi	Total skor sas
Kendall's tau_b	Total skor psqi	1.000	-
	Correlation Coefficient		0.184**
	Sig. (2-tailed)	.	0.001
		N	168
Total skor sas	Total skor psqi	-0.184**	1.000
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	0.001	.
		N	168

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Pontianak, namun hubungannya sangat lemah. Hal tersebut telah diuji dengan uji korelasi kendall tau.

korelasi antara perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja sangat lemah dan berlawanan arah. Dalam artian jika penggunaan *smartphone* kategori tinggi maka kualitas tidurnya buruk. Menurut Kusumawardani et al, (2023) salah satu dampak penggunaan *smartphone* adalah mengganggu kualitas tidur, karena dengan layanan internet 24 jam *smartphone* akan bergetar atau berdering setiap saat. Apabila ada pesan singkat atau pemberitahuan masuk pengguna akan memainkan *smartphone* yang mereka miliki, termasuk ketika sudah berada di tempat tidur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018) pada siswa SMA di sekolah SMA Al Falah Ketintang Surabaya menunjukkan ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja siswa SMA Al Falah. Dari hasil penelitiannya, usia 15 dan 16 memiliki tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi dibandingkan dengan usia 17 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan memiliki tingkat penggunaan *smartphone* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan mengenai Hubungan Perilaku

Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di MAN 1 Pontianak dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran karakteristik perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Pontianak rata-rata usia responden yaitu 17 tahun. Berdasarkan jenis kelamin terdapat 62 responden (36,9%) laki-laki dan 106 responden (63,1%) perempuan. Berdasarkan penggunaan obat terdapat 2 responden (1,2%) mengonsumsi obat hipnotik, 1 responden (0,6%) mengonsumsi obat antidepresan dan stimulant, serta 17 responden (10,1%) mengonsumsi kafein dan nikotin. Berdasarkan riwayat penyakit penyerta terdapat 8 responden (4,8%) dengan riwayat penyakit asma, 1 responden (0,6%) dengan riwayat penyakit bronkitis, serta 5 responden (3,0%) dengan riwayat penyakit rhinitis alergi.
2. Terdapat hubungan perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Pontianak namun tingkat keeratan antar variabel sangat lemah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ain, R. C., Indrawanto, I. S., & Chandrawati, F. P. (2020). *Hubungan Antara Konsumsi Konsumsi Kopi Bersama Rokok Dan Kualitas Tidur Pada Sopir Bus Di Terminal Arjosari Malang*. *Saintika Medika*, 12(2), 107. <https://doi.org/10.22219/sm.v12i2.5274>
- Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. . (2022). *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional*. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(2), 51–56. <https://doi.org/10.47650/jpp.v4i2.354>
- Apsari, A. R., & Purnamasari, S. E. (2018). *Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja*. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(1), 1. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v19i1.596>
- Aulia, K. A., -, R., & Yudhani, R. D. (2019). *Perbedaan Kualitas Tidur Pasien Asma Terkontrol Sebagian Pada Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)*. *Smart Medical Journal*, 2(1), 38.

- <https://doi.org/10.13057/smj.v2i1.27284>
Daruwati, M. K. (2019). *Riset: Perempuan Lebih Banyak Menggunakan Handphone untuk Ini*. Nakita.
<https://nakita.grid.id/read/0222068/riset-perempuan-lebih-banyak-menggunakan-handphone-untuk-ini?page=all>
- E-marketer. (2020). *Pengguna Smartphone di Indonesia 2016-2019*. Databoks.Katadata.Co.Id, 1–9.
- Fitriana, Ahmad, A., & Fitria. (2020). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga*. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05, 182–194.
- GoodStats. (2023). *Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia*. GoodStats.
<https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA>
- Ibrahim, Harahap, A. R., & Parbo, F. P. (2022). *Hubungan Antara Sikap Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Kartini Batam*. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(3), 254–261.
<https://doi.org/10.37776/zked.v12i3.1031>
- Indriani, D., Rahayuningsih, S. I., & Sufriani. (2021). *Durasi dan Aktivitas Penggunaan Smartphone Berkelanjutan Pada Remaja*. *Jim Fkep*, 5(1), 124–130.
<http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. *Jurnal Keperawatan*, 1–7.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). *Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Kusumawardani, A., Yolanda, C., & Indonesia, U. (2023). *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2(2), 332–341.
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1322>
- Mawitjere, omega T. (2017). *Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan*. *E-Journal Keperawatan*, 5, 1–6.
- Mulyana, H., Wahyudi, D., Yahya, S. A., & Kencana, B. (2022). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)*. 10(2), 298–303.
- Oktaria, S. (2019). *Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Teknik*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi (Jkg)*, 1(2), 10–15.
<https://doi.org/10.35451/jkg.v1i2.110>
- Pakaya, A. W., Nauko, A., Studi, P., Keperawatan, I., Gorontalo, U. M., & Gorontalo, K. (2023). *Penderita Asma Di Puskesmas Kota Timur Kota*. 1(2), 80–88.
- Prastyo, I. A., & Sugiyanto, E. P. (2017). *Efektivitas Sleep Hygiene Dan Guided Imagery Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang*. *Karya Ilmiah S. 1 Ilmu Keperawatan*.
- Putri, A. Y. (2018). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. [http://digilib.uinsby.ac.id/24286/1/Annisa yusonia putri_J01214004.Pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/24286/1/Annisa%20yusonia%20putri_J01214004.Pdf)
- Susanto, D. (2018). *Penggunaan Smartphone dan Locus of Control: Keterkaitannya dengan Prestasi Belajar, Kualitas Tidur dan Subjective Well-being*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 16(2), 125–135.
<https://doi.org/10.7454/jps.2018.12>
- Syarofi, Z. N. (2019). *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan*. 1–8.
- Teknologi.id. (2018). *Jumlah Pengguna Smartphone di Seluruh Dunia dari 2014-2020*. Teknologi.Id.
<https://teknologi.id/insight/jumlah-pengguna-smartphone-di-seluruh-dunia-dari-2014-2020>
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). *Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka*. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120.
<https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>