

HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
THE RELATIONSHIP OF SMARTPHONE ADDICTION WITH SLEEP QUALITY IN STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY UNIVERSITY AUGUST 17, 1945

Nova Adhitama⁽¹⁾, Evi Kurniasari Puwaningrum⁽²⁾, Siti Khumaidatul Umaroh⁽³⁾

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

Email : nova1997adhitama@gmail.com

Abstrak: Pada era teknologi yang berkembang pesat seperti saat ini, mahasiswa sudah tidak perlu kesulitan lagi untuk mendapatkan informasi terkait dengan pengetahuan atau informasi-informasi terbaru karena saat ini hampir seluruh informasi mengenai apa saja dapat di akses hanya dengan melalui *smartphone* yang telah dimiliki hampir seluruh mahasiswa di dunia. Bagi mahasiswa kualitas tidur merupakan hal penting karena mahasiswa biasanya memiliki aktivitas yang cukup padat dalam kesehariannya, maka salah satu hal yang dapat membuat metabolisme tubuh seorang mahasiswa mampu untuk terus berjalan dengan baik ialah memiliki kualitas tidur yang baik. Dalam penelitian ini kecanduan *smartphone* menjadi faktor yang diteliti pengaruhnya pada kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang berstatus aktif berkuliah di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda Fakultas Psikologi yang berusia 18 - 25 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* dari Buysse, dkk., (1989) yang berjumlah 19 item dengan nilai validitas 0,109 - 0,697 serta nilai reliabilitas 0,731. Skala kecanduan *smartphone* dari Kwon, dkk., (2013) yang terdiri dari 10 item dengan validitas 0,507 - 0,829 dan nilai reliabilitas 0,766. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis produk momen dengan menggunakan bantuan program SPSS 20 *for windows*. Hasil uji analisis produk momen menunjukkan adanya korelasi negatif dari variabel kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur dengan nilai sebesar -0,278.

Kata Kunci: Kecanduan *Smartphone*, Kualitas Tidur, Mahasiswa

Abstract *In an era of rapidly developing technology like today, students no longer need to have trouble getting information related to knowledge or the latest information because currently almost all information about anything can be accessed only by means of a smartphone which is owned by almost all students in world. For students, the quality of sleep is important because students usually have fairly dense activities in their daily lives, so one of the things that can make a student's body's metabolism continue to run well is to have good sleep quality. In this study, smartphone addiction was a factor in which to study its effect on sleep quality in college students. This study aims to determine the relationship between smartphone addiction and sleep quality in students. The hypothesis put forward is that there is an influence between smartphone addiction and the quality of student sleep. The subjects of this study were students who were actively studying at the University of 17 August 1945 Samarinda, Faculty of Psychology, aged 18-25 years. The measuring instrument used in this study was the Pittsburgh Sleep Quality Index from Buysse, et al., (1989), which amounted to 19 items with a validity value of 0.109 - 0.697 and a reliability value of 0.731. The smartphone addiction scale from Kwon, et al., (2013) which consists of 10 items with a validity of 0.507 - 0.829 and a reliability value of 0.766. Hypothesis testing in this study uses product moment analysis techniques using the help of the SPSS 20 for windows program. The results of the moment product analysis test showed a negative correlation of the variable smartphone addiction with sleep quality with a value of -0.278.*

Keywords: *Smartphone Addiction, Sleep Quality, Student*

PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki cukup banyak kegiatan di setiap harinya, dalam golongan rentang umur mahasiswa masuk kedalam golongan dewasa awal atau dewasa dini yang sedang dalam masa termotivasi dan penuh semangat dalam mengejar keinginannya. Menurut Santrock (2011) bahwa masa dewasa dini atau dewasa awal adalah istilah yang digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun dan masa ini ditandai oleh kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi.

Mahasiswa merupakan bagian dari civitas akademika di pendidikan tinggi yang tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan yang sifatnya rutinitas, oleh karena itu umumnya mahasiswa memiliki waktu istirahat yang kurang dikarenakan berbagai kegiatan perkuliahan seperti tugas kuliah, kegiatan kemahasiswaan, kegiatan di organisasi universitas dan masih banyak lagi, sehingga hal ini mengakibatkan jam istirahat para mahasiswa ini kurang dan secara tidak langsung menurunkan kualitas tidurnya (Suroto, 2016). Pada masa dewasa awal inilah khususnya para mahasiswa ini memiliki aktivitas dan kesibukan yang cukup banyak di setiap harinya sehingga keadaan ini dapat berdampak pada kesehatan mahasiswa itu sendiri.

Menurut Departemen Kesehatan (2003) tidur adalah bagian dari ritme biologis tubuh untuk mengembalikan stamina. Menurut Siregar (dalam Nofianti, 2018) kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda, umumnya mulai dari enam sampai delapan jam per hari. Agar tetap sehat, yang perlu diperhatikan adalah kualitas tidur. Manusia jika tidurnya tidak terpenuhi dengan baik maka keadaan tubuhnya tidak dapat berfungsi secara normal. Terpenuhi atau tidaknya tidur seseorang tidak dapat hanya diukur oleh faktor durasi tidur atau lamanya periode tidur saja, namun tidur juga diukur dengan seberapa baik kualitas tidur yang seseorang dapatkan. Menurut Hidayat (2006) kualitas tidur seseorang dikatakan efektif atau baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur sendiri merupakan kepuasan seorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah,

mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk.

Kualitas tidur pada seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut menentukan baik buruknya kualitas tidur seseorang, adapun berbagai faktor tersebut yaitu, obat-obatan, gaya hidup, pola tidur yang lazim, stress emosional, lingkungan, latihan fisik dan kelelahan, makanan dan asupan kalori (Potter & Perry, 2010). Faktor-faktor tersebut sejalan dengan berbagai penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti selanjutnya, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Yuniarso (2018) dengan hasil bahwa terdapat hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat stress pada mahasiswa maka akan semakin menurun kualitas tidurnya. Penelitian lain yang sejalan dengan faktor-faktor kualitas tidur yang telah dijelaskan di atas adalah penelitian yang dilakukan oleh Baso, dkk., (2018) yang mendapati hasil penelitian bahwa aktivitas fisik berhubungan positif dengan kualitas tidur dengan penjelasan semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka peluang untuk mendapatkan kualitas tidur semakin baik.

Pada saat ini faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang khususnya mahasiswa tidak hanya *stress* emosional karena tugas kuliah, kelelahan fisik, kurang istirahat, namun dipengaruhi juga oleh gaya hidup. Menurut Sharma (2012) hal yang paling mengubah gaya hidup mahasiswa adalah munculnya media teknologi dan komunikasi yang mereka gunakan secara massif, seperti *smartphone*.

Supriatno dan Romadhon (2017) mengatakan bahwa *smartphone* adalah ponsel pintar yang merupakan telepon genggam yang mempunyai kemampuan tingkat tinggi, kadang-kadang dengan fungsi yang menyerupai komputer. *Smartphone* merupakan telepon yang bekerja menggunakan seluruh perangkat lunak sistem operasi yang menyediakan hubungan standar dan mendasar bagi pengembang aplikasi. Saat ini kita tidak dapat memungkiri bahwa *smartphone* memang menjadi sebuah kebutuhan di kehidupan manusia, kita semua dituntut untuk memiliki dan menggunakan

smartphone oleh zaman modern yang terus berkembang ini.

Menurut Paramita dan Hidayati (2016) kecanduan *smartphone* adalah kecenderungan atau ketergantungan seseorang dalam menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet secara terus-menerus tanpa menghiraukan dampak negatifnya. Leung (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecanduan *smartphone* akan merasa cemas, sedih, mengalami penurunan produktivitas dan merasa kehilangan ketika tidak menggunakan *smartphone* (*Nomophobia*). Penjelasan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Palupi, dkk., (2018) yang meneliti tentang hubungan ketergantungan *smartphone* terhadap kecemasan pada mahasiswa yang didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara ketergantungan *smartphone* terhadap kecemasan pada mahasiswa. Penelitian lain juga dilakukan oleh Ramaita, dkk., (2019) mendapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketergantungan *smartphone* dengan *nomophobia*. Rahmandani, dkk., (2018) melakukan penelitian tentang dampak penggunaan *smartphone* terhadap kepribadian dan karakter siswa SMA, dan didapatkan hasil penelitian bahwa kepribadian siswa yang aktif menggunakan *smartphone* cenderung lebih pasif, tertutup, kurang peduli dengan sekitar, dan rasa sosialnya kurang. Sedangkan karakter siswa yang aktif menggunakan *smartphone* mengalami penurunan degradasi terhadap nilai-nilai karakternya. Para subyek penelitian ini memiliki kecenderungan kurang disiplin, pola pikirnya cenderung irasional dan kepedulian sosialnya rendah. Dampak buruk kecanduan *smartphone* juga pernah diteliti oleh Morissan (2020) tentang hubungan penggunaan *smartphone* dan kinerja akademik di kalangan mahasiswa dan ini mendapatkan hasil bahwa terdapat beberapa responden yang berlebih dalam menggunakan *smartphone* dan beberapa responden tersebut memiliki keluhan fisik berupa kepala pusing, tubuh lemas, badan dan leher pegal, tangan kesemutan dan kesusahan tidur. sedangkan keluhan psikologis berupa mudah kesal dan cemas, depresi, suka marah, sensitif, *mood* sering berubah hingga mengalami kesepian.

Dampak buruk penggunaan *smartphone* tidak hanya *nomophobia*, memperburuk

kepribadian dan degradasi karakter, keluhan fisik dan kecemasan. Namun kecanduan *smartphone* dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang khususnya mahasiswa, mengacu pada salah satu faktor kualitas tidur yaitu gaya hidup, dan didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharma (2012) yang menyatakan bahwa hal yang paling mengubah gaya hidup mahasiswa yaitu munculnya media teknologi dan komunikasi yang mereka gunakan secara massif, seperti *smartphone*.

Penjelasan di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Mustikasari (2014) yang didapati hasil penelitian terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa yang mana penelitian ini berarti bahwa semakin tinggi kecanduan penggunaan *smartphone* maka kualitas tidurnya semakin buruk. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Pandey, dkk., (2019) dengan hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur siswa, dengan penjelasan bahwa siswa yang memiliki tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* rendah mempunyai peluang kualitas tidur yang baik, begitupun sebaliknya. Hariani, dkk., (2019) dalam penelitiannya yang mendapati hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa yang berarti siswa yang sering menggunakan *smartphone* memiliki peluang sebesar dua kali lipat untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan siswa yang kurang menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 6 orang responden mahasiswa dari berbagai angkatan. Pada studi tersebut peneliti mendapatkan gambaran bahwa mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Mereka mengatakan bahwa mereka memiliki waktu tidur yang rata-rata kurang dari tujuh jam setiap harinya, beberapa responden juga mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan tidur di malam hari dan para responden ini juga mengatakan memiliki berbagai macam keluhan fisiologis. Beberapa hal tersebut adalah ciri-ciri dari seseorang yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Peneliti juga mendapatkan gambaran bahwa kecanduan *smartphone* adalah penyebab dari

kualitas tidur yang buruk pada para responden ini, karena mereka menyatakan bahwa selalu menggunakan *smartphone* saat sebelum tidur, dengan durasilebih dari delapan jam sehari dan cenderung gelisah saat tidak bisa mengakses *smartphone* mereka. Para responden ini mengatakan hal yang sama yaitu mereka memulai tidur lewat dari pukul 10 malam, dan hanya memiliki waktu tidur kurang dari 7 jam sehingga pada pagi harinya mereka harus melakukan berbagai aktivitas harian seperti bekerja dan kuliah.

Buysse, dkk., (1991) menyatakan bahwa terdapat tujuh aspek kualitas tidur dan durasi tidur adalah salah satunya. Durasi tidur di sini diartikan sebagai lamanya tidur yang didapat pada malam hari. Pernyataan seorang responden di atas menyatakan bahwa ia memiliki durasi tidur yang kurang. Morgenthaler (dalam Silvani, 2014) menyatakan durasi tidur yang cukup bagi seseorang adalah berkisar antara 7-8 jam di malam hari. Seseorang yang memiliki durasi tidur yang kurang maka dapat dikatakan telah memenuhi salah satu aspek dari kualitas tidur yang buruk.

Lima dari enam responden mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan tidur atau merasa tidurnya tidak nyaman karena menggunakan *smartphone* di tempat tidur.

Terdapat beberapa aspek kualitas tidur menurut Buysse, dkk., (1991) salah satunya adalah aspek efisiensi kebiasaan tidur. Efisiensi kebiasaan tidur merupakan perbandingan antara waktu yang dihabiskan di tempat tidur dan waktu yang digunakan untuk tidur. Pernyataan responden di atas menyatakan bahwa ia mengalami kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyaman karena berbagai hal, salah satunya adalah menggunakan *smartphone* menjelang tidur. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hastuti, dkk., (2019) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa pemakaian *smartphone* dengan intensitas yang tinggi dapat mengganggu tidur seseorang. Pemakaian *smartphone* untuk bermain, menjalankan internet, atau membaca sebelum tidur berhubungan dengan insomnia dan gangguan bangun pagi pada mahasiswa usia 18- 39 tahun.

Dalam sesi wawancara yang dilakukan oleh peneliti, para responden juga mengatakan bahwa di siang hari mereka sering merasa mengantuk, bangun tidur tubuh terasa pegal,

daya tahan tubuh menurun dan sedikit kurang berkonsentrasi.

Pernyataan responden di atas dapat dikategorikan ke dalam salah satu aspek kualitas tidur yang dikemukakan oleh Buysse, dkk., (1991) yaitu, aspek gangguan tidur. Gangguan tidur di sini adalah keadaan dimana seseorang mengalami gangguan fisik, mental, dan perasaan secara bersamaan. Pada orang umumnya gangguan tidur dapat mengakibatkan dampak yang buruk, mulai dari penurunan konsentrasi, kelelahan, daya tahan tubuh menurun dan bahaya-bahaya lainnya yang dapat terjadi pada penderita dan orang lain. Hal ini sejalan dengan pernyataan Pemi (dalam Annisa, 2018) tidur yang tidak berkualitas atau kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan fisiologis seperti merasakan lelah, lemah, daya tahan tubuh menurun, mudah stress, cemas dan sulit untuk berkonsentrasi saat beraktivitas. Dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwa terdapat indikasi kualitas tidur yang buruk pada diri para responden, karena para responden mengatakan beberapa hal yang menunjukkan adanya gangguan fisiologis.

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti juga mendapatkan gambaran adanya indikasi kecanduan *smartphone* pada diri para responden berdasarkan pernyataan mereka mengenai penggunaan *smartphone*. Berikut beberapa kutipan pernyataan para responden tersebut.

Dari wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan enam orang responden ini, juga didapatkan hasil bahwa mereka adalah orang yang aktif dalam menggunakan *smartphone* setiap harinya. Jika diakumulasikan dalam sehari para responden ini mengatakan mereka menggunakan *smartphone* lebih dari 8 jam sehari dengan berbagai keperluan.

Ongkie menyatakan seseorang dapat dikatakan kecanduan *smartphone* adalah jika seseorang tersebut menghabiskan waktu lebih dari 14 jam seminggu (Smart dalam Waskitha, 2017). Peneliti juga menanyakan perihal terkait kegiatan apa yang biasa mereka lakukan sebelum tidur hingga mereka memulai tidur pada larut malam, dan lima dari enam orang responden menjawab hal yang sama, yaitu menggunakan *smartphone*. Para responden mengatakan mereka selalu menggunakan *smartphone* saat sebelum tidur

dan merasa larut atau merasa nyaman menggunakan *smartphone* di malam hari dengan berbagai keperluan mulai dari bermain *game online*, menonton *youtube* dan *chatting* dengan teman atau pasangan, dan hal ini membuat para responden tidur larut malam.

Adapun peneliti menanyakan tentang bagaimana sikap mereka saat mereka tidak dapat bebas mengakses *smartphone* mereka, dan jawaban mereka hampir sama yaitu merasa cemas dan gelisah dengan alasan bahwa mereka memerlukan dan cenderung bergantung pada *smartphone* mereka masing-masing.

Seseorang yang kecanduan *smartphone* dapat menjadi sangat kesal saat kehilangan *smartphone* mereka, dan ketika mematikan *smartphone* dapat menimbulkan kecemasan, mudah tersinggung, gangguan tidur atau tidak dapat tidur (Kimberly & Cristiano, 2011 dalam Putri, 2018). Menurut Griffiths (dalam Putri, 2018) kecanduan *smartphone* didefinisikan sebagai terlalu lama menggunakan *smartphone* sehingga mengganggu kehidupan penggunanya sehari-hari. Seseorang dikatakan kecanduan *smartphone* adalah ketika ia tidak dapat mengontrol dan ketergantungan pada penggunaan teknologi berbasis internet atau *smarthpone*. Fase kecanduan terhadap *smartphone* merupakan keadaan dimana seseorang sangat sulit untuk lepas dari *smartphone* (Waskitha, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan dan literatur review yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan kualitas tidur masih menjadi persoalan dan diduga bahwa kecanduan *smartphone* adalah salah satu penyebabnya terlihat dari salah satu faktor kualitas tidur adalah gaya hidup, dan mengacu pada penelitian Sharma (2012) yang mana mengatakan bahwa saat ini perubahan gaya hidup para mahasiswa mengarah kepada penggunaan teknologi secara masal dan salah satunya adalah penggunaan *smartphone*. Hastuti, dkk., (2019) menyatakan terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa pemakaian *smartphone* dengan intensitas tinggi dapat mengganggu tidur seseorang. Pemakaian *smartphone* untuk bermain, menjalankan internet, atau membaca sebelum tidur berhubungan dengan insomnia dan gangguan bangun pagi pada mahasiswa usia 18-39 tahun.

Berdasarkan latar belakang yang didukung dengan fenomena- fenomena yang didapat dari studi pendahuluan dan penelitian terkait yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian lebih dalam lagi mengenai hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian yang menggunakan metode kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika (Azwar, 2017).

Menurut Azwar (2017) populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian.

Subjek pada sampel adalah sebagian dari subjek populasi, dengan kata lain sampel adalah bagian dari populasi. Setiap bagian dari populasi merupakan sampel, terlepas dari apakah bagian itu mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak (Azwar, 2017).

HASIL

Berdasarkan Nilai r hitung (*Pearson Correlations*): Diketahui nilai r hitung untuk hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur adalah sebesar $-0,278 < r$ tabel $0,1909$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variabel kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur yang berada pada tahap rendah namun pasti. Karena nilai r hitung atau *pearson correlation* dalam analisis ini bernilai negatif maka dari itu berarti hubungan antara variabel kecanduan *smartphone* dengan variabel kualitas tidur bersifat negatif atau dengan kata lain semakin meningkatnya kecanduan *smartphone* maka akan semakin memburuk kualitas tidur pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Penelitian ini berusaha menjawab tentang Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan maka hipotesis penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil analisa diperoleh bahwa kecanduan *smartphone* berhubungan negatif terhadap kualitas tidur yang mana artinya semakin tinggi kecanduan *smartphone* pada mahasiswa maka akan semakin rendah pula kualitas tidurnya, dan semakin rendah tingkat kecanduan *smartphonenya* maka akan semakin tinggi kualitas tidurnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hidayat dan Mustikasari (2014) yang didapati hasil penelitian terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa yang mana penelitian ini berarti bahwa semakin tinggi kecanduan penggunaan *smartphone* maka kualitas tidurnya semakin buruk. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Pandey, dkk., (2019) dengan hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur siswa, dengan penjelasan bahwa siswa yang memiliki tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* rendah mempunyai peluang kualitas tidur yang baik, begitupun sebaliknya.

Smartphone saat ini menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia, namun *smartphone* dapat memberikan dampak yang buruk pula kepada penggunaannya karena dapat menyebabkan candu untuk terus menggunakannya. Kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan seorang menjadi cemas, sakit kepala, lebih merasa nyaman dengan dunia digital atau dunia maya, dan sampai dengan susah berkonsentrasi (Kwon, dkk., 2013).

Dari dampak positif penggunaan *smartphone*, Yi, You & Bae (2016, dalam Utami dan Kurniawati, 2019) menemukan penggunaan *smartphone* secara intensif pada pelajar bisa meningkatkan persepsi remaja yang lebih positif pada kinerja akademik. Apalagi, hal itu didukung ketersediaan ragam *smartphone* yang semakin praktisnya fitur-fiturnya, semakin tinggi kecepatan akses informasi, dan

semakin terjangkaunya jenis *smartphone* (Juraman, 2014). Pelajar dapat memperluas wawasan tentang materi akademik dengan memanfaatkan fungsi *smartphone*, sehingga tidak hanya bergantung pada buku dan pengajar (Dewanti, Widada, & Triyono, 2016; Muflih, Hamzah, & Puniawan, 2017). Selain itu, *smartphone* dapat pula mendorong kerjasama antarsiswa dari memudahkan komunikasi dan menunjang perkembangan kreativitas (Aljomaa, Qudah, Albursan, Bakhiet, & Abduljabbar, 2016).

Pada penelitian ini ditemukan bahwa dari 104 responden terbagi menjadi 39 responden (37,5%) dengan tingkat Kecanduan *Smartphone* yang rendah dan terdapat 65 responden (62,5%) dengan tingkat Kecanduan *Smartphone* yang tinggi. Hal ini didukung dengan *primary research* yakni wawancara pada subjek DTA (21 tahun) yang memberikan penjelasan tentang bagaimana dirinya merasa jenuh, cemas saat tidak menggunakan *smartphone* dan merasa untuk harus sering mengecek update tentang media sosialnya, hal ini merupakan indikasi kecanduan *smartphone*.

Temuan ini semakin memperkuat hasil temuan Leung (2008) bahwa individu yang mengalami kecanduan *smartphone* akan merasa cemas, sedih, mengalami penurunan produktivitas dan merasa kehilangan ketika tidak menggunakan *smartphone*. *Smartphone* adalah telepon genggam berbasis internet, hampir seluruh aplikasi yang terdapat pada *smartphone* hanya dapat dijalankan saat *smartphone* terhubung pada internet. Menurut Hakim, dkk., (2017) menyatakan bahwa penggunaan internet secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan-gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan, depresi, anti sosial hingga terjadinya perilaku *bullying*. Penggunaan *smartphone* secara massif dapat memberikan dampak kecanduan pada penggunaannya, yang akhirnya membuat mahasiswa kehilangan waktu untuk istirahat (Hastuti, dkk., 2019).

Kecanduan *smartphone* dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa karena ketika seorang mahasiswa yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi akan terus mencari waktu luang untuk terus menerus menggunakan *smartphone*, dan waktu luang yang baik adalah ketika di

malam hari. Seharusnya malam hari digunakan untuk istirahat karena umumnya tidak ada aktivitas rutin yang dilakukan di malam hari seperti sekolah, kuliah dan bekerja. Namun hal ini berbeda untuk seseorang yang kecanduan dengan *smartphone*, ia akan terus menggunakan *smartphone* di waktu luang bahkan saat malam hari hingga larut malam sehingga mengorbankan jam istirahat dan tidurnya, hal ini secara tidak langsung juga membuat kualitas tidurnya pun semakin menurun.

Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan dari jumlah jam tidur (Kuantitas tidur) tetapi juga kedalaman tidur (Kualitas Tidur). Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau megantuk (Hidayat, 2006). Menurut Buysse, dkk., (1991) kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks yang terjadi pada diri seseorang dengan berdasarkan pada berbagai macam aspek seperti kualitas tidur subjektif, tidur laten, gangguan tidur, durasi tidur, efisiensi gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi waktu di siang hari.

Berdasarkan dari tabel 4.5 bahwa dari 104 responden, 32 orang responden (30,8%) memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan sebanyak 72 orang responden (69,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Masalah tidur pada mahasiswa sangat sering terjadi dan dilaporkan memiliki prevalensi bervariasi mulai 5% sampai dengan 43% (Reigstad dkk, 2009). Hariani, dkk., (2019) mengatakan bahwa kualitas tidur yang baik berkaitan dengan kesejahteraan fisik, kognitif dan psikologis namun, jika kualitas tidur seseorang buruk maka akan berdampak pada gangguan fisiologis seperti merasa lemah, mudah lelah, kurang berkonsentrasi, menurunnya daya tahan tubuh, mudah marah, mudah *stress*, cemas dan koping tidak efektif (Pemi, 2009 dalam Annisa, 2018).

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa dari 104 responden terdapat 32 (30,8%) responden memiliki kualitas tidur

yang baik dan terdapat 72 (69,2%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini didukung dengan *primary research* yakni wawancara pada subjek DTA (21 Tahun) yang memberikan penjelasan tentang bagaimana dirinya merasa sulit untuk memulai tidur, terbangun ditengah malam dan tubuh terasa pegal saat bangun tidur, hal ini merupakan indikasi kualitas tidur yang buruk.

Dari kutipan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa responden memiliki kualitas tidur yang buruk, karena menurut Hidayat (2006) kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila seseorang tersebut tidak menunjukkan berbagai tanda adanya masalah pada tidurnya.

Kecanduan *smartphone* memiliki 6 aspek yang mana dari setiap aspeknya menjelaskan gejala-gejala seseorang yang menderita kecanduan *smartphone*, yang pertama adalah Gangguan pada kehidupan sehari-hari. Pada hal ini, seseorang dapat kehilangan sebuah perencanaan pekerjaan yang akan dilakukan, susah untuk berkonsentrasi saat aktivitas belajar maupun bekerja, menderita sakit kepala ringan atau berat, pandangan mata sedikit kabur dan parahnya dapat mengalami gangguan tidur. Yang kedua adalah Antisipasi Positif. Hal ini dapat dikatakan seperti bergantung pada kehadiran *smartphone* seseorang akan merasa senang dan bersemangat jika menggunakan *smartphone*, dan merasa hampa atau jenuh saat tidak menggunakan *smartphone*. Yang ketiga Penarikan. Pada hal ini lebih mahasiswa merasa tidak nyaman, resah dan cemas jika tidak menggunakan *smartphone*, hingga dapat selalu memikirkan *smartphone* jika tidak menggunakannya. Yang keempat adalah hubungan dengan Dunia Maya. Dalam hal ini membahas tentang betapa pentingnya hubungan sosial di dunia maya, mahasiswa merasa bahwa hubungan sosialnya lebih intim jika melalui *smartphone* dibandingkan dengan dunia nyata, dan akibatnya mahasiswa tersebut akan terus-menerus memeriksa *smartphonena* untuk mengetahui kabar dari hubungan sosialnya di dunia maya. Yang kelima adalah Penggunaan Berlebihan. Pada hal ini mengarah pada ketidakmampuan mahasiswa untuk mengendalikan

penggunaan *smartphone* dan merasa bergantung pada kehadiran *smartphone*, selalu menyiapkan pengisian daya ponsel dan merasa ingin segera menggunakan *smartphone* lagi setelah berhenti menggunakannya, dan yang keenam adalah Toleransi. Dalam hal ini mahasiswa berusaha mengendalikan penggunaan *smartphone*, namun hanya kegagalan yang didapatkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwasanya sebanyak 62,5% responden memiliki tingkat Kecanduan *Smartphone* yang tinggi dari hasil ini banyak mahasiswa yang menanggapi *smartphone* adalah bagian dari keseharian mereka, tanpa mereka sadari dampak buruknya yang dapat membuat adiksi dan dapat mempengaruhi aspek kehidupan lainnya seperti mempengaruhi kesehatan dan khususnya pada penelitian ini adalah menurunkan kualitas tidur.

Berdasarkan uraian diatas hadirnya *smartphone* dalam lingkungan manusia tidak hanya memberikan dampak positif, namun juga dapat memberikan dampak buruk khususnya dalam penelitian ini dampak buruk tersebut terjadi pada mahasiswa. Keterbukaan akses teknologi seperti melalui *smartphone* saat ini tidak selalu memberikan dampak positif. Beberapa masalah perilaku dan psikologi, baik oleh orang dewasa, remaja, maupun anak-anak, menjadi salah satu buktinya (Utami & Kurniawati, 2019). Sebagai seorang mahasiswa yang menimba ilmu pada era dengan kemajuan teknologi yang terus berkembang pesat, memang tidak dapat dipungkiri mahasiswa saat ini membutuhkan *smartphone* sebagai penunjang dari aktivitas kesehariannya. Namun hendaknya mahasiswa mengerti akan dampak buruk dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan, agar tidak mempengaruhi waktu istirahat dan memperburuk kualitas tidurnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan permasalahan penelitian yang diangkat yakni mengenai hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya kecanduan *smartphone* berkorelasi negatif dengan

kualitas tidur pada mahasiswa yang berarti semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka akan semakin rendah pula kualitas tidur pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlas, S.K.B. & Anjani, A.D. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Kebidanan Tingkat I dan II Universitas Batam. *Kebidanan*. Volume. 8 No. 01. ISSN : 2087 – 7239.
- Agusta, D. (2016). Faktor – Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E – Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 3 Tahun Ke-5*.
- Aljomaa, S. S., Qudah, M. F. A., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). *Smartphone addiction among university students in the light of some variables. Computers in Human Behavior, 61*, 155-164. doi: 10.1016/j.chb.2016.03.041.
- Ambarwaty. (2018). Pengaruh Kontrol Diri, Kesepian dan *Sensation Seeking* Terhadap Kecanduan *Smartphone* Pada Remaja
- Annisa. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Ariani, M., Elita, V., & Zulfitri, R. (2013). Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di SMAN 3 Siak.
- Asif, A.R. (2016). Hubungan Tingkat Kecanduan *Gadget* Dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Usia 11-12 Tahun.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas (edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi (edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baso, C.M., Langi, F.L.F.G., & Sekeon, S.A.S. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal KESMAS*. Volume. 7 No. 5.
- Buysse, D.J., Reynolds III, C.f., Monk, T.H., Hoch, C.C., Yeager, A.L., & Kupfer, D.J. (1991). *Quantification Of Subjective Sleep*

Quality In Healthy Elderly Men and Women Using The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Sleep. Vo lume. 14 No. 4.

Buysse, D.J., Reynolds III, C.f., Monk, T.H., Hoch, C.C., Yeager, A.L., & Kupfer, D.J. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrument For Psychiatric Practice and Research.*

Chasanah, N. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta.

Dewanti, T. C. (2016). Hubungan antara keterampilan sosial dan penggunaan gadget Smartphone dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 1(3)*, 126- 131. eISSN: 2503-3417.

Dhamayanti, M., Faisal., & Maghfirah, E.C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri. Volume. 20 No. 5.*

Fandiani, Y.M., Wantiyah, & Juliningrum, P.P. (2017). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *NurseLine Journal. Volume. 2 No. 1.* p-ISSN : 2540-7937. e-ISSN : 2541-464X.

Hadi. S. (2015). *Metodologi Riset. Pustaka Belajar.* ISBN : 978-602-229- 425-2.

Hakim. S. N., Raj. A. A. & Prastiwi. D. F. C. 2017. *Remaja Dan Internet. Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi.* ISBN: 978-602-361-068-6.

Hariani. D. R. Yunda., Mahardika. A. & Wedayani. N. Ayu. A. A. (2019). Hubungan Antara Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMAN 1 Mataram Di Kota Mataram Dan SMAN 1 Gunungsari Di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran.* ISSN : 2301-5977.

Hastuti, D.T., Prastiani, D.B., & Khodijah. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan StiKES Bhamada Slawi. *Bhamada, JITK.* Volume. 10 No. 1.

Hidayat. A. A. A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep*

dan Proses Keperawatan Buku 1. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat. S. & Mustikasari. (2014). *Kecanduan Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa RIK UI.*

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Ed.5).* (Istiwidayanti & Soedjarwo, Pengalih bhs.). Jakarta : Erlangga

Juraman, S. R. (2014). Pemanfaatan *smartphone android* oleh mahasiswa ilmu komunikasi dalam mengakses informasi edukatif. *Jurnal Acta Diurna, 3(1)*, 1-16. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurna/article/view/4493/4022>.

Khasanah, K. & Hidayati, W. (2012). Kualitas tidur lansia rehabilitasi sosial “MANDIRI” semarang. *Jurnal Nursing Studies. Volume. 01 No. 1.*

Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). *The Smartphone Addiction Scale : Development and Validation of a Short Version for Adolescents. Plos One. Volume. 8. Issue 12.* e83558.

Kwon, M., Lee, J.Y., Won, W.Y., Park, J.W., Min, J.A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.H., & Kim, J.D. (2013). *Development and Validation Of A Smartphone Addiction Scale (SAS). Plos One. Volume. 8. Issue 2.*

e56936.

Laili, F.M. & Nuryono, W. (2015). Penerapan *Konseling Keluarga* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK. Volume. 05 No. 01.* 65-72.

Lakshono, B.D. & Zulakiha, F. (2018). Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Kota Bangun.

Leung. L. (2008). *Linking Psychological Attributes To Addiction And Improper Use Of The Mobile Phone Among Adolescents In Hong Kong. Journal Of Children And Media.* Vol. 2 No. 2. ISSN : 1748 – 2798.

Muflih, M., Hamzah, H., & Purniawan, W. A. (2017). Penggunaan *smartphone* dan interaksi social pada remaja di SMA Negeri 1 Kalasan,

- Sleman, Yogyakarta. *Idea Nursing Journal*, 8(1), 12-18. ISSN: 2087-2879.
- Muhith, A., & Musfirotun. A. (2014). Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VI Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto.
- Musdalifah. & Indriani. N. (2017). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Politeknik Negeri Samarinda. *SNITT- Politeknik Negeri Balikpapan*. ISBN : 978-602- 51450-0-1.
- Morissan. (2020). Hubungan Penggunaan *Smartphone* dan Kinerja Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Studi Komunikasi*. Vol. 4 No. 1. ISSN : 2549-7294.
- Nashori, F. & Diana. R. Rachmy. (2005). Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Laki-Laki dan Mahasiswa Perempuan. *Humanitas : Indonesian Psychology Journal*. Volume. 2 No. 2. 77-88.
- Nashori, F. & Wulandari, E.D. (2017). Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia. Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia.
- Nofianti. (2018). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Akhir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. Volume. 12 No. 2. eISSN : 2302 – 2531.
- Nursalam. (2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi & Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Salemba Medika. ISBN : 978 – 979 – 3027 – 56 – 2.
- Palupi. D. A., Sarjana. W. & Hadiati. T. (2018). Hubungan Ketergantungan *Smartphone* Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Vol. 7 No. 1. ISSN Online : 2540-8844.
- Pandey. M. C., Ratag. T. B. & Langi. L. F. G. Fima. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal KESMAS*. Vol. 8 No. 2.
- Paramita. T. & Hidayati. F. (2016). Smartphone Addiction Ditinjau Dari Aliensi Pada Siswa SMAN 2 Majalengka. *Jurnal Empati*. Vol. 5 No. 4. 858-862.
- Pilcher, J.J., Ginter, D.R., & Sadowsky, B. (1996). *Sleep Quality Versus Sleep Quantity : Relationships Between Sleep and Measures Of Health, Well-being and Sleepiness In College Students*. *Journal Of Psychosomatic Research*. Volume. 42 No. 6. pp. 583-596. 1997.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan* (edisi 7.,Vol. 3). Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, B. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif : Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Putri, A.Y. (2018). Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.
- Rahmandani. F., Tinus. A. & Ibrahim. M. M. (2018). Analisis Dampak Penggunaan *Gadget (Smartphone)* Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal Civic Hukum*. Vol. 3 No. 1. ISSN : 2623-0216.
- Ramaita, Armaita & Vandelis. P. (2019). Hubungan Ketergantungan *Smartphone* Dengan Kecemasan (*Nomophobia*). *Jurnal Kesehatan*. Vol. 10 No. 2. ISSN : 2085-7098.
- Riska, R. (2018). Hubungan Antara Tingkat Adiksi Internet Dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswa SMA Negeri 1 Semin Kabupaten Gunungkidul.
- Saifullah, M. (2017). Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan.
- Santrock, J.W. (2011). *Life-Span Development* (perkembangan masa hidup). Jakarta : Erlangga.
- Sharma, M. (2012). *Addiction Of Youth Towards Gadgets*. *Elixir International Journal*. Mgmt. 42A. 6568-6572.
- Silvani, J.T. (2014). Pengaruh Durasi Tidur Terhadap Risiko Obesitas.

- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : ALFABETA.
- Supriatno, D. & Romadhon, I. (2017). Pengaruh Media Komunikasi Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Pelajar. Paradigma Madani. Volume. 04 No. 2.
- Suroto. (2016). Dinamika Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan Berbasis Kearifan Lokal Dalam Upaya Memperkuat Karakter Unggul Generasi Muda. Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan. Volume. 6 No. 2.
- Tentero. N. I., Pangemanan. H. D. C. & Polii.H. (2016). Hubungan Diabetes Melitus Dengan Kualitas Tidur. Jurnal e-Biomedik (eBm). Volume. 04 No. 02.
- Utami. A.N. & Kurniawati. F. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. Perspektif Ilmu Pendidikan. Vol. 33 No. 1. ISSN 2581-2297.
- Wahab. A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migren Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
- Waskitha, B.G. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kecanduan *Smartphone* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Yuniarso, D. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Praktik Klinik Prodi Keperawatan.