

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI
TENGGARONG**
*THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE USE INTENSITY
AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS IN TENGGARONG*

Rizki Feryaldi¹, Nuraida Wahyu Sulistyani², Silvia Eka Mariskha³

¹²³Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, Jl. Ir. H. Juanda

Korespondensi: Rizkiferyaldi08@gmail.com

Abstract. *This study aims to examine the relationship between the intensity of smartphone use and sleep quality among adolescents in Tenggarong. The hypothesis of this study is that there is a relationship between the intensity of smartphone use and sleep quality, where higher usage intensity is associated with poorer sleep quality. This research employed a quantitative method with a correlational approach. The sample consisted of 100 adolescents aged 13 to 21 years who reside in Tenggarong and were selected using purposive sampling technique. The results showed a significant but weak relationship between smartphone usage intensity and sleep quality, with a correlation value of 0.279. These findings indicate that higher intensity of smartphone use tends to be associated with lower sleep quality among adolescents. This study highlights the importance of managing smartphone use wisely, especially before bedtime, in order to maintain adolescents' physical and mental health.*

Keywords: *smartphone usage intensity, sleep quality, adolescents, Tenggarong, PSQI.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Tenggarong. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur, di mana semakin tinggi intensitas penggunaan maka semakin rendah kualitas tidur yang dialami. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 100 remaja berusia 13 hingga 21 tahun yang berdomisili di Tenggarong dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan namun lemah antara intensitas *smartphone* dengan kualitas tidur dengan nilai korelasi sebesar 0,279. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas *smartphone* cenderung diikuti dengan penurunan kualitas tidur pada remaja. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan telepon pintar secara bijak, terutama menjelang waktu tidur, guna menjaga kesehatan fisik dan mental remaja.

Kata kunci: intensitas penggunaan *smartphone*, kualitas tidur, remaja, Tenggarong, PSQI.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah membawa perubahan besar dalam gaya hidup remaja masa kini, terutama dalam hal penggunaan *smartphone*. *Smartphone* kini bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga menjadi sarana hiburan, pendidikan, bahkan ekspresi diri yang digunakan hampir sepanjang waktu. Di kalangan remaja, perangkat ini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Fenomena ini memunculkan kekhawatiran baru terkait dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan, salah satunya adalah penurunan kualitas tidur. Julianti, dkk (2014) mengatakan Intensitas adalah keadaan tingkatan dengan ukuran intensitasnya. Sedangkan istilah penggunaan diartikan sebagai hal mempergunakan sesuatu pemakaian, proses, cara, pembuatan, menggunakan sesuatu. Sedangkan penggunaan yaitu “proses atau cara menggunakan sesuatu”. Intesitas penggunaan *smartphone* merujuk pada sejauh mana seseorang menggunakan perangkat *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari, mencakup penggunaan, frekuensi, durasi dan jenis aktivitas yang dilakukan saat menggunakan *smartphone*. Intensitas penggunaan *smartphone* menurut Ajzen meliputi, penghayatan, durasi, dan frekuensi.

Tidur yang berkualitas sangat penting dalam masa pertumbuhan remaja karena berdampak langsung pada aspek fisik, emosional, dan kognitif. Namun, banyak remaja yang melaporkan mengalami gangguan tidur, mulai dari sulit tidur, sering terbangun, hingga merasa lelah saat bangun tidur. Hal ini diperkirakan berkaitan dengan tingginya intensitas penggunaan *smartphone*, terutama pada malam hari. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja, tetapi hasilnya masih beragam dan belum menunjukkan kesepakatan yang kuat secara ilmiah. Woran, dkk., (2020) mengatakan kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan waktu lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kualitas tidur adalah bagaimana seseorang mempersiapkan diri untuk pergi tidur pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemudahan untuk tidur tanpa bantuan medis atau obat – obatan. Kualitas tidur dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur meliputi kualitas tidur subjektif, tidur latensi, gangguan tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat, disfungsi waktu di siang hari.

Meskipun sudah banyak penelitian yang menyoroti pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur, masih terdapat sejumlah kesenjangan ilmiah. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada populasi mahasiswa atau dewasa muda, bukan secara spesifik pada remaja usia sekolah menengah atas. Selain itu, banyak penelitian yang hanya mengukur kuantitas penggunaan *smartphone* tanpa mengeksplorasi aspek psikologis seperti perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi sebagai dimensi intensitas penggunaan. Penelitian yang menyasar wilayah geografis seperti Tenggara juga masih sangat terbatas, padahal setiap daerah memiliki karakteristik sosial dan budaya yang berbeda. Penelitian ini hadir sebagai bentuk kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi dan

perilaku digital, dengan menyoroti secara spesifik bagaimana intensitas penggunaan *smartphone* yang mencakup aspek frekuensi, durasi, perhatian, dan penghayatan berelasi dengan kualitas tidur remaja di Tenggarong. Penelitian ini berhubungan untuk menjawab kesenjangan tersebut melalui pendekatan yang komprehensif dan berbasis pada kerangka teoritik yang relevan, serta penggunaan alat ukur yang telah tervalidasi secara empiris. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur akademik sekaligus menjadi dasar untuk intervensi edukatif bagi remaja, orang tua, dan tenaga pendidik.

Intensitas penggunaan *smartphone* didefinisikan sebagai sejauh mana individu menggunakan perangkat tersebut dalam kehidupan sehari-hari, dilihat dari aspek perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi (Ajzen, 2005; Fitria, 2019). Sementara itu, kualitas tidur merujuk pada kepuasan individu terhadap proses tidur yang dialami, yang meliputi latensi tidur, durasi, gangguan tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari (Buysse et al., 1991). Berbagai studi terdahulu menyebutkan bahwa paparan layar *smartphone* sebelum tidur dapat mengganggu produksi hormon melatonin, yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Selain itu, konten digital yang bersifat emosional atau interaktif seperti *game* dan media sosial turut memperpanjang waktu aktif otak dan menyebabkan keterlambatan tidur (*National Sleep Foundation*, 2020). Penurunan kualitas tidur ini berisiko terhadap prestasi akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan umum remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Tenggarong. Lebih lanjut, penelitian ini juga bertujuan untuk menggambarkan seberapa kuat hubungan tersebut berdasarkan aspek-aspek intensitas yang diteliti.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan telepon pintar dan kualitas tidur pada remaja.

Partisipan: Partisipan penelitian berjumlah 100 remaja berusia 13 hingga 21 tahun yang berdomisili di Tenggarong, Kalimantan Timur. Partisipan terdiri dari 48 laki-laki dan 52 perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria remaja yang memiliki dan menggunakan telepon pintar secara aktif. Seluruh partisipan telah memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dan dijamin kerahasiaan identitasnya. **Instrumen Penelitian:** Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah

skala Intensitas Smartphone yang dikembangkan oleh Intan Fitria (2019) berdasarkan aspek perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. dan skala Kualitas Tidur yang dikembangkan oleh Adhitama (2021) berdasarkan aspek Kualitas Tidur Subjektif, Tidur Latensi, Gangguan Tidur, Durasi Tidur, Efisiensi Kebiasaan Tidur, Penggunaan Obat dan Disfungsi Waktu di Siang Hari.

Teknik Analisis Data: Analisis data dilakukan menggunakan regresi sederhana untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* sebagai variabel bebas dan kualitas tidur sebagai variabel terikat.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian , didapatkan hasil sebanyak 100 responden. Subjek yang memiliki taraf intensitas *smartphone* sangat rendah sebanyak 5 responden, intensitas *smartphone* rendah sebanyak 42 responden. intensitas *smartphone* sedang 19 responden, intensitas *smartphone* tinggi sebanyak 25 responden, intensitas *smartphone* sangat tinggi sebanyak 9 responden.

Tabel 1.

Interval Kecenderungan	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \leq M - 1,5SD$	Sangat Rendah	5	5%
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Rendah	42	42%
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang	19	19%
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Tinggi	25	25%
$X > M + 1,5SD$	Sangat Tinggi	9	9%
Total		100	100%

Berdasarkan data di bawah, didapatkan hasil sebanyak 100 responden. Subjek yang memiliki taraf kualitas tidur sangat rendah sebanyak 7 responden, kualitas tidur rendah sebanyak 31 responden, kualitas tidur sedang sebanyak 36 responden, kualitas tidur tinggi sebanyak 19 responden, dan kualitas tidur sangat tinggi sebanyak 7 responden.

Tabel 2.

Interval Kecenderungan	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \leq M - 1,5SD$	Sangat Rendah	7	7%
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Rendah	31	31%
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang	36	36%
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Tinggi	19	19%
$X > M + 1,5SD$	Sangat Tinggi	7	7%
Total		100	100%

Dalam penelitian ini, uji hipotesis dihitung dengan menggunakan regresi linear sederhana. Dasar pengambilan keputusan pada uji hipotesis ini adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka dinyatakan berpengaruh, sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dinyatakan tidak berpengaruh didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 3.

Variabel	Model Summary	
	R	R Square
Intensitas <i>Smartphone</i> – Kualitas Tidur	0.279	0.078

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi *Pearson*, diperoleh nilai r square = 0,078 atau 7,86% dengan signifikansi (p) < 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dari lemah hingga sedang antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Tenggarong.

DISKUSI

Nilai sumbangan efektif dari variabel intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur sebesar 7,86% yang bermakna penggunaan *smartphone* mempengaruhi kualitas tidur dengan skala lemah hingga sedang. Dalam penelitian ini, hubungan tersebut tidak dominan, dan besar kemungkinan terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti penyakit, kelelahan, gaya hidup, stres emosional dan medikasi (Laksono, 2018) Temuan ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Kaparang, dkk (2022) menunjukkan bahwa mayoritas (88,6%) dari partisipan menggunakan *smartphone* dalam kategori intensitas rendah, sedangkan untuk kualitas tidur 65,7% partisipan memiliki kualitas tidur dalam kategori tinggi. Hasil korelasi Spearman menunjukkan angka signifikan $p=0.041$ (<.05) dan nilai $r=-.347$. Penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur remaja dengan keeratan lemah dan arah negative. Semakin rendah intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi kualitas tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Tenggarong, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Remaja yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi cenderung mengalami penurunan kualitas tidur, ditandai dengan durasi tidur yang lebih pendek, gangguan tidur, dan perasaan lelah saat bangun tidur. Korelasi positif namun lemah menunjukkan bahwa semakin sering dan lama penggunaan *smartphone*, maka kemungkinan besar kualitas tidur remaja akan semakin buruk.

Implikasi

Untuk Remaja: Disarankan agar para remaja membatasi waktu penggunaan *smartphone*, terutama di malam hari menjelang tidur. Menghindari penggunaan minimal satu jam sebelum tidur dapat membantu tubuh lebih rileks dan meningkatkan kualitas tidur.

Untuk Orang Tua dan Guru: Orang tua dan pendidik perlu memberikan edukasi serta pengawasan terhadap penggunaan *smartphone*, baik dari sisi durasi maupun konten yang diakses, guna menjaga pola tidur yang sehat pada remaja.

Untuk Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk studi lanjutan dengan menambahkan variabel lain seperti tingkat stres, aktivitas fisik, atau kebiasaan tidur, guna memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur remaja.

Referensi

- Adhitama, N. (2021). *Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1954 Samarinda*. (Skripsi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda). Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda.
- Arnis, A. (2018) 'Hubungan Antara kuantitas Dan kualitas Tidur Dengan Uji kompetensi DIII Keperawatan poltekkes kemenkes Jakarta I', *Quality : Jurnal Kesehatan*, 12(2), pp. 33–36. doi:10.36082/qjk.v12i2.45.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality, and behavior*. New York: Open University Press.
- Ayu Imasria Wahyuliarmy and Citra Ayu Kumala Sari (2021) 'Intensitas Penggunaan gadget Dengan Interaksi sosial', *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), pp. 102–116. doi:10.32492/idea.v5i2.648.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Buysse, D.J., Reynolds III, C.F., Monk, T.H., Hoch, C.C., Yeager, A.L., & Kupfer, D.J. (1991). Qualification Of Subjective Sleep Quality In Healthy Elderly Men and Women Using The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Sleep*. Volume. 14 No.4.
- Chaidirman, C., Indriastuti, D. and Narmi, N. (2019) 'Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (gadget) Pada Kalangan remaja Suku Bajo', *Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), pp. 33–41. doi:10.14710/hnhs.2.2.2019.33-41.
- Dungga, E.F. and Dulanim, A. (2021) 'Hubungan intensitas Penggunaan smartphone dengan kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada remaja', *Jambura Nursing Journal*, 3(2), pp. 78–88. doi:10.37311/jnj.v3i2.11912.
- Fitria, I. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa MAN 1 Bengkalis*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
- Hastuti, D.T., Prastiani, D.B. and Khodijah (2019) 'Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi', *BHAMADA, JIKT*, 10(1), pp. 73–78.
- Irfan, I., Aswar, A. and Erviana, E. (2020) 'Hubungan smartphone dengan kualitas Tidur Remaja di SMA negeri 2 majene', *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), p. 95. doi:10.24252/join.v5i2.15828.
- Julianti, I., Qaddafi, M. and Anggereni, S. (2014) 'INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET TERHADAP INTERAKSI SOSIAL ANTARA TEMAN SEBAYA DAN PERILAKU BELAJAR MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN FISIKA FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ALAUDDIN MAKASSAR', *Jurnal Pendidikan Fisika*, 3(1), pp. 78–80.
- Kaparang, G. F., & Rachel, J. (2022). Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 59-66.
- Latifa Naira Chelsea (2024) "HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA", *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), pp. 350–358.

- Laksono, M. (2018). *Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan kualitas tidur pada remaja di SMA 2 Kota Bangun*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Musdalifah Naira and Indriyani, N. (2017) 'PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP INTERAKSI SOSIAL MAHASISWA POLITEKNIK NEGERI SAMARINDA', *SNITT- Politeknik Negeri Balikpapan*, 2, pp. 144–147.
- Nugraha, F.A., Aisyiah, A. and Wowor, T.J. (2023) 'Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada remaja di SMPN 254 Jakarta', *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), pp. 3063–3076. doi:10.33024/mnj.v5i9.9242.
- Pandey, C.M., Ratag, B.T. and Langi, F.L.F.G. (2019) 'HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMA NEGERI 1 MAESAAN KABUPATEN MINAHASA SELATAN', *Jurnal Kesmas*, 8(2), pp. 22–29.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan* (edisi 7., Vol. 3). Jakarta: Salemba Medika.
- Retalia, R., Soesilo, T. D., & Irawan, S. (2022). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap interaksi sosial remaja. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 12(2), 139-149.
- Rozalia, F.M. (2017). Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah dasar, *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD* Vol.5, No.2 September 2017. Halaman 722-731
- Sembiring, M. N., & Harahap, S. (2021). HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA/I DI SMA NEGERI 6 BINJAI TAHUN 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20(2), 49-56. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.98>
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83-96.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Woran, K., Kundre, R.M. and Pondaag, F.A. (2021) 'Analisis Hubungan Penggunaan media sosial Dengan Kualitas Tidur Pada remaja', *JURNAL Kualitas Tidur Pada remaja*, JURN