

Hubungan antara Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Peserta Didik SMP Kristen Taratara

Jeanvili Fabiola Rares^{1*}, Asep Rahman¹, Hilman Adam¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Email : jeanvilirares121@student.unsrat.ac.id

ABSTRACT

Smartphones were often used excessively, resulting in various negative impacts that could disrupt health and daily life, especially related to sleep quality. Smartphones were devices with operating systems and more significant capabilities for browsing the internet and online communication, equipped with Bluetooth, Wi-Fi, and USB connections. Sleep quality was the level of individual satisfaction with their sleep experience, which includes elements such as the process of falling asleep, the ability to stay asleep, the amount of sleep time, and feeling refreshed upon waking. The purpose of this study was to determine the relationship between smartphone addiction and sleep quality of Taratara Christian Junior High School students. This study used a quantitative research method with a non-experimental correlational research design using a cross-sectional study approach. The sample in this study used a total sampling technique. This study was conducted at Taratara Christian Junior High School from May to July 2025. The results using the Spearman Rank test showed a significant relationship between smartphone addiction and sleep quality, with a p -value of 0.005 (<0.01) and a correlation coefficient of 0.330. This relationship was categorized as moderate and positive. The study concluded that most students at Taratara Christian Junior High School have high levels of smartphone addiction and poor sleep quality, and that there was a relationship between smartphone addiction and sleep quality.

Keywords: *Smartphone Addiction, Sleep Quality*

ABSTRAK

Smartphone kerap dipakai secara berlebihan, sehingga menimbulkan berbagai dampak negatif yang dapat mengganggu kesehatan dan kehidupan sehari-hari, terutama terkait dengan kualitas tidur. *Smartphone* merupakan perangkat dengan sistem operasi dan kemampuan yang lebih signifikan untuk menjelajahi internet dan komunikasi online dilengkapi dengan Bluetooth, WiFi, dan koneksi USB. Kualitas Tidur adalah tingkat kepuasan individu mengenai pengalaman tidur mereka, yang mencakup elemen seperti proses masuk tidur, kemampuan untuk tetap tidur, jumlah waktu tidur, dan rasa segar saat bangun. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur peserta didik SMP Kristen Taratara. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian non-eksperimental yang bersifat korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian ini dilakukan di SMP Kristen Taratara pada bulan Mei sampai Juli 2025. Hasil penelitian menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur dengan p -value 0,005 ($<0,01$) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,330. Hubungan ini tergolong pada kategori cukup dan memiliki arah positif. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu Sebagian besar peserta didik di SMP Kristen Taratara memiliki tingkat kecanduan *Smartphone* yang tinggi dan juga kualitas tidur yang kurang dan terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur peserta didik SMP Kristen Taratara.

Kata Kunci: *Kecanduan Smartphone, Kualitas Tidur*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Di era kemajuan teknologi saat ini, istilah *smartphone* sudah dikenal luas. Secara umum, *smartphone* dapat didefinisikan sebagai perangkat yang dilengkapi dengan teknologi layaknya komputer. (Siregar, 2023). Pemakaian *smartphone* saat ini sudah menjadi sesuatu yang harus ada dalam setiap aktivitas harian. *Smartphone* kerap dipakai secara berlebihan, sehingga menimbulkan berbagai dampak negatif, hal ini dapat mengganggu kesehatan dan kehidupan sehari-hari, terutama terkait dengan kualitas tidur (Ervidianti & Winarti, 2021). Penggunaan *smartphone* dari tahun 2021 hingga 2025 menunjukkan angka antara 2,9 juta hingga 4,6 juta dan diperkirakan pada tahun 2026 jumlahnya akan mencapai 5,1 juta (Statista, 2024). Kualitas tidur adalah seberapa puas seseorang terhadap tidurnya, sehingga individu tersebut tidak merasakan kelelahan, kecemasan, rangsangan yang berlebihan, lesu, lingkaran hitam dimata, pembengkakan pada kelopak mata, sakit kepala, frekuensi menguap yang tinggi, dan mudah mengantuk serta mata perih (Sugiono, dkk 2018 dalam Poli, dkk 2021). Berdasarkan survei oleh National Sleep Foundation (NSF), sekitar 60% remaja di bawah 18 tahun yang bersekolah tidak mendapatkan cukup tidur pada malam hari, dan dari jumlah tersebut, banyak yang merasa mengantuk saat di sekolah. National Sleep Foundation juga menyatakan bahwa jumlah tidur yang ideal untuk remaja adalah sekitar 8 hingga 10 jam setiap malam (National Sleep Foundation, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Ulag,dkk (2022) yang dari variabel kecanduan *smartphone* dengan nilai $p\ value = <0,003$ diperoleh adanya hubungan antara antara kecanduan *Smartphone* dengan kualitas tidur sejalan dengan penelitian dari Andira, dkk. (2022) terdapat hubungan antara penggunaan gadget terhadap kualitas tidur dengan nilai $p\ value= 0,001$, selanjutnya penelitian yang dilakukan Norhafizah & Hidayat, (2022) dan penelitian oleh Aswar & Erviana, (2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur dengan nilai $p\ value= 0,000$ yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari $p\ value= <0,005$. Dari hasil observasi awal yang dilakukan dengan mewawancarai beberapa peserta didik dari jumlah keseluruhan yaitu 86 peserta didik, juga salah seorang guru yang ada di SMP Kristen Taratara menunjukkan adanya masalah yang menyangkut aspek kecanduan *smartphone* yakni hubungan dengan jaringan sosial dan penggunaan *smartphone* yang berlalu lama dan juga terdapat pula masalah mengenai kualitas tidur peserta didik, di mana saat kegiatan belajar di kelas sering mengantuk dalam kelas dan tidak fokus selama jam pelajaran dikarenakan kurang tidur pada malam hari yang menyebabkan kualitas tidur berdampak buruk.

Tujuan dan Manfaat Penelitian

Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur peserta didik SMP Kristen Taratara. Manfaat dalam penelitian ini yaitu, Bagi Peserta Didik : diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada peserta didik sehingga peserta didik dapat mengatur dan menjaga penggunaan *smartphone* untuk kualitas tidur yang lebih baik, Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat : Hasil penelitian ini boleh menjadi bahan masukan dalam proses pembelajaran dan sebagai acuan untuk menjadi penelitian selanjutnya, Bagi Peneliti : Hasil penelitian ini untuk menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Kristen Taratara. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian non-eksperimental yang bersifat korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan mulai bulan Mei sampai Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik yang ada di SMP Kristen

Taratara dengan jumlah yaitu 86 peserta didik. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data yang digunakan yakni analisis bivariat dan univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		n	%
Jenis Kelamin	Perempuan	36	50,7
	Laki-laki	35	49,3
Umur	12 Tahun	19	26,8
	13 Tahun	33	46,5
	14 Tahun	18	25,4
	15 Tahun	1	1,4
Kelas	7	42	59,2
	8	29	40,8
Total		71	100

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 36 peserta didik dengan persentase sebesar 50,7%, sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 35 peserta didik dengan persentase sebesar 49,3%. Begitu juga kelompok umur sebagian responden berada pada usia 13 tahun dengan jumlah peserta didik sebanyak 33 dan persentasenya 46,5%, sedangkan kelompok umur dengan responden paling sedikit berada pada kelompok umur 15 tahun dengan jumlah peserta didik 1 dan persentasenya 1,4%. Karakteristik responden berdasarkan kelas yang paling banyak berada di kelas 7 sebanyak 42 peserta didik dengan persentase sebesar 59,2%, sedangkan responden paling sedikit berada di kelas 8 dengan jumlah peserta didik 29 dengan persentase 40,8%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan <i>Smartphone</i>	n	%
Rendah	34	47,9
Tinggi	37	52,1
Total	71	100

Diketahui 34 peserta didik dengan persentase 47,9% memiliki kecanduan *smartphone* rendah, sedangkan 37 peserta didik lain dengan persentase 52,1% memiliki kecanduan *smartphone* tinggi.

Tabel 3. Analisis Numerik Kecanduan *Smartphone*

Total		Std. Deviation
Mean	32,17	8,89
Median	31,00	
Minimum	15,00	
Maximum	54,00	
Range	39,00	

Analisis Numerik yang dihasilkan menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) di angka 32,17 dengan Std. Deviation 8,89. Untuk (*median*) dari data kecanduan *smartphone* berada di angka 31,00, dan nilai minimumnya ada pada angka 15,00 serta nilai maximum berada pada angka 54,00.

Tabel 4. Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Variabel Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	n	%
Baik	30	42,3
Kurang	41	57,7
Total	71	100

Diketahui 30 peserta didik dengan persentase 42,3% memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 41 peserta didik lain dengan persentase 57,7% memiliki kualitas tidur kurang.

Tabel 5. Analisis Numerik Kualitas Tidur

Total	n	Std. Deviation
Mean	6,25	2,28
Median	6,00	
Minimum	2,00	
Maximum	14,00	
Range	12,00	

Analisis Numerik yang dihasilkan menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) di angka 6,25 dengan Std. Deviation 2,28. Untuk (*median*) dari data kualitas tidur berada di angka 6,00, dan nilai minimumnya ada pada angka 2,00 serta nilai maximum berada pada angka 14,00.

3.2 Analisis Bivariat

Hubungan antara Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur

Tabel 6. Hubungan antara Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur

Variabel	Kualitas Tidur
Kecanduan <i>Smartphone</i>	
Koefisien Korelasi	0,330
<i>P value</i>	0,005

Hasil uji Spearman antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur pada tabel 6 menunjukkan nilai signifikansi *p value* 0,005 ($<0,01$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,330. Berdasarkan nilai koefisien korelasi yang didapatkan menunjukkan bahwa hubungan tersebut tergolong cukup. Dapat dilihat dari nilai signifikansi, terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel. Nilai korelasi koefisien merupakan nilai yang mengukur kekuatan dan arah hubungan dari variabel yang diteliti. Nilai korelasi koefisien berkisar antara +1 dan -1. Jika koefisien korelasi bernilai positif, maka hubungan kedua variabel dikatakan searah. Artinya jika variabel bebas meningkat maka variabel terikat juga akan meningkat, begitu juga sebaliknya. Artinya, jika variabel bebas meningkat maka variabel terikat akan menurun. Hasil korelasi koefisien yang didapatkan dari penelitian ini yaitu kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang searah, yang mana semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* maka kualitas tidur cenderung menurun. Dengan demikian dapat disimpulkan dari hasil yang di dapat, bahwa H_0 diterima dengan hipotesis adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Mayoritas responden dalam penelitian ini paling banyak berjenis kelamin perempuan, yaitu 36 responden dengan persentase 50,7%. Hal ini menunjukkan bahwa responden lebih cenderung berjenis kelamin perempuan dalam penelitian kuesioner. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Harahap (2022), dari 100 responden, persentase terbesar adalah

56%. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa partisipasi perempuan dalam penelitian yang terkait dengan kesehatan remaja cenderung lebih dominan dibandingkan peserta didik laki-laki.

Berdasarkan karakteristik usia, kelompok usia 13 tahun merupakan kelompok yang terbanyak, yaitu sebanyak 33 peserta didik dengan persentase 46,5%. Sebagian besar responden berada dalam rentang usia 13 hingga 15 tahun, menunjukkan bahwa kelompok usia sekolah menengah pertama menjadi fokus utama (Ulag, dkk, 2022).

Pada penelitian ini mayoritas responden yang memiliki karakteristik kelas lebih banyak yaitu kelas 7 sebanyak 42 peserta didik dengan persentase 59,2%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik kelas 7 lebih banyak berpartisipasi dalam penelitian dibandingkan dengan kelas lainnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang telah dilakukan oleh Sari dkk. (2021), yang juga mengamati bahwa siswa kelas 7 cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan survei atau penelitian di lingkungan sekolah.

Gambaran Kecanduan *Smartphone*

Dari analisis data univariat, ditemukan bahwa 37 responden (52,1%) memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami kecanduan *smartphone* pada tingkat yang tinggi. Penemuan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya oleh Widyastuti dan Hastuti (2020), yang mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan di kalangan remaja dapat berujung pada kecanduan dan memengaruhi kesehatan fisik serta psikologis mereka.

Sementara itu terdapat 34 peserta didik dengan persentase 47,9% yang memiliki kecanduan *smartphone* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh dari jumlah responden memiliki tingkat penggunaan *smartphone* yang masih dalam batas wajar dan belum mengarah pada perilaku adiktif. Peserta didik dalam kategori ini kemungkinan besar masih mampu mengatur waktu penggunaan *smartphone* untuk keperluan yang produktif seperti belajar, komunikasi dengan keluarga, atau hiburan yang terkontrol. Kecanduan *smartphone* yang rendah ini bisa mencerminkan adanya kontrol diri, dukungan dari lingkungan seperti keluarga dan sekolah, serta kesadaran akan dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Menurut penelitian dari Pratama dan Astuti (2021), faktor seperti pengawasan orang tua, kedisiplinan pribadi, serta kegiatan alternatif seperti olahraga atau kegiatan keagamaan dapat membantu menurunkan risiko kecanduan *smartphone* pada remaja.

Gambaran Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, dari hasil tersebut terdapat 30 (42,3%) memiliki kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian peserta didik memiliki pola tidur yang cukup dan berkualitas, yang ditandai dengan tidur yang nyenyak, tidak sering terbangun di malam hari, dan merasa segar saat bangun tidur. Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi remaja karena berdampak langsung terhadap konsentrasi belajar, kestabilan emosi, dan kesehatan fisik. Menurut penelitian oleh Dewald *et al.* (2020), remaja yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung menunjukkan performa akademik yang lebih baik serta risiko stres dan gangguan mental yang lebih rendah.

Sementara itu terdapat 41 responden dengan persentase 57,7% memiliki kualitas tidur yang kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami kualitas tidur yang tidak optimal, yang dapat berdampak terhadap kesehatan fisik, emosional, serta prestasi belajar mereka. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Putri dan Nindya (2020) dalam penelitiannya mengatakan bahwa sebanyak 59,4% siswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Penyebab utama yang diidentifikasi adalah penggunaan gadget secara berlebihan, terutama pada malam hari menjelang tidur.

Hubungan antara Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat, nilai koefisien korelasi sebesar 0,330 yang mana hubungan antara kedua variabel yang diteliti tergolong cukup dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,005. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan karena nilai $p < 0,05$. Berdasarkan interpretasi korelasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan searah antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur. Hubungan tersebut positif karena nilai koefisien korelasi yang diperoleh bernilai positif (0,330), yang berarti bahwa kedua variabel bergerak dalam arah yang sama, jika kecanduan *smartphone* meningkat maka kualitas tidur juga meningkat. Sementara itu hubungan dikatakan searah karena peningkatan pada satu variabel diikuti oleh peningkatan pada variabel lainnya, menunjukkan kecenderungan yang konsisten dalam pola keterkaitan antar variabel.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari penelitian sebelumnya yaitu Penelitian yang dilakukan oleh Ulag, dkk (2022) dengan hasil signifikan sebesar 0,003 pada 100 responden yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur peserta didik. Selanjutnya penelitian dari Norhafizah & Hidayat (2022) pada 80 responden dengan nilai signifikan sebesar 0,000 dalam penelitiannya menemukan bahwa kecanduan *smartphone* berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur. Selanjutnya, penelitian oleh Andira, dkk (2022) dengan hasil signifikan sebesar 0,001 pada 87 responden juga menunjukkan adanya hubungan positif antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur. Terakhir, penelitian oleh Aswar & Erviana (2020) dengan nilai signifikan sebesar 0,000 yang juga mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan, terutama di malam hari, berdampak negatif terhadap kualitas tidur remaja.

KESIMPULAN

Sebagian besar peserta didik di SMP Kristen Taratara memiliki tingkat kecanduan *Smartphone* yang tinggi. Sebagian besar peserta didik di SMP Kristen Taratara memiliki kualitas tidur yang kurang. Terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur peserta didik SMP Kristen Taratara.

SARAN

Adapun saran dari penelitian ini yakni:

- a. Bagi Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan peran serta dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan *smartphone* yang bijak, termasuk dampaknya terhadap kesehatan, khususnya kualitas tidur.
- b. Bagi peserta didik diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*, terutama dengan mengurangi waktu penggunaan di malam hari yang dapat mengganggu pola tidur.
- c. Bagi penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan menjangkau jumlah sampel yang lebih besar dan beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95-100.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2020). The influence of sleep quality on academic performance in adolescents: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 49*, 110-120.

- Ervidianti, E., & Winarti, Y. (2021). Literature Review: Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kuliatas Tidur Pada Remaja. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 730-738.
- National Sleep Foundation. 2023.How Would Later School Start Times Affect Sleep?. (Online). <https://sleepfoundation.org/sleep-news/school-start-time-and-sleep>.Diakses 31 Januari 2025.
- Norhafizah, N., & Hidayat, T. (2022). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa/i keperawatan di STIKES Intan Martapura Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 111-116.
- Poli, S. L., Kairupan, B. R., & Rahman, A. (2021). Kebiasaan Bermain Online Games dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(5).
- Pratama, R. A., & Astuti, I. A. D. (2021). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap perilaku sosial remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 54-61.
- Putri, S. P., & Nindya, T. S. (2020). Hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja SMP. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 56-63.
- Sari, D. K., Utami, R. A., & Hidayah, S. N. (2021). Hubungan antara Kecemasan dan Prestasi Belajar Siswa SMP di Kota Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 45-53.
- Siregar, Y. T. (2023). Gambaran Kualitas tidur pada Siswa yang Kecanduan Smartphone di SMA Negeri di Kota Jambi (Doctoral dissertation, Kedokteran).
- Statista. 2024 *Number of smartphone users worldwide from 2014 to 2029*. <https://www.statista.com/forecasts/1143723/smartphone-users-in-the-world> Diakses 07 Februari 2025.
- Ulag, D., Sekeon, S. A., & Ratag, B. T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga. *KESMAS*, 11(4).
- Widyastuti, D., & Hastuti, D. (2020). Pengaruh Kecanduan Smartphone terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(1), 45-53.
- Wulandari, R. A., Setiawan, H., & Lestari, D. (2022). Pengaruh durasi penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 23-31.