

HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMA NEGERI 2 TUALANG KABUPATEN SIAK TAHUN 2023

**YUYUN PRIWAHYUNI, RARA RAHMADANI, HERLINA SUSMANELI,
CHRISTINE VITA GLORIA PURBA, EMY LEONITA**

Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru
yuyun.priwahyuni@gmail.com, rrarhmdni25@gmail.com, neli_herlina@yahoo.co.id,
christinevgp@gmail.com, leonitaemy80@gmail.com

Abstract: Sleep quality is the condition in which a person sleeps and then feels fresh and fit when waking up. Poor sleep quality can cause a person to be unhealthy and easily get sick. The prevalence of sleep disorders among adolescents in Indonesia is 37.7% in suburban areas and around 38% in urban areas. One of the factors that affect sleep quality is the use of smartphones. The purpose of this study was to determine the relationship between smartphone use and adolescent sleep quality at SMA Negeri 2 Tualang, Siak Regency in 2023. This study uses quantitative research methods with a cross sectional design. The sampling technique used was stratified random sampling. The population in this study were 768 students with a sample of 209 students. The analysis used in this study was univariate and bivariate analysis using the chi square test. The results showed that there was a relationship between the duration of smartphone use ($p=0.0001$), smartphone addiction ($p=0.010$), social media use ($p=0.0001$), online game addiction ($p = 0.0001$) with adolescent sleep quality. From these results it can be concluded that the use of smartphones is associated with adolescent sleep quality. It is expected that adolescents can maximize sleep hours at night.

Keywords: Smartphone Usage, Sleep Quality, Social Media, Online Games, Teenagers

Abstrak: Kualitas tidur adalah kondisi dimana seseorang tidur kemudian merasakan kesegaran dan kebugaran ketika bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan seseorang menjadi kurang sehat dan gampang sakit. Prevalensi gangguan tidur di kalangan remaja di Indonesia yaitu 37,7% di daerah pinggiran kota dan sekitar 38% di daerah perkotaan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penggunaan *smartphone*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Tualang Kabupaten Siak tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Teknik sampling yang digunakan adalah stratified random sampling. Populasi pada penelitian ini adalah 768 siswa dengan sampel sebanyak 209 siswa. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji chi square. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan durasi penggunaan *smartphone* ($p=0.0001$), adiksi *smartphone* ($p=0.010$), penggunaan media sosial ($p=0.0001$), adiksi game online ($p = 0.0001$) dengan kualitas tidur remaja. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* berhubungan dengan kualitas tidur remaja. diharapkan kepada remaja dapat memaksimalkan jam tidur pada malam hari.

Kata Kunci: Penggunaan Smartphone, Kualitas Tidur, Media Sosial, Game Online, Remaja.

A.Pendahuluan

Kualitas tidur adalah keadaan di mana seseorang tidur lalu merasakan kesegaran dan kebugaran saat bangun tidur. Proses tidur dan kondisi tidur yang optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang (Nashori & Wulandari, 2017). Menurut Ninggih (2020), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja adalah gaya hidup. Gaya hidup remaja saat ini tidak terlepas dari *smartphone* (Woran, Kundre, & Pondaag, 2021). Penggunaan *smartphone* menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Remaja menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan *smartphone* daripada usia lainnya (Tao, Wu, Zhang, Zhang, Tong, & Tao, 2017).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan meningkatkan risiko gangguan tidur dan memengaruhi kualitas tidur (Demirci, Akgönül, & Akpinar, 2015). Penggunaan media sosial

dalam jangka panjang, menonton video atau bermain game di smartphone akan mengurangi jam tidur seseorang (Dungga & Dulanimo, 2021). Penggunaan smartphone sebelum tidur dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berfungsi sebagai pemicu kantuk (Hariani, Mahardika, & Wedayabu, 2019). Dampak fisiologis yang muncul karena buruknya kualitas tidur yaitu rasa lelah, kondisi neuromaskular yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat dan daya tahan tubuh menurun (Mubarak, Indrawati, & Susanto, 2015). Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat menyebabkan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari dan penurunan konsentrasi di siang hari, yang berdampak negatif pada performa di sekolah (Ulfa, Sari, & Wibisono, 2021).

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), kurang tidur merupakan masalah kesehatan dan prevalensi gangguan tidur di kalangan remaja Amerika adalah sekitar 77,9% pada tahun 2019. Remaja perempuan memiliki prevalensi kurang tidur yang lebih tinggi daripada laki-laki (79,7 % berbanding 76,2 %) (Centers For Disease Control and Prevention, 2019). Sebuah studi menunjukkan prevalensi gangguan tidur di kalangan remaja di Indonesia, yaitu 37,7% di daerah pinggiran kota dan sekitar 38% di daerah perkotaan (Nur'aini, Sofyani, Supriatmo, & Lubis, 2014).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada 94 siswa SMA Negeri 2 Tualang, didapatkan 65 siswa (69%) yang mengalami kualitas tidur yang buruk. 92 siswa (98%) menggunakan smartphone sebelum tidur. 49 siswa (52%) menggunakan smartphone lebih dari 6 jam. 44 siswa (47%) mengalami adiksi smartphone , 33 siswa (35%) penggunaan media sosial yang tinggi serta 46 siswa (49%) mengalami adiksi game online. Pada saat itu juga, peneliti melihat beberapa siswa yang tidur di kelas pada saat jam istirahat. Penelitian ini belum pernah dilakukan di SMA Negeri 2 Tualang Kabupaten Siak sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur remaja kelas 10 dan 11 di SMA Negeri 2 Tualang Kabupaten Siak tahun 2023.

B.Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Analitik Observasional dengan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Tualang Kabupaten Siak pada bulan Maret sampai Agustus tahun 2023. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas 10 dan 11 yang berjumlah 209 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner yang berisi variabel kualitas tidur, durasi penggunaan *smartphone*, adiksi *smartphone*, penggunaan media sosial dan adiksi game online secara langsung kepada responden dengan memasuki kelas pada saat hari sekolah. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

C.Hasil dan Pembahasan

1.Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Remaja

Berdasarkan hasil penelitian dari 209 responden, diketahui bahwa dari 145 responden yang menggunakan *smartphone* dengan durasi tinggi, terdapat 91 orang (62.8%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari 64 responden yang menggunakan *smartphone* dengan durasi rendah, terdapat 21 orang (32.8%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,0001$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 2 Tualang. Dari hasil analisis diperoleh nilai POR (95% CI) = 3,451, artinya responden yang menggunakan *smartphone* dengan durasi tinggi mempunyai risiko 3,45 kali memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan responden yang menggunakan *smartphone* dengan durasi rendah.

Tabel 1 Distribusi dan Frekuensi Durasi Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Remaja

Variabel	Kualitas Tidur		Total	P Value	POR (95%CI)			
	Buruk							
	n	%						

Durasi Penggunaan Smartphone											
		1.	Tinggi	91	62.8	54	37.2	145	100	0,0001	3.451
		2.	Rendah	21	32.8	43	67.2	64	100		(1.854–6.421)
	Total			112	53.6	97	46.4	209	100		

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) durasi adalah rentang waktu atau lamanya suatu hal atau sebuah peristiwa berlangsung. Maka durasi penggunaan *smartphone* adalah rentang waktu atau lamanya seseorang dalam menggunakan *smartphone*. Saat ini, *smartphone* sudah menjadi kebutuhan sehari-hari bagi para remaja. *Smartphone* menawarkan semua yang dibutuhkan remaja dan mereka dapat menggunakan *smartphone* mereka kapan saja dan di mana saja (Dungga & Dulanimo, 2021). Karena penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang lama dapat membuat siswa membutuhkan waktu sekitar 60 menit lebih lama dari biasanya untuk tertidur. *Smartphone* memaparkan sinar terang (blue light) dari layar *smartphone* yang dapat menghambat sekresi melatonin dan menyebabkan orang menunda tidur (Kamelia, Purwitaningtyas, & Prayitno, 2022). Menggunakan *smartphone* sebelum tidur juga dapat mengganggu kualitas tidur ketika remaja menggunakan *smartphone* lebih lama dari durasi penggunaan *smartphone* pada umumnya (Dungga & Dulanimo, 2021).

Menurut penelitian, remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di *smartphone* mereka, namun mungkin tidak dapat menggunakan *smartphone* secara intensif di siang hari karena kegiatan akademik sehingga menyebabkan remaja menggunakan *smartphone* pada malam hari yang dapat mengurangi waktu tidur (Liu, Zhou, Yang, Kong, Niu, & Fan, 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriasari, Umasugi, Soulissa, Ibrahim, & Rumbouw (2023) yang menyatakan bahwa ada hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur siswa di SMA Negeri 1 Seram Barat dengan nilai p value 0,000. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Gurusinga & Simanjuntak (2022) yang juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur di SMA Negeri 2 Pematang Siantar dengan p value 0,000.

Menurut peneliti, jika seseorang menggunakan *smartphone* dengan durasi yang tinggi dapat membuat kualitas tidur yang buruk dikarenakan *smartphone* memiliki banyak fitur menarik seperti media sosial, hiburan diantaranya game online yang dapat membuat penggunanya menjadi lupa waktu. Apabila pengguna *smartphone* sudah lupa waktu, maka waktu yang digunakan untuk tidur menjadi sedikit sehingga menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk yang dapat berdampak pada kesehatan.

2. Hubungan Adiksi *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Remaja

Berdasarkan hasil penelitian dari 209 responden, diketahui bahwa dari 164 responden yang kecanduan *smartphone* terdapat 96 orang (58.5%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari 45 responden yang tidak kecanduan *smartphone*, terdapat 16 orang (35.6%) yang memiliki kualitas tidur buruk.

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,010$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara adiksi *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 2 Tualang. Dari hasil analisis diperoleh nilai POR (95% CI) = 2,559, artinya responden yang kecanduan *smartphone* mempunyai risiko 2,55 kali memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan responden yang tidak kecanduan *smartphone*.

Tabel 2

Distribusi dan Frekuensi Adiksi *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Remaja

Variabel	Kualitas Tidur				Total	P (95%CI) Value
	Buruk	Baik	n	%		
Adiksi <i>Smartphone</i>						
1.Kecanduan						2.559

2.Tidak Kecanduan	96	58.5	68	41.5	164	100	0,010	(1.290–5.076)
	16	35.6	29	64.4	45	100		
Total	112	53.6	97	46.4	209	100		

Adiksi *smartphone* adalah keterikatan atau kecanduan terhadap smartphone yang dapat berkembang menjadi masalah sosial, seperti kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari, atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri sendiri (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013). Menurut Wahyuni (2021), Kecanduan *smartphone* memiliki hubungan dengan kualitas tidur remaja, karena usia remaja yang mengikuti tren gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur. Remaja merupakan kelompok usia yang sangat aktif menggunakan *smartphone* sehingga cenderung tidak bisa lepas dari *smartphone* sepanjang hari sehingga menjadi kecanduan dan menganggu kualitas tidur. Remaja dengan perilaku berisiko kecanduan *smartphone* merasa sulit untuk meninggalkan *smartphone* mereka bahkan di malam hari sehingga dapat membuat kualitas tidur menjadi buruk.

Perilaku adiksi menggunakan *smartphone* juga membuat seseorang fokus pada hal yang disukainya seperti *smartphone* sehingga waktu tidur digunakan untuk bermain smartphone. Hal ini mengakibatkan orang tersebut membuang waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur sehingga membuat merasa tidak bersemangat keesokan harinya (Pandey & Ratag, 2019). Menurut penelitian, remaja yang kecanduan *smartphone* cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di *smartphone* mereka, namun mungkin tidak dapat menggunakan *smartphone* secara intensif di siang hari karena kegiatan akademik sehingga menyebabkan remaja menggunakan *smartphone* pada malam hari yang dapat mengurangi waktu tidur. Elektromagnetik yang dipancarkan *smartphone* memengaruhi aliran darah ke otak dan melatonin, hormon penting yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas tidur (Liu, Zhou, Yang, Kong, Niu, & Fan, 2017).

Penelitian ini juga sejalan dengan Hasil penelitian Pandey & Ratag (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja dengan nilai p value 0,000. Penelitian ini juga didukung dari hasil penelitian Oktaviana, Bahri, & Fitriani, (2022) yang menyatakan terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja dengan p value 0,000. Penelitian yang dilakukan oleh Lee, Jang, Ju, Kim, Lee, & Park, (2017) pada siswa di Korea Selatan juga terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja. Menurut peneliti, remaja yang sudah kecanduan *smartphone* sulit untuk meninggalkan *smartphone* sehingga akan terus menggunakan *smartphone* secara intens pada siang hari dikarenakan terhalang oleh kegiatan pembelajaran yang ada di sekolah dan mereka akan menggunakan *smartphone* secara sering pada malam hari sehingga dapat mengurangi jam tidur yang dapat berdampak pada kualitas tidur.

3. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja

Berdasarkan hasil penelitian dari 209 responden diketahui bahwa dari 106 responden yang penggunaan media sosial tinggi, terdapat 71 orang (67.0%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari 103 responden yang penggunaan media sosial rendah, terdapat 41 orang (39.8%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,0001$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 2 Tualang. Dari hasil analisis diperoleh nilai POR (95% CI) = 3,068, artinya responden yang penggunaan media sosial tinggi mempunyai risiko 3,06 kali memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan responden yang penggunaan media sosial rendah.

Tabel 3 Distribusi dan Frekuensi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja

Variabel	Kualitas Tidur				Total	P Value	POR (95%CI)			
	Buruk		Baik							
	n	%	N	%						

Penggunaan Media Sosial								
1. Tinggi	71	67.0	35	33.0	106	100	0,0001	3.068 (1.743– 5.399)
2. Rendah	41	39.8	62	60.2	103	100		
Total	112	53.6	97	46.4	209	100		

Media sosial adalah media online di mana pengguna dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan membuat konten seperti blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual (Cahyono, 2016). Media sosial juga bisa menjadi sarana hiburan, dan saat ini pengguna media sosial merajai semua lapisan masyarakat, anak-anak, remaja, dewasa, orang tua sudah tidak asing lagi menggunakan media sosial (Kementerian Perdagangan Republik Indonesia, 2014).

Menurut Triastuti, Adrianto & Akmal (2017), Media sosial memiliki dampak positif seperti remaja dapat dengan mudah mencari dan menemukan informasi umum seperti berita terbaru, hiburan, hobi, informasi tentang dunia luar, dan lain-lain serta Remaja dapat dengan mudah menemukan informasi tentang tugas sekolah dan pelajaran di media sosial. remaja sering bertukar informasi tentang tugas sekolah dan pelajaran dengan teman mereka melalui media sosial seperti Whatsapp, LINE dan BBM untuk menerima informasi tentang tugas sekolah dan pelajaran. Selain itu, mereka juga menggunakan browser seperti Google Chrome untuk mendapatkan informasi yang lebih lengkap. Melalui media sosial remaja dapat dengan mudah terhubung dengan keluarga dan teman dekat dan maupun yang berjarak jauh. Remaja sering menggunakan media sosial untuk saling bertukar kabar serta mempertahankan ikatan persaudaraan.

Fitur baru media sosial dapat menarik perhatian semua orang, termasuk remaja. Akses tanpa batas yang didukung dengan memiliki kuota sendiri memungkinkan pengguna untuk menikmati fitur di media sosial tanpa menghiraukan aktivitas lainnya, sehingga kebanyakan dari mereka mengorbankan kualitas tidurnya (Woran, Kundre, & Pondaag, 2021). Hal yang mempengaruhi kualitas tidur menurut studi *Case Western Reserve School of Medicine* adalah internet, karena saat ini penggunaan media elektronik dan internet serta jejaring sosial/media sosial bukan lagi hal baru. Remaja menghabiskan banyak waktu di media sosial yang dapat mengurangi waktu tidur yang seharusnya 8 jam tidur, menjadi 4 atau 5 jam sehari karena penggunaan media sosial yang berlebihan. Remaja mengalami kualitas tidur yang buruk karena mengerjakan tugas sekolah di malam hari, chatting dengan teman di malam hari, browsing dan mengunduh hal-hal yang berhubungan dengan hobi, dan streaming film atau vlog untuk hiburan pada malam hari (Woran, Kundre, & Pondaag, 2021).

Penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Woods & Scott (2016) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial sangat terkait dengan kualitas tidur yang buruk. Kontribusi terbaru untuk penelitian yang dilakukan oleh Woods & Scott (2016) adalah temuan bahwa penggunaan media sosial di malam hari lebih kuat berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk. Menggunakan media sosial pada waktu tidur dapat mengganggu produksi melatonin akibat paparan layar digital pada waktu tidur. Penelitian ini sejalan dengan Penelitian Woran, Kundre, & Pondaag, (2021) yang menyatakan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Xanidis & Brignell (2016) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja secara langsung mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ainida, Lestari, & Rizany, (2020) yang ditemukan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan kualitas tidur remaja.

Menurut peneliti, penggunaan media sosial dapat menganggu kualitas tidur dikarenakan remaja menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan temannya hingga tengah malam. Selain itu, menurut peneliti bahwa bunyi atau getaran dari notifikasi media sosial dapat menganggu tidur remaja karena remaja akan penasaran dengan notifikasi tersebut lalu akan mengeceknya hingga lupa untuk tidur kembali sehingga berdampak pada kualitas tidur.

4. Hubungan Adiksi Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja

Berdasarkan hasil penelitian dari 209 responden, diketahui bahwa dari 133 responden yang kecanduan game online, terdapat 89 orang (67.0%) yang memiliki kualitas tidur yang

buruk. Dari 76 responden yang tidak kecanduan game online, terdapat 23 orang (30.3%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,0001$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara adiksi game online dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 2 Tualang. Dari hasil analisis diperoleh nilai POR (95% CI) = 4,661, artinya responden yang kecanduan game online mempunyai risiko 4,66 kali memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan responden yang tidak kecanduan game online.

Tabel 4 Distribusi dan Frekuensi Adiksi Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja

Variabel	Kualitas Tidur				Total	P Value	POR (95%CI)			
	Buruk		Baik							
	n	%	N	%						
Adiksi Game Online										
1. Kecanduan							4.661			
2. Tidak Kecanduan	89	66.9	44	33.1	133	100	0,0001 (2.537–8.563)			
Total	112	53.6	97	46.4	209	100				

Game online adalah bentuk permainan video yang terhubung melalui jaringan di internet. Game ini dapat dimainkan pada komputer (PC), laptop, handphone, dan perangkat lainnya. Game online dapat dimainkan oleh banyak pemain melalui internet dan memiliki variasi permainan, mulai dari permainan berbasis teks hingga permainan berbasis grafik kompleks yang membentuk dunia maya dan dimainkan oleh banyak pemain secara bersamaan. Dengan bermain game online, pemain dapat berinteraksi secara virtual bahkan membuat komunitas di dalam game tersebut (Firdaus, Pebrianti, & Andriyani, 2018). Kecanduan game online merupakan kesenangan bermain karena dapat memberikan rasa puas, sehingga muncul perasaan untuk bermain game online lagi (Nurdilla, 2018). Menurut Jap, Tiatri, Jaya, & Suteja, (2013), menghabiskan lebih dari 4 jam setiap hari untuk bermain game online dapat menjadi indikasi kecanduan.

Menurut Nurdilla (2018), Kecanduan game online dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Remaja yang kecanduan game online akan menambah waktu bermain game online dan melupakan waktu istirahat atau tidurnya. Ini mempengaruhi kesehatan mental, perubahan siklus tidur biologis, menurunnya daya tahan tubuh, mudah marah, depresi, kurang konsentrasi dan kelelahan. Menurut Anggraini (2022), Bermain game online mengharuskan seseorang untuk tetap terjaga dan waspada ketika bermain, sehingga meningkatkan hormon adrenalin dan menyebabkan mata terus terjaga dan susah tidur.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Matur, Simon, & Ndorong, (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan adiksi game online dengan kualitas tidur remaja. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Kosasih, Adiwibawa, Syuhada, & Dahlia, (2022) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan bermain game online dengan smartphone terhadap kualitas tidur remaja. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fembri, Nelista, & Vianitati, (2022) yang juga terdapat hubungan antara kecanduan bermain game online smartphone dengan kualitas tidur siswa-siswi. Menurut peneliti, remaja yang kecanduan game online akan sulit untuk berhenti jika sudah bermain game online sehingga ia memilih mengorbankan waktu tidurnya yang kemudian berdampak pada kualitas tidur. Selain itu, remaja yang kecanduan game online memilih untuk bermain game online pada malam hari dikarenakan pada siang hari sedang sekolah.

D.Penutup

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut: 1) Siswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk berjumlah 112 orang (53.6%). 2) Ada hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas 10 & 11 di SMA Negeri 2 Tualang. 3) Ada hubungan yang bermakna antara adiksi *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas 10 & 11 di SMA Negeri 2 Tualang. 4) Ada hubungan

yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas 10 & 11 di SMA Negeri 2 Tualang. 5) Ada hubungan yang bermakna antara adiksi game online dengan kualitas tidur pada remaja kelas 10 & 11 di SMA Negeri 2 Tualang. Diharapkan bagi pihak SMA Negeri 2 Tualang untuk dapat mengadakan seminar atau penyuluhan kesehatan mengenai dampak bahaya kualitas tidur yang buruk atau bijak menggunakan *smartphone* serta mengadakan pertemuan kepada orang tua siswa untuk memantau penggunaan *smartphone* pada anak.

Daftar Pustaka

- Ainida, H. F., Lestari, D. R., & Rizany, I. (2020). *Between the Use of Media Social and Sleep Quality on Adolescent of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar*. *Ejuenal Keperawatan*, 4(2), 47–53.
- Anggraini, N. (2022). *Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur*. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(24), 89–93. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i24.157>
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2023). *KBBI Daring*.
- Cahyono, A. S. (2016). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia*. 9(1), 140–157. <https://doi.org/https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2019). *Data and Statistics, Short Sleep Duration Among High Student*. Atlanta: Author.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpinar, A. (2015). *Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students*. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Dungga, E. F., & Dulanimo, A. (2021). *Association between the Intensity of Smartphone use with Quality and Sleep Quantity in Teenagers*. *Jambura Nursng Journal*, 3(2), 59–69. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj/article/view/11912/pdf>
- Fembi, P. N., Nelista, Y., & Vianitati, P. (2022). *Kecanduan Bermain Game Online Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hewerbura Watublapi Kabupaten Sikka*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 679–688. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7124153>
- Firdaus, Y., Pebrianti, Y., & Andriyani, T. (2018). *Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku konsumtif siswa pengguna game online*. *Jurnal Riset Terapan Akuntansi*, 2(2), 169–181.
- Fitriasari, E., Umasugi, M. T., Soulissa, F. F., Ibrahim, I., & Rumbouw, N. (2023). *The Relationship Between Smartphone Use and Sleep Quality in Adolescents at Senior High School Negeri 1 Seram Bagian Barat District Kairatu West Part of Seram District*. *World Future Medicine Health and Nursing*, 1(March), 1–10.
- Gurusinga, M. F., & Simanjuntak, A. (2022). *the Relationship of Smartphone Use With Quality Disorders Sleeping in Sma Negeri 2 Pematang Siantar*. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 5(1), 8–16. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v5i1.1044>
- Hariani, Y. R. D., Mahardika, A., & Wedayabu, A. A. N. W. (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 Universitas Mataram*, 8(3), 33–39.
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). *The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire*. *PLoS ONE*, 8(4), 1–5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>
- Kamelia, R., Purwitaningtyas, R. Y., & Prayitno, S. H. (2022). *Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Kualitas Tidur Siswa*. *Ilmiah Kesehatan Rustida*, 09(02), 131–140. <https://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/18106>
- Kementerian Perdagangan Republik Indonesia. (2014). *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementrian Perdagangan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Perdagangan Republik Indonesia.
- Kosasih, P. W., Adiwibawa, D. N., Syuhada, I., & Dahlia, Y. (2022). *the Relationship of Addiction Playing Online Games on Smartphone With the Sleep Quality of Students At*

- Sman 1 Keruak in 2020. Nusantara Hasana Journal, 2(5).*
- 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, 8(12), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lee, J. E., Jang, S. I., Ju, Y. J., Kim, W., Lee, H. J., & Park, E. C. (2017). *Relationship between mobile phone addiction and the incidence of poor and short sleep among Korean Adolescents: A longitudinal study of the Korean children & youth panel survey.* Journal of Korean Medical Science, 32(7), 1166–1172. <https://doi.org/10.3346/jkms.2017.32.7.1166>
- Liu, Q. Q., Zhou, Z. K., Yang, X. J., Kong, F. C., Niu, G. F., & Fan, C. Y. (2017). *Mobile phone addiction and sleep quality among Chinese adolescents: A moderated mediation model.* Computers in Human Behavior, 72, 108–114. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.042>
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorong, T. A. (2021). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng.* 55 Jwk, 6(2), 2548–4702.
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2.* Jakarta: Salemba Medika.
- Nashori, F., & Wulandari, D. E. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia.* Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Ningsih, D. S. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Sleep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru).* Ensiklopedia of Journal, 44(8), 262–267.
- Nur'aini, N., Sofyani, S., Supriatmo, S., & Lubis, I. Z. (2014). *Comparing sleep disorders in urban and suburban adolescents.* Paediatrica Indonesiana, 54(5), 299. <https://doi.org/10.14238/pi54.5.2014.299-304>
- Nurdilla, N. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja.* Jurnal, 5(2), 120–126. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21007/20329>
- Oktaviana, G., Bahri, S., & Fitriani, D. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Dan Gejala Depresi Pada Remaja Sman 5 Tangerang Selatan. 1(2), 124–135.
- Pandey, C., & Ratag, B. (2019). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan.* Kesmas, 8(2), 22–29.
- Tao, S., Wu, X., Zhang, Y., Zhang, S., Tong, S., & Tao, F. (2017). *Effects of sleep quality on the association between problematic mobile phone use and mental health symptoms in Chinese college students.* International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph14020185>
- Triastuti, Endah., Adrianto, Dimas., & Akmal, Nurul. (2017). *Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak Dan Remaja.* Jawa Barat: Pusat Kajian Komunikasi Departemen Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Indonesia.
- Ulfa, R., Sari, R. P., & Wibisono. (2021). *Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Perumahan Kutabumi Tangerang.* Nusantara Hasana Journal, 1(7).
- Wahyuni, I. (2021). *Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja.* In Universitas dr. Soebandi Jember.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). *#Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem.* Journal of Adolescence, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). *The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day.* Computers in Human Behavior, 55, 121–126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.004>