

Korelasi Penggunaan Smartphone dan Pola Tidur di Kalangan Remaja Kelas VIII di SMPN 9 Kota Palangka Raya

Riska Ovary^{1*}, Winei Handriani², Erin Soniari³, Missesa⁴, Hendrowanto Nibel⁵

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Kesehatan Eka Harap, Kalimantan Tengah, Indonesia

⁴Jurusan Keperawatan, Program Studi D3 Keperawatan, Poltekkes Kemenkes, Kalimantan Tengah, Indonesia

⁵Program Studi Pendidikan Luar Sekolah, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

*Email Korespondensi: riskaovany@gmail.com

DOI : 10.33369/jvk.v5i2.41650

Article History

Received : Mei 2025

Revised : Juni 2025

Accepted : Juni 2025

ABSTRAK

Pemanfaatan smartphone merupakan faktor yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan di kalangan remaja Indonesia, dengan kualitas tidur yang tidak memadai sama signifikan. Remaja dengan kebiasaan tidur yang buruk, termasuk penggunaan smartphone larut malam dan terjaga dalam waktu lama, mungkin mengalami kecemasan, depresi, fokus berkurang, dan efek buruk pada kesehatan fisik dan psikologis, sehingga meningkatkan risiko kematian. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara penggunaan smartphone dan pola tidur pada remaja kelas delapan di SMPN 9 Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross-sectional yang memanfaatkan pendekatan penelitian kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang tervalidasi dan dapat diandalkan, menasar populasi 98 remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel total populasi. Metode analisis yang digunakan adalah uji korelasi Spearman Rank. Temuan survei ini menunjukkan bahwa 63 responden (63,3%) remaja yang dikategorikan menunjukkan penggunaan smartphone yang bermasalah mengaitkan perilaku ini dengan keterlibatan yang berlebihan dengan media sosial dan game online. Lima puluh delapan jawaban (59,2%) remaja menunjukkan pola tidur yang buruk. Penggunaan ponsel yang berkepanjangan pada siang dan malam mengakibatkan keterlambatan tidur, sehingga mengurangi kualitas tidur pada remaja. Hasil penelitian dari tes statistik peringkat Spearman menghasilkan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai $r = 0,530$, menunjukkan korelasi yang sangat substansial antara penggunaan smartphone dan pola tidur pada remaja. Diantisipasi bahwa remaja yang disiplin akan memberlakukan pembatasan pada penggunaan smartphone sehari-hari mereka. Diantisipasi bahwa orang tua dan keluarga akan mengatur dan memfasilitasi pemahaman tentang penggunaan smartphone yang tepat, memastikannya tidak membahayakan kualitas tidur anak-anak.

Kata Kunci : penggunaan smartphone, kualitas tidur, kesehatan mental, kesehatan fisik.

PENDAHULUAN

Mengapa penting untuk melihat masa remaja sebagai waktu pertumbuhan yang sangat aktif dengan perubahan besar dalam fungsi otak, interaksi sosial, dan ciri-ciri fisik. Remaja mengalami banyak perubahan yang dapat membuat mereka merasa stres dan memberi mereka standar baru untuk hidup mereka (Simbolon & Daulay, 2022). Perubahan ini dapat membuat mereka lebih mungkin terkena gangguan mental dan perilaku jika tidak ditangani dengan baik (Gao et al., 2020). Salah satu masalah besar bagi remaja Indonesia saat ini adalah mereka tidak mendapatkan cukup tidur yang nyenyak (Paksarian et al., 2020). Diperburuk oleh penggunaan smartphone mereka (Fitriasari et al., 2023). Smartphone sekarang menjadi bagian penting dari kehidupan anak-anak karena mereka memiliki internet, media sosial, game, dan video (Dewi et al., 2021). Namun terlalu banyak penggunaan, terutama di malam hari, seringkali membuat mereka sulit tidur, yang buruk bagi kesehatan fisik dan mental mereka (Werner-Seidler et al., 2023).

Beberapa hal, seperti seberapa mudah mereka didapat, seberapa canggih mereka, dan seberapa murah mereka, telah menyebabkan lebih banyak remaja menggunakan smartphone (Ghufron & Suminta, 2020). Remaja yang menghabiskan terlalu banyak waktu di ponsel mereka, bahkan larut malam, terpapar radiasi yang dikeluarkan perangkat ini (Dissing et al., 2022). Penggunaan berlebihan ini memengaruhi kualitas tidur mereka, yang dapat menyebabkan masalah seperti kecemasan, kesedihan, dan kesulitan fokus (Rathakrishnan et al., 2021). Begadang untuk bermain game atau memeriksa media sosial dapat mengganggu tidur Anda dan menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang, bahkan kematian (Wacks & Weinstein, 2021).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengumumkan jumlah pengguna internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023. Dari hasil survei penetrasi internet Indonesia 2024 yang dirilis APJII, maka tingkat penetrasi internet Indonesia menyentuh angka 79,5%. Dibandingkan dengan periode sebelumnya, maka ada peningkatan 1,4% (APJII, 2024). Banyaknya orang yang menggunakan smartphone, terutama remaja, berpengaruh besar pada cara mereka tidur. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa remaja yang sering menggunakan smartphone mereka mungkin memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Satu studi di SMA Negeri 2 Majene mengamati 100 orang dan menemukan bahwa mereka yang kecanduan smartphone cenderung memiliki tidur yang lebih buruk. Hasil serupa terlihat di SMA Negeri 6 Binjai, di mana sebagian besar siswa yang terlalu banyak menggunakan ponsel di malam hari mengalami kesulitan tidur. Dalam studi lain di SMAN 1 Kawedanan, ditemukan bahwa remaja yang terlalu banyak menggunakan ponsel mereka lebih mungkin untuk tidur yang buruk (Irfan et al., 2020).

Sebagian besar siswa kelas delapan di SMPN 9 Palangka Raya menggunakan ponsel mereka selama lebih dari empat hingga lima jam sehari, sebagian besar di malam hari, menurut jajak pendapat awal. Guru di sekolah juga mengatakan bahwa penggunaan smartphone siswa sering menghalangi pembelajaran karena mereka menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial atau game selama waktu belajar (Kumcagiz, 2019). Remaja yang terlalu banyak menggunakan ponsel mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur (Mac Cárthaigh et al., 2020). yang Siklus tidur yang kacau pada remaja dapat memperlambat pertumbuhan fisik dan mental mereka (Dhamayanti et al., 2019).

Inti dari penelitian ini adalah untuk mengajarkan siswa tentang risiko menggunakan ponsel mereka terlalu banyak, terutama dalam hal tidur mereka. Tujuan lain dari penelitian ini adalah untuk membantu orang tua mengontrol penggunaan ponsel cerdas anak-anak mereka dengan lebih baik dengan memberi mereka saran tentang cara melakukannya (Li et al., 2022). Diharapkan penelitian ini akan membantu masyarakat mempelajari lebih lanjut tentang betapa pentingnya membatasi penggunaan smartphone remaja dan dewasa muda, terutama di kalangan siswa kelas delapan SMPN 9 Palangka Raya (Irfan et al., 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Desain penelitian cross-sectional yang digunakan dalam penelitian ini merupakan bentuk penelitian kuantitatif. Desain cross-sectional adalah bentuk penelitian observasional yang menganalisis data dari variabel bebas dan terikat (Jimenez et al., 2021). Pada momen tertentu dengan populasi sampel atau subjek yang telah ditentukan sebelumnya (Labrague & De los Santos, 2020). Kami menerapkan desain ini untuk menyelidiki potensi korelasi antara penggunaan smartphone dan pola tidur di kalangan remaja di VIII B, C, dan G di SMPN 9 Palangka Raya, menggunakan model cross-sectional (Desroches et al., 2019; Suleman et al., 2019).

HASIL

Hasil penelitian ini adalah tentang hubungan penggunaan smartphone dengan pola tidur pada remaja di SMPN 9 Palangka Raya yang telah dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2024. Responden dalam penelitian ini adalah keseluruhan remaja kelas VIII B, C dan G yang berjumlah 98 orang. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase%
1.	Laki - laki	47	48,0%
2.	Perempuan	51	52,0%
	Total	98	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 51 responden (52,0%) dan yang paling sedikit adalah laki-laki sebanyak 47 responden (48,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Presentase%
1.	13 tahun	22	22,4%
2.	14 tahun	40	40,8%
3.	15 tahun	36	36,7%
	Total	98	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia yang paling banyak adalah 14 tahun sebanyak 40 responden (40,8%) pada usia 15 tahun sebanyak 36 responden (36,7%) dan yang paling sedikit adalah 13 tahun sebanyak 22 responden (22,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan Smartphone

No	Penggunaan Smartphone	Frekuensi	Presentase%
1.	Normal	36	36,7%
2.	Tidak normal	62	63,3%
	Total	98	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa frekuensi berdasarkan penggunaan smartphone yang paling banyak adalah tidak normal sebanyak 62 responden (63,3%) dan yang paling sedikit penggunaan smartphone normal sebanyak 36 responden (36,7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola tidur

No	Pola Tidur	Frekuensi	Presentase%
1.	Baik	40	40,8%
2.	Buruk	58	59,2%
	Total	98	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas distribusi frekuensi berdasarkan pola tidur dari 98 responden, sebanyak 58 responden (59,2%) yang memiliki pola tidur buruk, dan sebanyak 40 responden (40,8%) yang memiliki pola tidur baik.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Pola Tidur Pada Remaja Kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya

Penggunaan <i>Smartphone</i>	Pola Tidur			
	Baik		Buruk	
	N	%	N	%
Normal	27	75,0%	9	25,0%
Tidak Normal	13	21,0%	49	79,0%
Total	40	40,8%	58	59,2%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa penggunaan smartphone normal terdapat 27 responden (75,0%) memiliki kualitas tidur yang baik, dan 9 responden (25,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan penggunaan smatphone tidak normal 13 responden (21,0%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 49 responden (79,0%) yang memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 6. Hasil Uji Bivariat Spearmen Rank

		Pola Tidur
Penggunaan Smartphone	<i>r</i>	0,530
	<i>p</i>	0,000
	<i>n</i>	98

Berdasarkan Tabel 6 didapatkan hasil uji statistik *spearman rank* yaitu nilai $p = 0,000$ yang artinya ada hubungan antara penggunaan smartphone dengan pola tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka dengan kekuatan korelasi ($r = 0,530$) yang menunjukkan derajat korelasi hubungan searah cukup kuat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan terdapat hubungan yang signifikan terhadap penggunaan smartphone dengan pola tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya, yang dibuktikan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai p value $0,000$ atau $p < 0,05$ dan nilai $r = 0,530$, yang artinya semakin tinggi penggunaan smartphone maka akan semakin buruk kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya (Yang et al., 2020). Penggunaan smartphone yang terlalu berlebihan akan menimbulkan banyak sekali dampak negatif di antaranya membuat kecanduan dan terganggunya kualitas tidur pada remaja (Murillo-Rodríguez et al., 2020).

Terbiasanya menggunakan smartphone yang berlebihan setiap harinya menyebabkan memburuknya kualitas tidur pada remaja, dimana seharusnya remaja membutuhkan waktu tidur yang cukup sekitar 8,5 jam setiap harinya (Wang et al., 2019). Pada penelitian yang dilakukan di RS Dustira, didapatkan hasil penggunaan smartphone yang tinggi mencapai 83,6% dengan kualitas tidur yang buruk di dukung dari hasil analisa data nilai $r = 0,496$ lebih besar dari r tabel 0,173, p value = $0,000$ lebih kecil dari α 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang tinggi antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di keperawatan Rumah Sakit Dustira (Hadiansyah & Sarwendah Endah, 2023).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh mengenai hubungan perilaku dan frekuensi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja Islam Masjid Aljihad (Isnansih & Sari, 2022). Berdasarkan uji chi-square didapatkan bahwa nilai p chi-square $0,029$ dari nilai $\alpha < 0,05$, maka ada hubungan antara penggunaan smartphone/gadget dengan kualitas tidur pada remaja dengan signifikan 5% maka H_0 ditolak dan H_a diterima, bahwa terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan smartphone/gadget dengan kualitas tidur.

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 63 responden (63,3%) remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya dengan kategori penggunaan smartphone tidak normal. Hal ini dikarenakan penggunaan smartphone yang berlebihan dalam mengakses media sosial dan game online. Sebanyak 58 responden (59,2%) remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya dengan pola tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan penggunaan smartphone yang lama pada malam hari/siang hari, dan membuat remaja lambat untuk tertidur, sehingga menimbulkan menurunnya pemenuhan kualitas tidur pada remaja. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan smartphone dengan pola tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 9 Palangka Raya. Hal ini dibuktikan dengan uji statistik menggunakan uji Spearman rank diperoleh nilai p value = 0,000 atau $p < 0,05$ dengan nilai $r = 0,530$ yang artinya hubungan penggunaan smartphone sangat kuat atau mempengaruhi pola tidur pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Desroches, M. L., Sethares, K. A., Curtin, C., & Chung, J. (2019). Nurses' attitudes and emotions toward caring for adults with intellectual disabilities: Results of a cross-sectional, correlational-predictive research study. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32(6), 1501–1513. <https://doi.org/10.1111/jar.12645>
- Dewi, R. K., Efendi, F., Has, E. M. M., & Gunawan, J. (2021). Adolescents' smartphone use at night, sleep disturbance and depressive symptoms. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(2). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0095>
- Dhamayanti, M., Dwiwina, R., & Adawiyah, R. (2019). Influence of Adolescents' Smartphone Addiction on Mental and Emotional Development in West Java, Indonesia. In *Majalah Kedokteran Bandung* (Vol. 51, Issue 1, pp. 46–52). [pdfs.semanticscholar.org. https://doi.org/10.15395/mkb.v51n1.1577](https://doi.org/10.15395/mkb.v51n1.1577)
- Dissing, A. S., Andersen, T. O., Jensen, A. K., Lund, R., & Rod, N. H. (2022). Nighttime smartphone use and changes in mental health and wellbeing among young adults: a longitudinal study based on high-resolution tracking data. In *Scientific Reports* (Vol. 12, Issue 1). nature.com. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-10116-z>
- Fitriasari, E., Umasugi, M. T., Soulissa, F. F., Ibrahim, I., Rumbouw, N., Guilin, X., Jiao, D., & Wang, Y. (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. *Journal of World Future Medicine, Health and Nursing*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.55849/health.v1i1.112>
- Gao, Q., Jia, G., Fu, E., Olufadi, Y., & Huang, Y. (2020). A configurational investigation of smartphone use disorder among adolescents in three educational levels. *Addictive Behaviors*, 103. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106231>
- Ghufon, M., & Suminta, R. (2020). Counteracting Cyber Radical Propaganda on Millennial Teenagers: Perspective Role of the Indonesian Muslim Parents. *Proceedings of the 1st International Conference on Religion and Mental Health, ICRMH*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-9-2019.2293366>
- Hadiansyah, T., & Sarwendah Endah. (2023). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan

- Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan RS. Dustira. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 19–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jkkhc.v1i2>
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Isnaningsih, T., & Sari, F. W. (2022). Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(4), 205–216. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i4.877>
- Jimenez, M. P., Deville, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. (2021). Associations between nature exposure and health: A review of the evidence. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>
- Kumcagiz, H. (2019). Quality of Life as a Predictor of Smartphone Addiction Risk Among Adolescents. *Technology, Knowledge and Learning*, 24(1), 117–127. <https://doi.org/10.1007/s10758-017-9348-6>
- Labrague, L. J., & De los Santos, J. A. (2020). Association between nurse and hospital characteristics and organisational silence behaviours in nurses: A cross-sectional study. *Journal of Nursing Management*, 28(8), 2196–2204. <https://doi.org/10.1111/jonm.13101>
- Li, S. H., Achilles, M. R., Spanos, S., Habak, S., Werner-Seidler, A., & O’dea, B. (2022). A cognitive behavioural therapy smartphone app for adolescent depression and anxiety: co-design of ClearlyMe. *Cognitive Behaviour Therapist*, 15(8). <https://doi.org/10.1017/S1754470X22000095>
- Mac Cárthaigh, S., Griffin, C., & Perry, J. (2020). The relationship between sleep and problematic smartphone use among adolescents: A systematic review. *Developmental Review*, 55. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2020.100897>
- Murillo-Rodríguez, E., Yamamoto, T., Monteiro, D., Budde, H., Rocha, N. B., Cid, L., Teixeira, D. S., Telles-Correia, D., Veras, A. B., Machado, S., Imperatori, C., & Torterolo, P. (2020). Assessing the Management of Excessive Daytime Sleepiness by Napping Benefits. In *Sleep and Vigilance* (Vol. 4, Issue 2, pp. 117–123). <https://doi.org/10.1007/s41782-020-00090-9>
- Paksarian, D., Rudolph, K. E., Stapp, E. K., Dunster, G. P., He, J., Mennitt, D., Hattar, S., Casey, J. A., James, P., & Merikangas, K. R. (2020). Association of Outdoor Artificial Light at Night with Mental Disorders and Sleep Patterns among US Adolescents. *JAMA Psychiatry*, 77(12), 1266–1275. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.1935>
- Rathakrishnan, B., Singh, S. S. B., Kamaluddin, M. R., Yahaya, A., Nasir, M. A. M., Ibrahim, F., & Rahman, Z. A. (2021). Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university students: An exploratory research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168291>
- Simbolon, P. A., & Daulay, N. (2022). The Effect of Smartphone Addiction on Students’ Academic Procrastination. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5580–5688. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3101>
- Suleman, Q., Hussain, I., Syed, M. A., Parveen, R., Lodhi, I. S., & Mahmood, Z. (2019). Association between emotional intelligence and academic success among undergraduates: A cross-sectional study in KUST, Pakistan. In *PLoS ONE* (Vol. 14, Issue 7). [journals.plos.org. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219468](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219468)
- Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 12).

- frontiersin.org. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.669042>
- Wang, P. Y., Chen, K. L., Yang, S. Y., & Lin, P. H. (2019). Relationship of sleep quality, smartphone dependence, and health-related behaviors in female junior college students. *PLoS ONE*, *14*(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214769>
- Werner-Seidler, A., Li, S. H., Spanos, S., Johnston, L., O’Dea, B., Torok, M., Ritterband, L., Newby, J. M., Mackinnon, A. J., & Christensen, H. (2023). The effects of a sleep-focused smartphone application on insomnia and depressive symptoms: a randomised controlled trial and mediation analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, *64*(9), 1324–1335. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13795>
- Yang, J., Fu, X., Liao, X., & Li, Y. (2020). Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. In *Psychiatry Research* (Vol. 284). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112686>