



## Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo

### *Relationship between Smartphone Usage Intensity and Sleep Quality in Students of SMP Negeri 1 Gorontalo*

Depris Sumuli<sup>1\*</sup>, Sri Andriani Ibrahim<sup>2</sup>, Rini Wahyuni Mohamad<sup>3</sup>, Maryadi<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UNG

<sup>2,3,4</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan UNG

\*Corresponding Author: E-mail: [defrisumuli@gmail.com](mailto:defrisumuli@gmail.com)

#### Artikel Penelitian

##### Article History:

Received: 08 May, 2025

Revised: 14 Jun, 2025

Accepted: 25 Jun, 2025

##### Kata Kunci:

Intensitas Penggunaan Smartphone, Kualitas Tidur

##### Keywords:

Smartphone Usage Intensity, Sleep Quality

DOI: [10.56338/jks.v8i6.7750](https://doi.org/10.56338/jks.v8i6.7750)

#### ABSTRAK

Perkembangan teknologi yang pesat telah membawa perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya melalui penggunaan smartphone, terutama di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gorontalo, dengan jumlah sampel sebanyak 83 responden yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner Smartphone Addiction Scale (SAS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki intensitas penggunaan smartphone yang sangat tinggi (74 siswa; 89,2%) dan sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk (73 siswa; 88,0%). Uji korelasi Spearman menghasilkan  $p$ -value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai korelasi ( $r$ ) = 0,942, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan dan sangat kuat dengan arah positif antara intensitas penggunaan smartphone dan kualitas tidur siswa. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur siswa SMP Negeri 1 Gorontalo.

#### ABSTRACT

Rapid technological developments have brought major changes to everyday life, one of which is through the use of smartphones, especially among teenagers. This study aims to determine the relationship between the intensity of smartphone use and sleep quality in students of SMP Negeri 1 Gorontalo. The study used a quantitative method with a cross-sectional design. The study population was all students of grade VIII of SMP Negeri 1 Gorontalo, with a sample size of 83 respondents selected through stratified random sampling techniques. The instruments used were the Smartphone Addiction Scale (SAS) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires. The results showed that the majority of students had a very high intensity of smartphone use (74 students; 89.2%) and most experienced poor sleep quality (73 students; 88.0%). The Spearman correlation test produced a  $p$ -value = 0.000 ( $p < 0.05$ ) with a correlation value ( $r$ ) = 0.942, which indicated a significant and very strong relationship with a positive direction between the intensity of smartphone use and students' sleep quality. It was concluded that there was a significant relationship between the intensity of smartphone use and the sleep quality of students at SMP Negeri 1 Gorontalo.

## PENDAHULUAN

Smartphone merupakan perangkat populer mampu memproses lebih banyak informasi daripada telepon lainnya. Selain penggunaan utamanya sebagai alat komunikasi, smartphone memiliki berbagai fitur, termasuk akses ke internet, media sosial, game, pesan, video, dan navigasi (Sembiring, 2021). Smartphone adalah alat penting untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan seseorang.

Karena saat ini hidup di era serba digital, smartphone disebut sebagai ponsel pintar karena dapat diakses di mana saja dan kapan saja. Baik anak-anak, remaja, maupun dewasa dituntut untuk menguasai atau memahami teknologi. Smartphone juga bermanfaat bagi anak-anak maupun remaja namun, Intensitas penggunaan smartphone yang berlebihan juga akan berdampak negatif pada perilaku anak-anak maupun remaja dan membuat mereka tidak terkendali (Isma et al., 2022).

Melansir laporan State of Mobile 2024 yang diluncurkan oleh data.ai dari website goodstats.id, (2024), Indonesia merupakan negara dengan rata-rata Intensitas penggunaan perangkat terlama di dunia, mencapai 6,05 jam per harinya di tahun 2023. Intensitas penggunaan tersebut sebenarnya menurun dari tahun 2022, di mana warga Indonesia rata-rata menggunakan 6,14 jam per hari untuk bermain ponsel. Di tahun 2021 sendiri, masyarakat Indonesia menghabiskan sekitar 5,99 jam per hari menggunakan perangkat mobile, dan di tahun 2020, rata-rata Intensitas penggunaannya turun menjadi 5,63 jam per hari. Selain Indonesia, negara-negara lain menggunakan ponsel di bawah 6 jam per hari. Thailand yang duduk di urutan kedua menggunakan perangkat dengan durasi rata-rata 5,64 jam per hari, naik dari tahun 2022 yang hanya 5,54 jam per harinya, posisi ketiga dipegang oleh Argentina dengan durasi rata-rata selama 5,33 jam per hari. Arab Saudi berada di peringkat keempat dengan rata-rata 5,28 jam per hari, dan Brazil di posisi kelima dengan rata-rata 5,02 jam per hari.

Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika dari website Goodstats.id, (2022) menyatakan bahwa Intensitas penggunaan smartphone mencapai 167 juta orang atau dengan persentase 89% dari total penduduk Indonesia. Hal itu didorong dari tarif untuk menggunakan internet yang murah. Menurut data Badan Pusat Statistik (2023), proporsi individu yang menguasai telepon genggam atau smartphone berdasarkan kelompok umur pada tahun 2023 adalah sebagai berikut: kelompok umur 25-34 tahun menduduki posisi pertama dengan persentase 92,14%, diikuti oleh kelompok umur 35-64 tahun di posisi kedua dengan persentase 74,80%, dan kelompok umur 15 tahun ke bawah berada di posisi ketiga dengan persentase 36,99%.

Dampak positif penggunaan smartphone yaitu sebagai media komunikasi untuk menghubungi keluarga, kerabat, atau teman yang berjarak jauh. Dengan begitu, tidak perlu bersusah payah mengirim surat yang membutuhkan waktu yang lama untuk sampai ke tujuannya. Kemudian sebagai media informasi dengan adanya internet, smartphone akan bisa mengakses berbagai hal yang dapat memberikan informasi penting (Rogahang et al., 2022). Dampak negatif penggunaan smartphone secara terus menerus berdampak pada sikap, seperti perubahan perilaku akibat dari kecanduan smartphone berupa menjadi pribadi sensitif, emosional, dan kesehatannya menjadi terganggu sehingga ketergantungan pada smartphone berdampak buruk pada sisi keluarga maupun lingkungan sekitar (Kusuma et al., 2022).

Intensitas penggunaan smartphone yang tinggi pada usia remaja akan mengubah aktivitas dan perilaku sehari-hari mereka. Misalnya, mereka akan kehilangan perhatian dari kehidupan nyata karena mereka cenderung berfokus pada dunia maya dan sering berkomunikasi melalui akun media sosial daripada secara langsung. Karena terlalu banyak terfokus pada dunia virtual, banyak remaja kehilangan fokus dari dunia nyata dan akhirnya menjadi budak teknologi. Intensitas penggunaan berlebihan ini juga menyebabkan remaja mengabaikan tugas akademis dan kesulitan memenuhi kebutuhan dasar, seperti makan dan mandi dan kualitas tidur pun terganggu (Fadhilah et al., 2021).

Gangguan tidur merupakan sekelompok kondisi yang ditandai dengan gangguan, kualitas, dan durasi tidur pada seseorang. Kualitas tidur yang buruk dipengaruhi oleh sejumlah faktor lain, seperti kondisi kesehatan, lingkungan tidur, tingkat stres, usia, gaya hidup, kelelahan, obat-obatan, dan kecanduan smartphone (Siahaan Revine & Juniah, 2023). Pada masa remaja kualitas tidur mengalami pergeseran irama tidur dan bangun yang teratur sehingga jam tidur pun tergeser, hal itu terjadi karena kebiasaan menonton televisi bermain di depan komputer ataupun smartphone sebelum tidur, mengakses jejaring sosial atau berinteraksi dengan pengguna lainnya sehingga menyebabkan para remaja mengalami gangguan kualitas tidur (Purnawinadi & Salii, 2020).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan berbeda dimana sistem fisiologis manusia memberikan waktu istirahat pada tubuh untuk memulihkan dan memperbaiki sistem tubuh manusia agar aktivitas sehari-hari bisa dibangunkan dengan bantuan rangsangan sensorik, suara atau lainnya. Kualitas tidur pada siswa merupakan sebuah kondisi yang sangat penting untuk diperhatikan karena berkaitan langsung dengan kesehatan fisik dan mental mereka. Kualitas tidur ini mencakup durasi, kualitas, dan konsistensi tidur yang dialami siswa setiap malam (Tumiarti & Hidayah, 2023).

Menurut Supartini et al. (2021), kualitas tidur siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah intensitas penggunaan smartphone. Kecanduan smartphone dapat mempengaruhi kualitas tidur siswa SMP. Hal ini disebabkan oleh paparan cahaya biru yang dipancarkan oleh layar smartphone yang dapat mengganggu produksi hormon melatonin, yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Dampak dari kurangnya tidur pada siswa SMP dapat berpengaruh pada konsentrasi, mood, dan performa akademik mereka.

Menurut dinas pendidikan Kota Gorontalo pada tanggal 5 september 2024, Data menunjukkan bahwa jumlah siswa SMP terbanyak di Kota Gorontalo terletak di SMP Negeri 1 Gorontalo berjumlah 1106 siswa, SMP Negeri 2 Gorontalo berjumlah 1033, SMP Negeri 6 Gorontalo berjumlah 868, SMP Negeri 4 Gorontal berjumlah 664 siswa, dan SMP Negeri 5 Gorontalo berjumlah 449 siswa, dan SMP Negeri 3 Gorontalo berjumlah 342 siswa. Dengan populasi siswa yang signifikan di sekolah-sekolah tersebut. Fenomena ini mencerminkan kecenderungan yang kuat terhadap integrasi teknologi dalam kehidupan sehari-hari pelajar, sejalan dengan jumlah siswa yang tinggi di masing-masing institusi.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 10 september 2024, hasil wawancara dengan 4 siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gorontalo, siswa tersebut mengatakan bahwa mereka semua memiliki smartphone. Jenis perangkat tersebut digunakan untuk mencari informasi, menyelesaikan tugas sekolah, membuka jejaring sosial, dan bermain game. Adapun hasil wawancara dari 4 siswa mengatakan mereka mengalami kesulitan tidur, terbangun di tengah malam, atau merasa tidak segar di pagi hari. Siswa tersebut juga mengatakan menghabiskan terlalu banyak waktu untuk bermain game dan bersosialisasi secara online sehabis pulang dari sekolah sampai larut malam.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah di laksanakan di SMP Negeri 1 Gorontalo dengan jenis penelitian kuantitatif. Menggunakan desain penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling sejumlah 83 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan yakni kuesioner SAS dan PSQI.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

<b>Karakteristik</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Jenis Kelamin :</b>		
1. Laki-laki	40	51,8
2. Perempuan	43	48,2
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

<b>Usia</b>		
1. 13 Tahun	7	8,4
2. 14 Tahun	53	63,9
3. 15 Tahun	23	27,7

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini dapat dilihat bahwa frekuensi responden sebagai sampel dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak yaitu jenis kelamin laki-laki sebanyak 43 responden (51,8%) dan yang terendah yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 40 responden (48,2%). Dari hasil karakteristik usia dapat dilihat bahwa frekuensi responden sebagai sampel dalam penelitian ini berdasarkan umur yang terbanyak yaitu umur 14 tahun sebanyak 53 responden (63,9%) dan yang terendah yaitu umur 13 tahun sebanyak 7 orang (8,4%).

### ANALISIS UNIVARIAT

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Smartphone pada Siswa di SMP Negeri 1 Gorontalo

<b>Intensitas Penggunaan Smartphone</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tinggi	74	89,2
Sedang	9	10,8
Rendah	0	0
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa penelitian menunjukkan bahwa dari 83 responden, mayoritas intensitas penggunaan smartphone kategori tinggi sebanyak 74 siswa (89,2%) dan kategori sedang sebanyak 9 orang (10,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Smartphone Berdasarkan Umur

<b>Umur</b>	<b>Intensitas Penggunaan Smartphone</b>					
	<b>Tinggi</b>		<b>Sedang</b>		<b>Rendah</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
13 Tahun	6	8,1	1	11,1	-	-
14 Tahun	47	63,5	6	66,7	-	-
15 Tahun	21	28,4	2	22,2	-	-
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa penelitian menunjukkan dari 83 responden terdapat d 74 siswa yang mengalami intensitas penggunaan smartphone kategori tinggi berdasarkan umur yaitu pada umur 14 tahun sebanyak 47 siswa (63,5%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Smartphone Berdasarkan Umur

Umur	Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>					
	Tinggi		Sedang		Rendah	
	n	%	n	%	n	%
13 Tahun	6	8,1	1	11,1	-	-
14 Tahun	47	63,5	6	66,7	-	-
15 Tahun	21	28,4	2	22,2	-	-
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	-	-

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa penelitian menunjukkan dari 83 responden terdapat d 74 siswa yang mengalami intensitas penggunaan smartphone kategori tinggi berdasarkan umur yaitu pada umur 14 tahun sebanyak 47 siswa (63,5%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Smartphone Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>					
	Tinggi		Sedang		Rendah	
	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	42	56,8	1	11,1	-	-
Perempuan	32	43,2	8	88,9	-	-
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>	<b>9</b>	<b>100,0</b>	-	-

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa penelitian menunjukkan dari 83 responden terdapat 74 responden yang mengalami intensitas penggunaan smartphone kategori tinggi berdasarkan jenis kelamin yaitu pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 42 siswa (56,8%).

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Siswa di SMP Negeri 1 Gorontalo

<b>Kualitas Tidur</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik	10	12,0
Buruk	73	88,0
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa penelitian menunjukkan bahwa dari 83 responden di SMP Negeri 1 Gorontalo mayoritas siswa mengalami kualitas tidur kategori buruk sebanyak 73 siswa (88,0%) dan kualitas tidur kategori baik sebanyak 10 siswa (12,0%).

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Umur

<b>Umur</b>	<b>Kualitas Tidur</b>			
	<b>Baik</b>		<b>Buruk</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
13 Tahun	1	10,0	6	8,2
14 Tahun	6	60,0	47	64,4
15 Tahun	3	30,0	20	22,4
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100,0</b>	<b>73</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa penelitian menunjukkan dari 83 responden terdapat 73 responden yang mengalami kualitas tidur buruk berdasarkan umur yaitu pada umur 14 tahun sebanyak 47 siswa (64,4%).

**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Kualitas Tidur</b>			
	<b>Baik</b>		<b>Buruk</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Laki-laki	2	20,0	41	56,2
Perempuan	8	80,0	32	43,8
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100,0</b>	<b>73</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa penelitian menunjukkan dari 83 responden terdapat 73 responden yang mengalami kualitas tidur buruk berdasarkan jenis kelamin yaitu pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 41 siswa (56,2%).

### ANALISIS BIVARIAT

**Tabel 9.** Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo

Intensitas Penggunaan Smartphone	Kualitas Tidur						Hasil Uji Statistik
	Baik		Buruk		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Tinggi	1	1,2	73	88,0	74	89,2	Korelasi 0,942 <i>p-value</i> 0,000
Sedang	9	10,8	0	0	9	10,8	
Rendah	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>12,0</b>	<b>73</b>	<b>88,0</b>	<b>83</b>	<b>100,0</b>	

Sumber: Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel 9 di atas dapat dilihat bahwa adanya hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur dari 83 responden terdapat intensitas penggunaan smartphone kategori tinggi sebanyak 74 orang (89,2%) dengan kualitas tidur baik sejumlah 1 orang (1,2%), kualitas tidur buruk sejumlah 73 orang (88,0%) dan intensitas penggunaan smartphone kategori sedang sebanyak 9 orang (10,8) dengan kualitas tidur baik sejumlah 9 orang (10,8).

Hasil uji statistik Korelasi Spearman antara variabel intensitas penggunaan smartphone dan kualitas tidur dengan hasil nilai *p-value* 0,000 dimana nilai *p value* <  $\alpha = 0.05$  ( $H_1$ ) diterima, artinya ada Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Pola Tidur pada Siswa di SMP Negeri 1 Gorontalo, dengan nilai korelasi ( $r$ ) =0,942 artinya antara variabel intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur memiliki hubungan sangat kuat dengan arah positif.

### PEMBAHASAN

#### Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 83 responden di SMP Negeri 1 Gorontalo, didapatkan hasil intensitas penggunaan smartphone kategori tinggi sebanyak 74 siswa (89,2%). Hal ini dapat dilihat dari kuesioner hasil penelitian responden menjawab pernyataan dari salah satu indikator tolerance sebanyak 57 (68,7%) responden setuju menggunakan dan terus memeriksa smartphone agar tidak ketinggalan percakapan antar pengguna media sosial, demikian ada juga responden menjawab dari salah satu indikator mood modification pernyataan sebanyak 54 (65,1%) yang menyatakan responden cemas dan tidak nyaman jika smartphone tertinggal, hal ini dapat dikatakan bahwa smartphone sangat dibutuhkan oleh responden. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kamelia et al (2022), saat ini, smartphone sudah menjadi kebutuhan bagi semua orang, terutama siswa. Penggunaan smartphone oleh siswa dapat berdampak positif maupun negatif. Dengan berbagai fitur kemudahan dan kecanggihan smartphone untuk berbagi informasi, mereka dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan relasi. Sebaliknya, jika siswa tidak dapat mengontrol Intensitas penggunaan smartphone, mereka dapat menjadi kecanduan smartphone dan mengalami efek kesehatan yang merugikan.

Selain itu intensitas penggunaan smartphone dapat dilihat dari jenis kelamin, dimana terdapat laki-laki yang paling banyak dalam intensitas penggunaan smartphone dalam kategori tinggi dengan jumlah sebanyak 42 responden (56,8%). Dengan demikian bahwa intensitas penggunaan smartphone yang cenderung lebih banyak dilakukan oleh siswa laki-laki dibandingkan dengan siswa Perempuan. Sesuai dengan teori Kim et al. (2019) dalam Oktaviani et al., (2024), laki-laki lebih cenderung menggunakan smartphone untuk melakukan berbagai tugas seperti browsing, bermain game, dan menikmati hiburan, menunjukkan bahwa mereka lebih fokus pada aktivitas yang berhubungan dengan hiburan atau produktivitas pribadi. Sebaliknya, perempuan lebih banyak menghabiskan waktu luangnya untuk berkomunikasi sosial, seperti mengirim pesan singkat dan berinteraksi melalui media sosial.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra & Suwanti (2023), yang menyatakan bahwa jenis kelamin laki-laki lebih mendominasi intensitas penggunaan smartphone dengan angka yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Penelitian tersebut menemukan bahwa 41 responden laki-laki (59,4%) menggunakan smartphone dengan intensitas yang tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan smartphone yang lebih intensif cenderung lebih banyak dilakukan oleh siswa laki-laki dibandingkan dengan perempuan.

Selain itu juga terdapat umur yang paling banyak dalam intensitas penggunaan smartphone dalam kategori tinggi yaitu pada umur 14 tahun sebanyak 47 responden (63,5%). Menurut teori Gibson et al., (2014) dalam Supartini et al., (2021), bahwa intensitas penggunaan smartphone yang berlebihan pada usia muda (11-14 tahun) memiliki prevalensi yang lebih besar dibandingkan dengan siswa/i yang lebih tua (15-18 tahun). Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang lebih muda cenderung lebih rentan terhadap kecanduan smartphone akibat kurangnya kontrol diri serta kematangan dalam mengelola waktu dan aktivitas digital mereka. Selain itu, faktor seperti kemudahan akses terhadap teknologi, pengaruh lingkungan, dan kurangnya pengawasan orang tua juga dapat berkontribusi terhadap tingginya intensitas penggunaan smartphone pada kelompok usia tersebut.

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 83 responden di SMP Negeri 1 Gorontalo didapatkan hasil intensitas penggunaan smartphone kategori sedang ada 9 siswa (10,8%). Hal ini dapat dilihat dari kuesioner hasil penelitian responden menjawab pernyataan salah satu dari indikator withdrawal sebanyak 44 (53,0%) responden setuju jika tidak masalah untuk berhenti menggunakan smartphone, ada juga responden menjawab pernyataan dengan salah satu dari indikator salience sebanyak 39 (47,0%) menyatakan setuju jika menggunakan smartphone hanya seperlunya tidak terus menerus atau hanya di saat perlu untuk mencari informasi dan mengerjakan tugas sekolah.

Seperti kita ketahui smartphone memiliki dampak positif bagi siswa yaitu antara lain memperluas wawasan siswa, mempermudah proses belajar di kelas, memudahkan mencari informasi penting tentang topik pelajaran, dan memungkinkan siswa untuk mencari materi dan jawaban soal di YouTube dan Google. Pengaruh penggunaan smartphone terhadap kinerja akademik siswa tergantung terhadap individu. Jika siswa memprioritaskan permainan atau hal lain yang tidak penting daripada belajar dan mengerjakan tugas. maka akan berpengaruh terhadap prestasinya. Siswa harus memahami cara menggunakan smartphone dan mengatur waktu dengan baik (Nurhalifah et al., 2024).

### **Kualitas Tidur pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Gorontalo**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 83 responden didapatkan bahwa kategori kualitas tidur buruk pada siswa sebanyak 73 siswa (88,0%). Hal ini dapat dilihat dari jawaban kuesioner hasil penelitian dari responden dari salah satu indikator efisiensi tidur sebanyak 41 (49,4%) yang sering 1x seminggu tidak mampu tidur tertidur selama 30 menit sejak berbaring. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami kualitas tidur buruk, yang dapat berdampak pada kesehatan.

Sesuai dengan teori Ulfa et al. (2021), faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur anatara lain status kesehatan, lingkungan, cahaya, psikologis, usia, pola makan, pengobatan, dan gaya hidup (penggunaan smartphone). Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologis meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, penurunan daya

tahan tubuh, dan ketidakstabilan fungsi vital, sedangkan dampak psikologis meliputi depresi, kecemasan, dan kurang konsentrasi.

Selain itu yang mengalami kualitas tidur buruk dapat dilihat dari jenis kelamin, dimana terdapat laki-laki yang paling banyak mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah sebanyak responden (56,2%). Sejalan dengan teori menurut Lumantow et al., (2016) bahwa laki-laki berhubungan dengan gaangan tidur seseorang, tetapi secara statistik tidak ditemukan ada hubungan antara jenis kelamin dengan gangguan tidur, namun terlihat kecenderungan bahwa laki-laki memiliki pravelensi gangguan tidur yang lebih besar dari pada perempuan, karena laki-laki cenderung lebih menunda waktu mereka untuk istirahat pada malam hari.

Selain itu juga terdapat umur yang paling banyak mengalami kualitas tidur buruk yaitu pada umur 14 tahun sebanyak 47 responden (63,5%). Sejalan dengan teori menurut Suhada & Harahap (2023), bahwa pada usia 14 tahun, remaja sering mengalami perubahan signifikan dalam kualitas tidur mereka, yang disebabkan oleh berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial.

Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian oleh Permatasari et al. (2023), yang dimana bahwa anak usia 13 tahun yang paling banyak mengalami gangguan kualitas tidur berat sebanyak 53 responden dengan persentase (73,6%). Namun hasil penelitian tersebut dalam rentang 13-14 tahun yang di mana bahwa pada usia tersebut berada pada masa yang rentan lebih senang melakukan aktivitas yang dapat memberi mereka kesenangan secara pribadi. Seperti menggunakan gadget sering kali membuat remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur yang mengakibatkan kualitas tidur menurun walaupun hanya sekedar mengakses media sosial, bermain game online, chatting, atau berinteraksi sesama pengguna.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 83 responden didapatkan bahwa kategori kualitas tidur baik pada siswa sebanyak 10 siswa (12,0%). Hal ini dapat dilihat dari kuesioner hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 7 (8,4%) responden menjawab pernyataan dengan menilai sangat baik kualitas tidur secara keseluruhan. Sejalan dengan teori dari Alamsyah et al. (2023), kualitas tidur seseorang dapat dikatakan baik jika tidak mengalami gangguan tidur maupun masalah lain yang mengganggu kualitas tidur yang menyebabkan kualitas tidur memburuk. Selain itu, kebutuhan untuk tidur yang cukup ditentukan tidak hanya oleh jumlah jam tidur (kuantitas tidur) tetapi juga kedalaman tidur (kualitas tidur). Dengan demikian kualitas tidur remaja mengalami gangguan diakibatkan karena remaja cenderung menunda waktu tidur untuk digunakan sebagai waktu belajar maupun menggunakan smartphone.

### **Hubungan Intensitas penggunaan Smartphone dengan kualitas tidur Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo**

Berdasarkan hasil uji statistik korelasi Spearman antara variabel intensitas penggunaan smartphone dan kualitas tidur dengan hasil nilai p-value 0,000 dimana nilai p value  $< \alpha = 0.05$  ( $H_1$ ) diterima, artinya ada Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Pola Tidur pada Siswa di SMP Negeri 1 Gorontalo, dengan nilai korelasi ( $r$ ) = 0,942 artinya antara variabel intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur memiliki hubungan sangat kuat dengan arah positif.

Berdasarkan penelitian terhadap 83 responden, sebanyak 74 siswa (89,2%) memiliki intensitas penggunaan smartphone yang tinggi, dan dari jumlah tersebut, 73 siswa (88,9%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa dengan intensitas penggunaan smartphone yang tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Dengan demikian, intensitas penggunaan smartphone yang tinggi dapat menjadi salah satu factor yang mengakibatkan kualitas tidur yang buruk.

Intensitas penggunaan smartphone yang tinggi menyebabkan tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap penggunaan smartphone. Fenomena saat ini membuktikan bahwa akses internet yang

berlebihan menyebabkan meningkatnya intensitas penggunaan smartphone. Intensitas penggunaan smartphone yang melebihi batas dapat memengaruhi kualitas tidur siswa. Intensitas penggunaan smartphone dalam jangka waktu lama membuat siswa terjaga sepanjang malam. Smartphone mengirimkan rangsangan seperti suara, cahaya, dan getaran ke otak. Otak mengirimkan rangsangan yang mengaktifkan reticular activating system (RAS), menyebabkan siswa mengalami kesulitan tidur di malam hari. Jika kondisi ini berlanjut, hal itu akan berdampak negatif menyebabkan gangguan tidur yang mengakibatkan kualitas tidur yang buruk (Rakhman et al., 2023).

Kurangnya kebutuhan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan remaja saat ini. Kualitas tidur remaja berbeda dengan usia lainnya. Hal ini dikarenakan banyak perubahan yang terjadi di akhir masa remaja yang menyebabkan kurang tidur. Karena tuntutan sekolah, remaja seringkali tidur lebih lama di malam hari dan bangun lebih awal sehingga membuat mereka kelelahan di siang hari. Ada banyak hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, namun intensitas penggunaan perangkat elektronik seperti televisi, komputer, dan smartphone seringkali menyebabkan penurunan durasi tidur, terbangun lebih awal, kantuk di siang hari, dan mimpi buruk di malam hari (Wari, 2023)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dinata et al., (2024) bahwa intensitas penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur akibat paparan cahaya biru dan kurang tidur. Hal ini terutama berlaku bagi pelajar yang merasa tertekan oleh tuntutan akademis dan menggunakan smartphone sebagai cara untuk mengatasi stres. Selain itu, intensitas penggunaan smartphone untuk interaksi sosial juga dapat menyebabkan gangguan tidur karena orang menghabiskan terlalu banyak waktu untuk berkomunikasi online. Smartphone juga telah menjadi bagian dari gaya hidup remaja sehari-hari sehingga bahkan remaja tidak dapat hidup tanpa smartphone. Gaya hidup seseorang memiliki dampak besar pada kualitas tidurnya, hal ini karena rutinitas harian seseorang memengaruhi seberapa baik mereka tidur di malam hari.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 83 responden, ditemukan bahwa sebanyak 74 siswa (89,2%) memiliki intensitas penggunaan smartphone dalam kategori tinggi, namun dari jumlah tersebut, hanya 1 siswa (1,2%) yang memiliki kualitas tidur yang baik, menunjukkan bahwa meskipun intensitas penggunaan smartphone yang tinggi sering dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk, hal ini tidak selalu terjadi pada setiap individu. Dengan demikian, meskipun intensitas penggunaan smartphone yang berlebihan berpotensi berdampak negatif pada kualitas tidur, namun mengelola waktu yang baik dapat membantu kualitas tidur tercukupi.

Namun hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan hasil penelitian dari Darmawati & Astri (2025), yang menyatakan intensitas penggunaan smartphone sebelum tidur terbukti memiliki dampak terhadap kualitas tidur siswa. Intensitas penggunaan yang lama cenderung meningkatkan risiko gangguan tidur, seperti kesulitan tidur, terbangun di malam hari, dan merasa lelah pada pagi hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 83 responden terhadap intensitas penggunaan smartphone kategori sedang sebanyak 9 siswa (10,8%), dari 9 siswa (10,8%) tersebut semuanya memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan smartphone dalam kategori sedang tidak mengganggu tidur seseorang, asalkan pengguna dapat membatasi waktu pemakaian dan tidak menggunakannya secara berlebihan, terutama menjelang waktu tidur. Dengan demikian, pengelolaan waktu penggunaan smartphone yang tepat dapat membantu menjaga kualitas tidur yang baik, sehingga individu tetap mendapatkan waktu istirahat yang cukup dan optimal untuk kesehatan fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Risna & Wahyuni, (2020), bahwa semakin rendahnya intensitas penggunaan smartphone seseorang maka akan semakin baik pula kualitas tidurnya namun sebaliknya, semakin tingginya intensitas penggunaan smartphone seseorang maka akan semakin buruk pula kualitas tidurnya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Kaparang & Rachel, (2022), bahwa mayoritas responden yaitu 88,6%, menggunakan smartphone dengan intensitas rendah, dan dari jumlah tersebut, 65,7% di antaranya memiliki kualitas tidur tinggi, artinya ada hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan smartphone dan kualitas tidur pada remaja di nabati

kelurahan bitung barat dua dengan keeratan lemah dan arah negatif yang artinya semakin rendah penggunaan smartphone semakin tinggi kualitas tidur.

## KESIMPULAN

Intensitas penggunaan smartphone pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo didapatkan tinggi sebanyak 74 siswa (89,2%) dan sedang sebanyak 9 orang (10,8%).

Kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo didapatkan buruk sebanyak 73 siswa (88,0%) dan baik sebanyak 10 siswa (12,0%).

Terdapat Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo, asil uji statistik Korelasi Spearman antara variabel intensitas penggunaan smartphone dan kualitas tidur dengan hasil nilai p-value 0,000 dimana nilai p value  $< \alpha = 0.05$  ( $H_1$ ) diterima, dengan nilai korelasi ( $r$ ) =0,942 artinya antara variabel intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur memiliki hubungan sangat kuat dengan arah positif.

## SARAN

Bagi sekolah, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi pihak sekolah terkait dampak Intensitas penggunaan smartphone pada siswa.

Bagi responden, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi terkait Intensitas penggunaan smartphone agar responden dapat mengurangi dampak negatif dari Intensitas penggunaan smartphone.

Bagi peneliti selanjutnya, Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya

## DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, S. M., Oktavia, A. R., & Lestari, D. A. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Nusantara 02 Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Hospitality* 551, 12(2), 551–560. <https://ejournal.stpmataram.ac.id/JIH/article/download/2958/2347/>
- Badan Pusat Statistik, (2023). Proporsi Individu Yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur (Persen), 2021-2023. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMiMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>
- Darmawati1, & Astri, V. A. (2025). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Multidisipline*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.14599305>
- Dinata, M. I., Safitri, A., & Istiani, H. G. (2024). Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 3(4), 1198–1204. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v3i4.254>
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Goodstats. (2022). Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di indonesia. Goodstats.Id. <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-s2LA>
- GoodStats. (2024). Indonesia Jadi Negara Paling Kecanduan Hp di 2023. Goodstast.Id. <https://search.app/R7sodLXYzXsHx9Hv6>
- Isma, C. N., Rohman, N., & Istinigsih. (2022). Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Minat Baca

- Siswa Kelas 4 di MIN 13 Nagan Raya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 7932–7940. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/3650>
- Kamelia, R., Purwitaningtyas, R. Y., & Prayitno, S. H. (2022). Pengaruh Smartphone Addiction terhadap Kualitas Tidur Siswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 9(2), 131–140. <https://doi.org/10.55500/jikr.v9i2.160>
- Kaparang, G. F., & Rachel, J. (2022). Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Remaja. *Skolastik Keperawatan*, 8(1). <https://doi.org/10.35974/Jsk.V8i1.2856>
- Kusuma, R. W., Al Fath, A. M., & Burhanuddin, A. (2022). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa pada Pembelajaran IPS Kelas IV SD Negeri 1 Jatigunung. *Scholarly Journal of Elementary School*, 2(2), 121–127. <https://doi.org/10.21137/sjes.2022.2.2.8>
- Lumantow, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). Hubungan kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v4i1.11905>
- Nurhalifah, Rizaldi, D. R., Muktofah, Nilwan, & Fatimah, Z. (2024). Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Action Research Journal*, 1(1), h. 14. <https://search.app/WyRanzfSyNtPLY3P6>
- Oktaviani, N. W., Zaini, N. M., & Komarudin. (2024). Hubungan kecanduan ponsel pintar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah jember. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 8(7), 476–487. <https://sejurnal.com/pub/index.php/jikm/article/download/4015/4627/8828>
- Permatasari, A. D., Suwarni, A., Sutrisno, & Aryani, A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di DI SMP N 1 JUWIRING. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 16(1). <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JIKI/article/download/1402/982>
- Purnawinadi, I. G., & Sali, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., Permatasari, E. D., & Amalianti, V. (2023). Hubungan Lama Pemakaian Smartphone Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kabupaten Brebes. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(3), 450–457. <https://doi.org/10.33366/jc.v11i3.4068>
- Risna, & Wahyuni. (2020). PENGARUH Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie. *WEBINAR NASIONAL UNIVERSITAS JABAL GHAFUR-ACEH*, 1(1). <https://journal.unigha.ac.id/index.php/SemNas/article/download/346/363>
- Rogahang, H. J., Kawung, J., Pelle, A., & Oroh, M. K. (2022). Pemanfaatan Smartphone Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen di SMK Negeri 1 Motoling Timur. 1(1), 26–32. <https://doi.org/10.56854/tp.v1i1.5>
- Saputra, K. A., & Suwanti. (2023). Apakah Penggunaan Smartphone Berkaitan dengan Motivasi Belajar anak? *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 54–60. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i2.2213>
- Sembiring, M. N. (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>
- Siahaan Revine, E., & Juniah. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebutuhan Tidur Remaja. *Keperawatan Bunda Delima*, 5(2), 1–12. <https://doi.org/10.59030/jkdb.v5i2.73>
- Suhada, S. R., & Harahap, R. A. (2023). Hubungan Perilaku Remaja Mengenai Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Di Smpn 2 Batang Gasan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2). <https://search.app/Wm5fEtJHnbVkn86n6>
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jkep*, 6(1), 69–85. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463>

- 
- Tumiarti, & Hidayah, N. (2023). Hubungan Pola Tidur Dengan Perkembangan Emosi Anak Usia 7 Sampai 12 Tahun Di TFK Ainul Mardhiyyah. *Iktifak 51 Journal of Child and Gender Studies*, 1(1), 51–62. <https://jurnal.iairm-ngabar.com/index.php/Iktifak/article/view/599>
- Ulfa, R., Puspita Sari, R., & Wibisono. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di Perumahan Kutabumi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 69–76. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/download/180/120/668>
- Wari, H. (2023). Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Dusun Otak Kebon Desa Beririjarak Kecamatan Wanasaba Kabupaten Lombok Timur. In *Nucl. Phys. Universitas Islam Negeri Mataram*.