



Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Rani Yolanda¹, Fenty Zahara Nasution²

^aUniversitas Potensi Utama, Jl. KL. Yos Sudarso Km. 6,5 No. 3-A, Tanjung Mulia, Medan, 20241, Indonesia

ranimanik11@gmail.com¹, fentynasution19@gmail.com²

Abstrak (Indonesia)

Teknologi yang berkembang saat ini salah satunya yaitu *smartphone*. Perilaku penggunaan *smartphone* pada remaja menyebabkan pengurangan waktu tidur. Banyak remaja kini menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan memainkan *smartphone* karena tertarik dengan aplikasinya. Tujuan studi yakni untuk mendapatkan gambaran kecanduan *smartphone* pada remaja. Metode yang dilakukan dalam studi ini yakni literature review dengan menggunakan database dari PMC diambil artikel dan google scholar. Berdasarkan hasil ulasan artikel maupun jurnal yang telah penulis paparkan, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* mengakibatkan kualitas tidur yang buruk pada remaja, adanya hubungan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan gadget atau kecanduan gadget maka semakin buruk kualitas tidur remaja. Penggunaan *smartphone* tinggi lebih banyak pada perempuan dibanding laki-laki.

Abstract (Inggris)

One of the technologies that is developing today is smartphones. The behavior of smartphone use in adolescents leads to a reduction in sleep time. Many teenagers now spend most of their time playing smartphones because they are interested in the app. The purpose of the study was to get an overview of smartphone addiction in adolescents. The method carried out in this study is literature review using a database from PMC taken articles and google scholars. Based on the results of reviews of articles and journals that the author has described, it can be concluded that smartphone addiction results in poor sleep quality in adolescents, there is a relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents. The higher the intensity of gadget use or gadget addiction, the worse the quality of sleep of adolescents. The use of smartphones is higher in women than in men.

Sejarah Artikel

Submitted: 11 November 2024

Accepted: 17 November 2024

Published: 19 November 2024

Kata Kunci

Teknologi, *Smartphone*, Remaja, Waktu.

Sejarah Artikel

Submitted: 11 November 2024

Accepted: 17 November 2024

Published: 19 November 2024

Kata Kunci

Technology, *Smartphone*, Teen, Time.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok umur yang rentan terkena dampak dari adanya perubahan gaya hidup, terkait dengan perkembangan kognitif dan psikososial yang belum matang sehingga akan mudah terpengaruh oleh lingkungan (Arisman, 2009). Penggunaan *smartphone* dikalangan remaja semakin memprihatinkan dan tentu memiliki dampak bagi remaja tersebut. Menurut Harfiyanto terdapat dua dampak penggunaan *w*, yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif penggunaan *smartphone* meliputi memudahkan remaja untuk berinteraksi dengan banyak orang melalui social media (Harfiyanto, 2015). Hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah dan menjadi halangan untuk berkomunikasi. Selain itu dampak negatif dari penggunaan *smartphone* adalah anak menjadi kecanduan dalam bermain *smartphone* dan mempermudah anak untuk mengakses berbagai situs yang tidak selayaknya diakses.

Menurut Damayanti pengguna gadget tahun 2016 mencapai 65,52 juta dan tahun 2017 sudah ada 74,9 juta. Tahun 2018 akan terus berkembang mulai dari 83,5 juta hingga 92 juta pengguna gadget. Berdasarkan usia, pengguna gadget terbanyak adalah usia 12-24 tahun yaitu sebanyak 31%. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh *European Union Kids Online* dan dipublikasikan oleh *European Commission's Safer Programme* terlihat bahwa aktifitas paling tinggi yang dilakukan oleh anak-anak



dan remaja ini adalah tugas sekolah (92%), bermain game (83%), melihat video klip (75%), dan jejaring sosial (71%). Namun dibalik kemudahan yang ditawarkannya, gadget juga dapat membawa sisi negatif bagi penggunaannya. Hasil penelitian Nashori mengungkapkan bahwa kualitas tidur mempengaruhi prestasi belajar dan kendali diri. (Nashori, 2010) menyimpulkan bahwa suatu keadaan dimana tidur yang dialami individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun.

Oleh karena itu, tidur yang cukup dan berkualitas sangat bermanfaat bagi setiap individu. (Nashori, 2010) menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan dan pembacaan informasi yang disimpan di dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga. Menurut penelitian, pemakaian gadget dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya (Hudo, 2015).

Dikutip dari CBS News, hubungan dari sinar layar gadget dengan kesulitan untuk tidur ialah berkurangnya produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang memicu rasa kantuk yang disebabkan oleh sinar tersebut. Menurut peneliti Sato jika pengguna gadget berhasil untuk tidur setelah menggunakan komputer atau *smartphone* mereka, kualitas tidur yang mereka dapatkan cenderung tidak sebagus kualitas tidur orang-orang yang tidak menggunakan gadget. Masalah penggunaan gadget telah menimbulkan kekhawatiran karena dapat menurunkan kualitas sehat dan kehidupan sosial remaja (Mawitjere et al., 2017; Tarigan, 2018). Gangguan kesehatan akibat penggunaan gadget diantaranya gangguan pada mata, kurang tidur dan saraf sehingga sering pusing.

Berdasarkan National *Sleep Foundation* kebutuhan tidur remaja adalah 8-10 jam dan kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Bagi anak remaja kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah karena itulah setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya disesuaikan dengan usia (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan penelitian Jarmi & Rahayuningsih (2017) diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan bermakna penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada usia remaja. Dan menurut penelitian Permadi (2017) mengungkapkan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik antara hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecanduan *Smartphone*

Definisi mengenai kecanduan adalah sebagai berikut: “*An activity or substance we repeatedly crave to experience, and for which we are willing if necessary to pay a price (or negative consequences).*” (Arthur T. Hovart, 1989)

Berdasarkan definisi di atas, kecanduan berarti suatu aktivitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif. Hovart juga menjelaskan bahwa contoh kecanduan bisa bermacam-macam. Bisa ditimbulkan akibat zat atau aktivitas tertentu, seperti judi, *overspending*, *shoplifting*, aktivitas seksual, dsb. Salah satu perilaku yang termasuk di dalamnya adalah ketergantungan video games Keepers, 1990. Menurut Lance Dodes dalam bukunya yang berjudul “*The Heart of Addiction*” dalam Yee, 2002 ada dua jenis kecanduan, yaitu *physical addiction*, adalah jenis kecanduan yang berhubungan dengan alkohol atau kokain, dan *non-physical addiction*, adalah jenis kecanduan yang tidak melibatkan dua hal diatas. Kecanduan terhadap *smartphone*.

B. Kriteria Kecanduan

Menurut Cromie tahun 1999, dalam Kem tahun 2005), karakteristik kecanduan cenderung progresif dan seperti siklus. Nicholas Yee tahun 2003 menyebutkan indikator dari individu yang mengalami kecanduan terhadap games, memiliki sebagian atau semua ciri-ciri berikut :

1. Cemas, frustrasi dan marah ketika tidak melakukan permainan.



2. Perasaan bersalah saat bermain.
3. Terus bermain meskipun sudah tidak menikmati lagi.
4. Teman atau keluarga mulai berpendapat ada sesuatu yang tidak beres dengan individu karena game.
5. Masalah dalam kehidupan social
6. Masalah dalam hal finansial atau hubungan dengan orang lain.

Untuk mengatakan seseorang adalah pecandu bukan hal yang mudah. Namun ada dua hal yang bisa dijadikan tolok ukur seperti halnya kecanduan terhadap substansi. Terdapat dua simtom yang menjadi tolok ukur kecanduan yaitu *dependence* dan *withdrawal*. Seseorang yang mengalami *dependence* pada zat maka dia akan selalu memerlukan zat tersebut untuk membuat hidupnya terus berjalan, tanpa zat maka dia tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasa. Jika penggunaan zat dihentikan maka dia akan mengalami *withdrawal* (penarikan diri) yang ditandai dengan marah, cemas, mudah tersinggung, dan frustrasi.

Ancaman paling umum saat seseorang kecanduan adalah ketidakmampuannya dalam mengatur emosi. Individu lebih sering merasakan perasaan sedih, kesepian, marah, malu, takut untuk keluar, berada dalam situasi konflik keluarga yang tinggi, dan memiliki *self-esteem* yang rendah. Hal ini mempengaruhi hubungan dengan teman sekamar, siswa lainnya, orangtua, teman, fakultas, dan pembimbing. Pecandu juga kesulitan membedakan antara permainan atau fantasi dan realita. Pecandu cenderung menutupi masalah psikologis tersebut.

C. Definisi kecanduan *smartphone*

Kwon, dkk menyebutkan bahwa istilah *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone* adalah sebagai perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Karuniawan dan Cahyanti dalam jurnalnya menyebutkan bahwa definisi *smartphone addiction* adalah perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif yang tidak memabukkan dan mirip dengan judi patologis.

Chiu tahun 2014 menyebutkan juga bahwa *smartphone addiction* adalah salah satu kecanduan yang memiliki resiko lebih ringan dari pada kecanduan alkohol ataupun kecanduan obat-obatan. Perilaku dapat dikatakan sebagai perilaku kecanduan apabila seseorang tidak dapat mengontrol keinginannya dan menyebabkan dampak negatif pada diri individu yang bersangkutan.

D. Aspek kecanduan *smartphone*

Kemunculan telepon genggam *smartphone* membuat banyak kalangan remaja lebih asik dan sibuk dengan fitur yang terdapat pada alat tersebut, individu jauh lebih menyukai interaksi via jejaring sosial media, daripada harus bertatapang langsung. Adanya *smartphone* juga memiliki efek baru pada perilaku penggunaannya (Lauruntia, 2017) mengembangkan *smartphone addiction* dalam 5 aspek, yaitu:

1. *Daily-life disturbance*

Merupakan gangguan kehidupan sehari-hari mencakup hilangnya pekerjaan yang sudah direncanakan, mengalami kesulitan konsentrasi di dalam kelas atau saat bekerja, penglihatan menjadi buram, nyeri pada pergelangan tangan dan di belakang leher serta terjadinya gangguan tidur.

2. *Withdrawal*

Withdrawal terkait dengan rasa tidak sabar, gelisah dan tidak sanggup tanpa *smartphone*, selalu mengingat *smartphone* walaupun tidak menggunakannya, tidak pernah berhenti menggunakan *smartphone* dan menjadi tersinggung apabila diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*.

3. *Cyberspace-oriented relationship*

Cyberspace-oriented relationship mencakup pertanyaan mengenai seseorang yang merasa hubungan dengan teman yang dikenalnya melalui



smartphone menjadi jauh lebih akrab daripada hubungan dengan teman di kehidupan nyata, mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak menggunakan *smartphone* dan selalu memeriksa *smartphone*.

4. *Overuse*

Overuse mengacu pada penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, lebih memilih mencari sesuatu lewat *smartphone* daripada meminta bantuan orang lain, selalu mempersiapkan alat pengisi daya *smartphone*, dan dorongan untuk kembali menggunakan *smartphone* setelah berhenti menggunakannya.

5. *Tolerance*

Tolerance yaitu selalu berusaha untuk mengontrol agar tidak menggunakan *smartphone* akan tetapi selalu gagal melakukannya.

Chiu menyebutkan dalam penelitiannya bahwa adanya gangguan *smartphone* addiction adalah salah satu alasan untuk pengalihan rasa stres pada diri seorang individu dan tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* sebagai awal mula terjadinya kecanduan akan alat komunikasi tersebut. *Smartphone* juga berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan menghilangkan rasa sakit dan perasaan. Faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone* Terdapat faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone* menurut Kwon, Diantaranya adalah gangguan dalam kehidupan sehari-hari, penggunaan *smartphone* tetap dilakukan walaupun terdapat gangguan dalam kehidupan sehari-hari seperti masalah fisik, sosial, atau psikologis yang sering timbul dan kemungkinan besar disebabkan atau diperburuk dengan penggunaan *smartphone* (Lauruntia, 2017).

E. Faktor Kecanduan *Smartphone*

Agusta tahun 2016 mengemukakan ada empat faktor penyebab kecanduan *smartphone*, yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, yaitu :

- a) Tingkat sensation seeking yang tinggi. Sensation seeking atau biasa disebut pencarian sensasi adalah sifat yang didefinisikan sebagai kebutuhan-kebutuhan yang beragam, baru, dan sensasi-sensasi kompleks serta keinginan untuk mengambil resiko, baik secara fisik maupun secara sosial.
- b) *Self-esteem* yang rendah. *Self esteem* itu sendiri adalah evaluasi diri individu terhadap kualitas atau keberhargaan diri sebagai manusia.
- c) Kepribadian ekstraversi yang tinggi.
- d) Kontrol diri yang rendah, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan langkah-langkah dan tindakannya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.

2. Faktor Situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan ponsel sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Dalam hal ini individu akan cepat bertindak ketika berada pada situasi yang tidak nyaman dan merasa terganggu aktivitas bila ada situasi yang tidak diinginkan dan mengalihkan perhatian pada ponsel.

3. Faktor Sosial

Terdiri atas faktor penyebab kecanduan *smartphone* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Dalam hal ini individu selalu menggunakan ponsel untuk berinteraksi dan cenderung malas untuk berkomunikasi secara langsung dengan individu yang lain.

4. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang ponsel dan berbagai fasilitasnya. Hal ini membahas bagaimana besarnya pengaruh media dalam mempengaruhi individu untuk memenuhi kebutuhan akan ponsel.

Penelitian yang dilakukan oleh Derks, dkk tahun 2013 menunjukkan bahwa organisasi mengharapkan karyawan merespon email secepatnya meskipun ketika waktu bekerja selesai. Banyak



pengguna *smartphone* melakukan pengecekan secara terus-menerus mengenai pekerjaan dalam waktu panjang yang menghasilkan rutinitas yang kompulsif atau terus-menerus dari pengecekan pekerjaan atau email yang akhirnya meningkatkan stres pekerja. Terdapat bukti bahwa pemakaian *smartphone* dapat mengakibatkan mengaburkan hal antara pekerjaan dan kehidupan dalam keluarga. Misalnya ketika waktu yang seharusnya dihabiskan untuk keluarga, individu cenderung fokus mengecek pekerjaannya dalam *smartphone* (Sarwar, 2013).

F. Kualitas Tidur

a. Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah keadaan yang dialami seorang individu agar menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada lansia. Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan dari kondisi sakit, jika lansia kurang tidur maka akan terjadi perasaan lelah, mudah tersinggung, dan gelisah, lesu serta sakit kepala. Selain itu juga kemandirian lansia berkurang dengan ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian lansia (Kurnianto, 2015)

Jenis kelamin sangat mempengaruhi pada kualitas buruk responden karena perempuan cenderung mengalami penurunan hormon estrogen dan progesterone yang mempunyai reseptor di bagian hipotalamus. Hal ini mempengaruhi terhadap irama sirkadian dan pola tidur. Kondisi psikologis seperti meningkatnya kecemasan, gelisah, dan emosi sering tidak terkontrol karena adanya penurunan estrogen yang menyebabkan gangguan tidur (Carson V, 2017). Terapi pada gangguan tidur juga dapat berupa terapi farmakologis dan terapi non-farmakologi. Terapi *non-farmakologi* menjadi pilihan utama karena biaya yang dapat dikatakan lebih murah dan efektif dibandingkan dengan terapi farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan mengkombinasikan terapi dzikir untuk lansia.

G. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Irwanto periode remaja adalah dianggap masa transisi dalam periode anak-anak ke periode dewasa, periode ini dianggap sebagai masa-masa yang sangat penting dalam kehidupan seseorang yang khususnya dalam pembentukan kepribadian individu. Kebanyakan ahli memandang masa remaja harus dibagi dalam dua periode karena terdapat ciri-ciri yang cukup banyak berbeda dalam kedua (sub) periode tersebut. Pembagian ini biasanya menjadi periode remaja akhir, yaitu berkisar antara umur 17 sampai 18 tahun. Lebih jauh (Irwanto, 2018) menambahkan bahwa periode remaja merupakan klimaks dari periode- periode perkembangan sebelumnya, dalam periode ini apa yang diperoleh dalam masa-masa sebelumnya diuji dan dibuktikan sehingga dalam periode selanjutnya individu telah mempunyai suatu pola pribadi yang lebih mantap.

2. Tugas Perkembangan Remaja

Pada usia remaja terdapat tugas-tugas perkembangan tertentu yang harus dipenuhi oleh individu. Menurut Erikson 1976 dalam Agustiani 2006, mengemukakan beberapa tugas perkembangan yang penting pada tahap pertengahan dan akhir masa remaja yaitu :

- a) Tahap yang pertama adalah remaja awal, dimana tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikannya sebagai remaja adalah pada penerimaan terhadap keadaan fisiknya secara lebih efektif. Hal ini karena remaja pada usia tersebut mengalami perubahan- perubahan fisik yang sangat drastis, seperti pertumbuhan tubuh yang meliputi tinggi badan, berat badan, panjang organ-organ tubuh, dan perubahan bentuk fisik seperti tumbuhnya rambut, payudara, panggul, dan sebagainya.
- b) Tahapan yang kedua adalah remaja madya, di mana tugas perkembangan yang utama adalah mencapai kemandirian dan otonomi dari orangtua, terlibat dalam perluasan hubungan dengan kelompok baya dan mencapai kapasitas keintiman hubungan pertemanan dan belajar menangani hubungan heteroseksual, pacaran dan masalah seksualitas.



- c) Tahapan yang ketiga adalah remaja akhir, di mana tugas perkembangan utama bagi individu adalah mencapai kemandirian seperti yang dicapai pada remaja madya, namun berfokus pada persiapan diri untuk benar-benar terlepas dari orang tua, membentuk pribadi yang bertanggung jawab, mempersiapkan karir ekonomi, dan membentuk ideologi pribadi yang di dalamnya juga meliputi penerimaan terhadap nilai dan sistem etik.

Dapat disimpulkan bahwa setiap tahap yang dilewati oleh remaja memiliki tugas-tugas yang berbeda sesuai tahapan yang sedang dialami oleh remaja tersebut dan tugas-tugas itu harus diselesaikan agar dapat melewati tugas berikutnya.

METODE

Bersumber pada pejabaran diatas penulis melakukan studi ini dengan memanfaatkan studi literatur review ini menggunakan database PMC, Goggle Scholar. Pada tahap pencarian database jurnal nasional Goggle Scholar, dengan *keyword* kecanduan *smartphone*, kualitas tidur remaja dan database jurnal *international* PMC dengan *keyword* : *addiction smartphone and sleep quality*. Artikel diambil dari rentang 2015 sampai 2020 sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Smartphone menjadi kebutuhan sekunder di era moderen saat ini. *Smartphone* banyak digunakan dikalangan remaja saat ini, dimana penggunaannya dapat menimbulkan beberapa dampak. Menurut Harfiyanto, dkk tahun 2015 ada dua dampak penggunaan gadget yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari penggunaan gadget meliputi memudahkan remaja untuk berinteraksi dengan orang banyak lewat sosial media. Selain itu dampak negatif dari penggunaan gadget adalah remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk berkomunikasi di sosial media dibandingkan belajar (Harfiyanto, 2015). Menurut Manumpil, dkk tahun 2015, remaja menggunakan gadget dalam sehari kurang lebih 3 jam. Pemakaian *smartphone* dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya (Manumpil, 2015).

Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *smartphone* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktifitas menggunakan *smartphone* (Santrock, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hastuti tahun 2019” hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamadi Slawi” menemukan adanya hubungan positif yang cukup signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur, dimana responden yang menggunakan *smartphone* dengan intensitas tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statisik $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisin korelasi sebesar 0,327 dalam kategori cukup (Hastuti, 2019).

Sejalan dengan penelitian Lombogia tahun 2018 “hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada siswa SMA kristen 1 tomohon” menunjukan bahwa hubungan positif dengan tingkat korelasi lemah antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada siswa dan Sebagian besar siswa memiliki kecanduan internet tingkat sedang dan sebagian besar siswa juga memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik $0,018 < 0,05$ dengan nilai r sebesar 0,245 dalam kategori lemah (Lombogia, 2018). Namun Berbeda dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Lauruntia tahun 2017 “ Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SDN 7 Mataram di Kota Mataram dan SDN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat“ menemukan secara statistik tidak terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat kecanduan gadget dengan kualitas tidur, nilai p $0,205 > 0,05$. Nilai korelasi yang didapat sebesar 0,293 menunjukkan arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang lemah ($r = 0,2 - < 0,4$) (Lauruntia, 2017).

Hasil tersebut menyatakan bahwa dampak kecanduan *smartphone* dapat mempengaruhi kualiatas tidur, pada penelitian Demirci,et al “*Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students*“ menyatakan bahwa proporsi dalam penggunaan



smartphone yang tinggi dapat mengakibatkan seseorang mengalami depresi, kecemasan. Namun tidak memiliki efek langsung pada kualitas tidur. Depresi, kecemasan, dan kualitas tidur dapat dikaitkan dengan terlalu sering menggunakan *smartphone*. Terlalu sering digunakan dapat menyebabkan depresi dan /atau kecemasan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan masalah tidur. Menurut Paska dan Yan tahun 2011 faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya kecanduan internet terdiri dari faktor gender, tujuan dan waktu penggunaan, kondisi sosial ekonomi dan kondisi psikologis. Menurut Paska dan Yan tahun 2011 jenis aplikasi *smartphone* yang digunakan dapat menjadi penyebab individu tersebut mengalami kecanduan.

Hasil penelitian Randler, et al tahun 2016 "*Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness-eveningness in German adolescents*" yang mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara kecanduan *smartphone* usai, jenis kelamin. Perempuan lebih memiliki kecanduan tinggi dibanding laki-laki. Adanya hasil penelitian yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lauruntia, 2017) bisa disebabkan oleh subjek penelitian yang berbeda. (Lauruntia, 2017) melakukan penelitian dengan subjek anak usia sekolah sedang penelitian yang lain menggunakan subjek anak remaja. Menurut Paudel et al tahun 2017 faktor yang berhubungan dengan perilaku menggunakan gadget yakni usia, Usia mempengaruhi keterampilan seseorang dalam menggunakan gadget. Dalam kehidupan sehari-hari banyak dijumpai anak-anak dengan usia yang lebih besar lebih cenderung menggunakan gadget dibandingkan dengan anak-anak yang usianya kecil. Hal ini dikarenakan anak usia yang lebih besar sudah terampil dalam menggunakan gadget dibandingkan dengan anak yang usianya kurang dari 4 tahun 5 (Paudel S, 2017).

Carson dan Kuzik menyatakan bahwa setiap penambahan satu bulan dalam usia akan terjadi penambahan durasi penggunaan gadget sebesar 9,3 menit dari pemakaian biasanya (Carson V, 2017). Selain itu usia juga mempengaruhi tingkat pengetahuan, hal tersebut dapat mempengaruhi hasil jawaban kuesioner yang diberikan. Menurut Lam tahun 2014 kecanduan internet gaming addiction memiliki beberapa resiko yang cukup besar yaitu dapat menyebabkan masalah pada tidur termasuk insomnia, durasi tidur yang pendek, dan kualitas tidur yang buruk (Lam, 2014). Tidur berhubungan dengan perubahan aliran darah otak, peningkatan aktivitas korteks, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan hormon epinefrin. Gabungan kegiatan tersebut membantu penyimpanan memori dan proses belajar. Sehingga dengan adanya gangguan pada tidur akan memicu perubahan-perubahan pada kegiatan di bawah kendali otak seperti perilaku, proses belajar, dan proses mengingat (Potter, 2010).

Terkait dengan beberapa penelitian diatas, Carter et al tahun 2016 menyatakan bahwa media telekomunikasi seperti gadget, *smartphone* bersifat interaktif mobile media dan aplikasi yang memiliki dampak buruk pada kesehatan tidur anak-anak. selain itu fitur unik media dan teknologi seluler memunculkan resiko kesehatan potensial bagi anak-anak seperti nyeri muskuloskeletal dan ketidaknyamanan menggunakan *smartphone* dan tablet telah diidentifikasi sebagai risiko kesehatan yang relevan dengan perangkat genggam Well, et al tahun 2015. Selain itu tambahan cahaya yang dipancarkan dari telepon pintar telah dianggap mengganggu sekresi melatonin yang berperan untuk permulaan tidur (LeBourgeois, 2017)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil ulasan artikel maupun jurnal yang telah penulis paparkan, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* mengakibatkan kualitas tidur yang buruk pada remaja, adanya hubungan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan gadget atau kecanduan gadget maka semakin buruk kualitas tidur remaja. Penggunaan *smartphone* tinggi lebih banyak pada perempuan dibanding laki-laki.

UCAPAN TERIMA KASIH

Cantumkan ucapan terima kasih sponsor pada bagian ini sebagaimana yang sesuai.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arisman. (2009). *Buku Ajar Ilmu Gizi Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC.
- Carson V, K. N. (2017). Demographic correlates of screen time and objectively measured sedentary time and physical activity among toddlers: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, Vol. 17(1):187.
- Damayanti. (2017). Penggunaan Gadget Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Anak Usia Remaja Awal Sdn Di Kecamatan Godean. *Penggunaan Gadget Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Anak Usia Remaja Awal Sdn Di Kecamatan Godean*, -.
- Harfiyanto, D. d. (2015). Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget di SMA Negeri 1 Semarang. *Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget di SMA Negeri 1 Semarang*.
- Hastuti, D. (2019). hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamadi Slawi. *Jurnal Ilmu Teknologi Kesehatan Bhamada*, Vol.10(1).73-78.
- Hudo, L. (2015). Gadget Mengganggu Waktu Tidur Remaja. *lifestyle sindonews*.
- Irwanto. (2018). Focus Group Discussion. *Pusat Kajian Pembangunan Masyarakat*.
- K, K. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, Volume 1, Nomor 1 Tahun 2012.
- Kurnianto. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut, Prodi Ilmu Keolahtagaan PPS. *UNY*, 11(2) : 19-29.
- Lam, L. T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Journal Curr Psychiatry*.
- Lauruntia, Y. (2017). Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SDN 7. *Jurnal Kedokteran*, Vol.6(1);12-17.
- LeBourgeois, M. K.-M.-D. (2017). Digital Media and sleep in childhood and adolescence. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S92– S96.
- Lombogia, B. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Kualita Tidur Pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi*, Vol.1(2);1-8.
- Manumpil, d. (2015). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA NEGERI 9 Manado. *Ejournal Keperawatan*, 3(2).
- Nashori, F. &. (2010). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi natara mahasiswa laki-laki dan perempuan. *Humanitas: Indonesia Psychological Journal*, 2, 77-88.
- Paudel S, J. J. (2017). Correlates of mobile screen media use among children aged 0–8: a systematic review. *BMJ open*, Vol.7(10):e014585.
- Potter, P. &. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Edisi Ketujuh*, Buku. Jakarta: EGC.
- R, K. U. (2019). perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, Vol.13(3);233-239.
- Santrock, J. W. (2018). *Perkembangan Anak. Edisi 11*,. Jakarta: Erlangga.
- Sarwar, M. d. (2013). Impact of smartphone’s on society . *European Journal of Scientific Research*, 98(2),216-226.



Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.