

## Student Sleep Quality during a Pandemic and its Relationship with Smartphone Use Intensity

### Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Pandemi dan Hubungannya dengan Intensitas Penggunaan Smartphone

Michelle Vanya Honanda<sup>1</sup>, Rudangta Arianti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>[michellejanya@gmail.com](mailto:michellejanya@gmail.com), <sup>2</sup>[rudangta.sembiring@uksw.edu](mailto:rudangta.sembiring@uksw.edu)

Artikel Info	ABSTRACT
<p><b>Riwayat Artikel:</b> Penyerahan 2022-11-09 Revisi 2023-01-31 Diterima 2023-02-20</p> <p><b>Keyword:</b> Pandemic; Sleep Quality; Smartphone Usage Intensity</p>	<p><i>Sleep is a basic human need that must be met, but pandemic can cause various changes on many aspects. One of the changes including the use of smartphones. Excessive use of smartphones will make individuals experience a decreased of sleep quality. This study aims to determine the correlation between smartphone usage intensity and sleep quality during pandemic. Sleep quality data was collected using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while smartphone usage intensity data was collected using smartphone usage intensity scale. Participants in this study were 225 undergraduate psychology students at Satya Wacana Christian University. Hypothesis test was analyzed by Spearman Rank Techniques with a coefficient of -0,208 with a significance value of 0,001 (<math>p &lt; 0,05</math>). The result in this study indicates that there is a negative correlation between smartphone usage intensity and sleep quality which indicates that if the student's smartphone usage intensity is increased, then the student's sleep quality will be decreased.</i></p>
ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi, namun kondisi pandemi dapat menyebabkan berbagai perubahan dalam dalam berbagai aspek. Salah satu perubahan tersebut termasuk dalam penggunaan smartphone. Penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan tersebut akan membuat individu mengalami penurunan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur mahasiswa di masa pandemi. Pengambilan data kualitas tidur menggunakan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> sedangkan pengambilan data intensitas penggunaan <i>smartphone</i> menggunakan skala intensitas penggunaan <i>smartphone</i>. Partisipan dalam penelitian ini adalah 225 mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi rank spearman dengan hasil koefisien sebesar -0,208 dan nilai signifikansi 0,001 (<math>p &lt; 0,05</math>). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur yang menunjukkan bahwa jika semakin tinggi intensitas penggunaan <i>smartphone</i> maka semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki.</p>	<p>Pandemi; Kualitas Tidur; Intensitas Penggunaan Smartphone</p>
Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi	
<b>Korespondensi:</b>	
<p><b>Michelle Vanya Honanda</b> Universitas Kristen Satya Wacana Email: <a href="mailto:michellejanya@gmail.com">michellejanya@gmail.com</a></p>	

## LATAR BELAKANG

Pandemi COVID-19 disebabkan oleh virus baru yang bernama *coronavirus* yang membawa risiko bagi kesehatan seluruh masyarakat, termasuk Indonesia. Untuk mengurangi penyebaran virus ini, WHO (dalam Romlah, 2020) memberikan beberapa saran yang dapat diterapkan dan salah satunya adalah penerapan *physical distancing*. Pemerintah Indonesia pun menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang mengakibatkan berbagai perubahan pada aktivitas dan aspek kehidupan masyarakat termasuk bidang pendidikan baik di sekolah ataupun perguruan tinggi. Perubahan tersebut mengakibatkan munculnya kekurangan dan hambatan karena perubahan mendadak yang terjadi dan kurangnya persiapan yang seharusnya dilakukan Cahyawati & Gunarto (2020). Penerapan pembelajaran jarak jauh ini juga membuat pelajar harus mampu untuk beradaptasi terhadap berbagai metode baru yang digunakan dalam penerimaan materi, pengumpulan tugas, pengerjaan kuis, pelaksanaan praktikum, hingga pengerjaan tugas akhir (Tumanggor & Siregar, 2021).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dimana tubuh beristirahat dan melakukan regenerasi pada organ dan fungsi tubuh. Saat seseorang tertidur, tubuh akan mengalami berbagai perubahan fisiologis. Kekurangan tidur dapat memicu terjadinya berbagai gangguan psikologis, gangguan fisik, gangguan kognitif, penurunan daya ingat, gangguan sistem kekebalan tubuh, dan meningkatnya risiko penyakit (Putri & Margaretta, 2020). Oleh karena itu, manusia memerlukan kuantitas dan kualitas tidur yang cukup. Tidur yang tidak berkualitas akan mengakibatkan individu mengalami gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis seperti mudah merasa lelah, penurunan daya tahan tubuh, dan mengalami gangguan tanda vital (Azizah et al., 2021). Prasadja (dalam Sarfriyanda et al., 2015) juga mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang menurun akan mempengaruhi kemampuan mental seseorang.

Menurut Buysse et al. (1989), kualitas tidur merupakan persepsi subjektif individu mengenai kualitas tidurnya. Buysse et al. (1989) juga menganggap kualitas tidur sebagai hal yang penting karena keluhan yang berkaitan dengan kualitas tidur dapat menjadi simptom penting terkait berbagai gangguan tidur dan gangguan medis lainnya. Terdapat beberapa aspek kualitas tidur (Buysse et al., 1989) yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari. Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Faktor pertama yaitu usia dan jenis kelamin. Menurut Buysse (1991), perubahan kualitas tidur subjektif dapat diakibatkan oleh usia dan lebih banyak terjadi pada usia tua.

Menurut Unruh (2008), kualitas tidur subjektif kurang berkaitan dengan usia pada pria namun akan mengalami penurunan seiring bertambahnya usia pada wanita seperti terbangun pada malam hari dan bangun terlalu pagi. Faktor berikutnya yaitu terkait dengan lingkungan. Penelitian yang dilakukan oleh Barclay (2012) mengungkapkan bahwa pengalaman buruk memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur

seseorang. Penelitian yang dilakukan Hawkins (2022) juga mengungkapkan bahwa aktivitas yang dilakukan seseorang akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Faktor terakhir yaitu berkaitan dengan kondisi medis dan psikologis. Menurut Buysse (2008) kondisi kesehatan yang buruk, meningkatnya biaya dan pemanfaatan kesehatan, ketidakhadiran saat bekerja, dan peningkatan resiko gangguan psikiatris seperti depresi juga akan mempengaruhi kualitas tidur dan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya simptom insomnia.

Fenomena yang ditemui peneliti pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yaitu ketidakpuasan terhadap kualitas tidur yang dimiliki. Mahasiswa juga mengungkapkan terjadinya peningkatan masalah tidur yang dialami di masa pandemi. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur dan sering terbangun, dan masih merasa lelah walaupun sudah tertidur dengan durasi yang dirasa cukup.

Penelitian yang dilakukan oleh Sunbanu et al. (2021) menunjukkan bahwa 81,5% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk di masa pandemi COVID-19. Penelitian yang dilakukan oleh Gunawan et al. (2021) juga menunjukkan bahwa 72,5% siswa Sekolah Menengah Atas dan mahasiswa Strata 1 memiliki kualitas tidur yang buruk selama masa pandemi ini. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Syamsoedin (dalam Sarfriyanda et al., 2015) mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh aktivitas sosial dan faktor elektronik. Faktor elektronik yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu mengakses internet dan penggunaan peralatan elektronik di kamar tidur seperti televisi, *smartphone*, dan komputer. *Smartphone* merupakan telepon yang menyediakan fungsi berupa *Personal Digital Assistant* (PDA) yang dilengkapi dengan koneksi internet yang dapat membantu individu dalam kegiatan sehari-hari (Hastuti & Prastiani, 2019). Berbagai fitur yang dimiliki *smartphone* dapat membantu masyarakat termasuk pelajar untuk menunjang berbagai kebutuhan yang dibutuhkan termasuk dalam bidang pendidikan. Dalam dunia pendidikan, *smartphone* banyak digunakan oleh pelajar sebagai media informasi dan media pembelajaran (Sembiring & Harahap, 2021).

Menurut Wang et al. (2014), *smartphone* merupakan komputer mini yang menyatukan berbagai jenis perangkat seperti kamera, pemutar lagu, GPS, dan sistem operasi yang mendukung berbagai aplikasi. Penggunaan *smartphone* ini akan sangat bervariasi yang bergantung pada fungsi dan aplikasi spesifik yang digunakan. *Smartphone* memiliki berbagai fitur yang dapat dimanfaatkan seperti permainan, mengakses internet, media sosial, pesan, video, multimedia, navigasi, dan fungsi utamanya sebagai alat komunikasi. *Smartphone* dapat digunakan untuk menunjang banyak hal dalam kehidupan seperti komunikasi (telepon, *email*, dan pesan teks), hiburan (musik, film, buku, foto, dan *games*), jejaring sosial *online* (media sosial seperti *facebook*, *twitter*, dan sejenisnya), mencari dan memperoleh informasi (berita, saham, cuaca, tempat makan, dan informasi umum lainnya),

dan fasilitas lainnya (*m-banking*, alarm, kalender, dan navigasi).

Menurut Ellison et al. (2007) intensitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan seberapa besar individu melakukan perilaku tertentu. Terdapat beberapa aspek intensitas yaitu durasi, hubungan emosional, dan bagian dari rutinitas sehari-hari. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* merupakan sebuah ukuran yang menunjukkan seberapa besar individu menggunakan *smartphone*.

Menurut Sarwar & Soomro (2013), terdapat berbagai dampak yang dialami individu dalam menggunakan *smartphone*. Dampak pertama yaitu berkaitan dengan bisnis. Penggunaan *smartphone* menyebabkan terjadinya peningkatan dalam bisnis karena fungsi *smartphone* yang bervariasi dapat membuat *smartphone* memiliki target pasar yang bervariasi. Namun tingginya minat masyarakat terhadap *smartphone* juga menyebabkan turunnya penjualan komputer di pasar yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone* yang lebih bervariasi dan lebih praktis bagi masyarakat.

Dampak berikutnya yaitu berkaitan dengan edukasi. Penggunaan *smartphone* yang didukung dengan penggunaan internet dapat memudahkan masyarakat terutama pelajar untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan. Fungsi ini juga memudahkan tenaga pengajar untuk melakukan pembelajaran jarak jauh. Hal ini juga didukung oleh Ifeanyi (2018) yang mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* ini juga menyebabkan penurunan dalam performa akademik karena berbagai fitur *smartphone* seperti media sosial, *games*, dan *streaming* menjadi sumber pengalihan pelajar dan membantu pelajar untuk melakukan berbagai kecurangan dalam pembelajaran.

Dampak berikutnya berkaitan dengan kesehatan. Berbagai aplikasi yang dimiliki *smartphone* dapat memfasilitasi pengguna untuk mengakses informasi mengenai kesehatan sehingga kondisi tersebut dapat dipantau secara langsung oleh petugas kesehatan. Namun penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menurunkan kesehatan mata seseorang dan juga dapat mengganggu waktu tidur seseorang terutama ketika menggunakan *smartphone* hingga larut malam.

Dampak lainnya berkaitan dengan psikologis seseorang. Penggunaan *smartphone* dapat memudahkan individu untuk berinteraksi dengan orang lain dan dapat meningkatkan fungsi otak dengan mengakses berita atau informasi yang beredar. Namun penggunaan *smartphone* ini juga dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan. Mudahnya pencarian informasi yang dibantu dengan *smartphone* juga dapat membuat individu menjadi lebih malas dapat berpikir. Nita (2019) mengungkapkan bahwa siswa yang mengalami kecanduan penggunaan *smartphone* ini akan mengalami gangguan dalam pembelajaran mandiri nya yang diakibatkan penurunan kognitif yang dimana pembelajaran mandiri berkaitan erat dengan kognisi siswa.

Dampak terakhir yaitu berkaitan dengan aspek sosial seseorang. Penggunaan *smartphone* memudahkan individu untuk terhubung dengan teman atau keluarga yang berada di

tempat jauh. Penggunaan *smartphone* ini juga dapat membantu pengguna mengabadikan momen dengan mengambil foto dan video yang kemudian dibagikan kepada teman dan keluarga. Namun penggunaan *smartphone* juga memudahkan seseorang untuk melakukan *cyberbullying* ataupun mengakses berbagai konten yang tidak sesuai dengan usianya. Raharjo (2021) juga mengungkapkan penggunaan *smartphone* khususnya internet yang berlebihan dapat membuat seseorang cenderung lebih berfokus pada dunia nya sendiri dan mengabaikan orang lain disekitarnya.

Fungsi *smartphone* dibutuhkan manusia untuk berkomunikasi atau untuk melihat berita ataupun informasi di media sosial. Fungsi ini sangat membantu manusia terutama di masa pandemi yang mengakibatkan terjadinya *physical distancing* yang membatasi kontak langsung antara satu sama lain. Khairunniza et al. (2021) mengungkapkan bahwa tingginya intensitas penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi pola perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Malam hari merupakan waktu yang sering digunakan individu untuk menggunakan *smartphone* karena kurangnya aktivitas yang mengakibatkan individu menggunakan *smartphone* pada malam hari sehingga mengurangi waktu tidur (Sembiring & Harahap, 2021).

*Smartphone* juga dapat menjadi pembentuk kebiasaan seperti kebiasaan pengecekan, pemeriksaan berulang, dan pengaksesan berbagai konten yang akan mempengaruhi peningkatan penggunaan *smartphone* (Hariyani et al., 2019). Salah satu dampak penggunaan *smartphone* yang diungkapkan oleh Sarwar & Soomro (2013) yaitu mengganggu waktu tidur. Berbagai survei menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* akan memeriksa *smartphone* nya hingga larut malam dan akan lebih berbahaya pada individu yang sudah mengalami ketergantungan pada *smartphone*. Pancaran cahaya dari layar *smartphone* akan mempengaruhi tidur karena kandungan *blue light* yang memiliki ciri-ciri seperti matahari pagi dapat mengubah fase sirkadian ritme tidur individu (Sembiring & Harahap, 2021). Gelombang elektronik yang dihasilkan *smartphone* juga dapat mempengaruhi aliran darah serebral dan hormon melatonin yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas tidur individu (Liu dalam Woran et al., 2021).

Fenomena yang juga terjadi pada mahasiswa yaitu penggunaan *smartphone* yang meningkat di masa pandemi. Mahasiswa mengungkapkan penggunaan *smartphone* ini mengakibatkan mahasiswa menjadi tidur lebih malam. Keterbatasan aktivitas yang dapat dilakukan juga membuat mahasiswa menjadi lebih sering menggunakan *smartphone* untuk melakukan berbagai jenis aktivitas seperti menggunakan media sosial, *streaming*, bermain *games*, dan lainnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa di masa pandemi. Diharapkan bahwa penelitian ini mampu menambahkan wawasan dan memberikan sumbangsih ilmiah khususnya dalam kajian ilmu psikologi yang berhubungan dengan intensitas penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur dan diharapkan juga dapat digunakan sebagai sumber informasi dan pengetahuan

khususnya yang terkait dengan kualitas tidur dan intensitas penggunaan *smartphone* di masa pandemi COVID-19.

Berdasarkan uraian diatas, hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di masa pandemi. Walaupun kedua variabel penelitian ini pernah diteliti sebelumnya, namun kedua variabel ini masih jarang diteliti pada mahasiswa dan dalam setting kondisi pandemi dimana terjadi berbagai perubahan dalam aktivitas masyarakat sehari-hari, terutama dalam penggunaan *smartphone* yang membantu menunjang berbagai aspek kehidupan masyarakat saat ini, termasuk mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang menekankan analisis pada data yang berupa angka dan kemudian diolah dengan metode statistika. Desain penelitian yang digunakan berupa desain korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu intensitas penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur. Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu intensitas penggunaan *smartphone* sebagai variabel bebas (X) dan kualitas tidur sebagai variabel terikat (Y).

Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa S1 angkatan aktif Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Total populasi mahasiswa sebanyak 1142 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2018 hingga angkatan 2021. Pengambilan sampel dalam penelitian ini mengacu pada tabel Isaac & Michael dengan taraf kesalahan 10% sehingga didapat 217 partisipan dari jumlah populasi yang ada. Untuk menentukan sampel tersebut, peneliti menggunakan teknik *voluntary sampling* dimana responden yang memenuhi persyaratan secara sukarela bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian (Murairwa, 2015).

Instrumen penelitian merupakan fasilitas atau alat yang digunakan untuk melakukan pengumpulan data agar menjadi lebih mudah dan memiliki hasil yang lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga menjadi lebih mudah untuk diolah. Instrumen yang digunakan harus baku dan memenuhi syarat validitas dan reliabilitas (Miftah, 2012). Jenis instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse et al. (1989). Alat ukur ini terdiri

dari 18 aitem mengenai aspek-aspek kualitas tidur yang kemudian diterjemahkan oleh peneliti. Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan *smartphone* adalah skala intensitas penggunaan *smartphone* yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan *Facebook Intensity Scale* yang dikembangkan oleh Ellison et al. (2007). Alat ukur ini berupa skala likert yang terdiri dari 14 aitem mengenai aspek-aspek intensitas. Setiap aitem dalam skala ini memiliki empat pilihan jawaban yang masing-masing memiliki skor 1 sampai dengan 4.

Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti telah melakukan pengujian reliabilitas dan analisis butir aitem. Koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* memiliki rentang nol sampai satu yang berarti semakin mendekati angka satu menunjukkan alat ukur tersebut akan semakin reliabel. Analisis butir aitem yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan kriteria Kaplan yang memiliki koefisien korelasi minimal 0,3 dan jika kurang dari kriteria tersebut maka aitem tersebut akan dianggap memiliki daya yang rendah. Alat ukur intensitas penggunaan *smartphone* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.797 dan menggugurkan satu aitem yang tidak memenuhi kriteria.

Setelah menggugurkan satu aitem, peneliti kembali menguji reliabilitas alat ukur intensitas penggunaan *smartphone* dan memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.825 dan seluruh aitem memenuhi kriteria yang ditentukan. Untuk melakukan pengujian terhadap *Pittsburgh Sleep Quality Index*, peneliti menggunakan teknik *test-retest reliability* dengan memberikan alat ukur tersebut kepada subjek yang sama setelah satu bulan responden melakukan pengisian alat ukur tersebut. Setelah melakukan pengujian, diperoleh bahwa koefisien reliabilitas alat ukur kualitas tidur sebesar 0.842.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini akan dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 25. Untuk menguji hipotesis yang sudah ditentukan, peneliti akan menggunakan analisis statistik non parametris dengan teknik korelasi rank spearman.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Partisipan

Penelitian tentang hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di masa pandemi, dilakukan terhadap responden sebanyak 225 mahasiswa. Berikut adalah sebaran data dari partisipan penelitian:

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	171	76%
Laki-laki	54	24%
<b>Total</b>	<b>225</b>	<b>100%</b>
Usia	Jumlah	Persentase
17	2	0.9%
18	15	6.7%
19	68	30.2%
20	69	30.7%

21	46	20.4%
22	22	9.7%
23	1	0.4%
24	1	0.4%
26	1	0.4%
<b>Total</b>	<b>225</b>	<b>100%</b>
<b>Angkatan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
2018	29	12.9%
2019	48	21.3%
2020	74	32.9%
2021	74	32.9%
<b>Total</b>	<b>225</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa partisipan penelitian yang memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 171 partisipan (76%) dan responden yang memiliki jenis kelamin laki-laki sebanyak 54 partisipan (24%). Dari data tersebut juga dapat dilihat bahwa partisipan tertinggi dalam penelitian ini berada pada usia 20 tahun yang terdiri dari 69

partisipan (30.7%) dan diikuti dengan responden pada usia 19 tahun yang terdiri dari 68 partisipan (30.2%). Dari data tersebut juga dapat dilihat bahwa partisipan tertinggi dalam penelitian ini berasal dari angkatan 2020 dan 2021 yang terdiri dari 74 partisipan (32.9%).

### Analisis Deskriptif

**Tabel 2. Kategori Skor Intensitas Penggunaan Smartphone**

Kategori	Interval	F	Persentase
Sangat Tinggi	$47,6 \geq x \leq 56$	12	5.33%
Tinggi	$39,2 \geq x < 47,6$	58	25.78%
Sedang	$30,8 \geq x < 39,2$	125	55.56%
Rendah	$22,4 \geq x < 30,8$	27	12%
Sangat Rendah	$14 \geq x < 22,4$	3	1.33%
<b>Total</b>		<b>225</b>	<b>100%</b>
		<b>Mean: 36.85</b>	<b>SD: 6.34</b>

Kategori skor intensitas penggunaan *smartphone* ini terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pada kategori sangat rendah terdiri dari 3 partisipan dengan persentase sebesar 1.33%. Kategori rendah terdiri dari 27 partisipan dengan persentase sebesar 12%. Pada kategori sedang terdiri dari 125 partisipan dengan persentase sebesar 55.56%. Kategori tinggi terdiri dari 58 partisipan dengan persentase sebesar 25.78%. Dan pada kategori sangat tinggi terdiri dari 12 partisipan dengan persentase sebesar 5.33%.

Dari data tersebut, dapat dilihat bahwa intensitas penggunaan *smartphone* tertinggi pada mahasiswa berada pada kategori sedang yang terdiri dari 125 partisipan (55.56%) dan diikuti dengan kategori tinggi sebanyak 58 partisipan

(25.78%). Hasil ini sesuai dengan penelitian Murwani & Umam (2021) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* tertinggi pada mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase 52%. Namun hasil ini berbeda dengan penelitian Hastuti & Prastiani (2019) dimana intensitas penggunaan *smartphone* tertinggi pada mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 102 partisipan (58%) dan diikuti dengan kategori sedang dengan persentase 35,2%.

Buyse et al. (1989) mengungkapkan bahwa skor akhir *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) diatas lima menunjukkan bahwa subjek memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk.

**Tabel 3. Kategori Skor Kualitas Tidur**

Kategori	Interval	F	Persentase
Baik	$x \leq 5$	14	6.22%
Buruk	$x > 5$	211	93.78%
<b>Total</b>		<b>225</b>	<b>100%</b>
		<b>Mean: 9.34</b>	<b>SD: 2.65</b>

Dari data tersebut, dapat dilihat bahwa kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa berada pada kategori buruk yang terdiri dari 211 partisipan (93.78%). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti & Prastiani (2019)

dimana kualitas tidur mahasiswa berada pada kategori buruk dengan persentase 79% dan penelitian yang dilakukan Murwani & Umam (2021) dimana kualitas tidur mahasiswa juga berada pada kategori buruk dengan persentase 84,7%.



## Uji Asumsi

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel kualitas tidur dengan intensitas penggunaan *smartphone*.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
Kualitas tidur - intensitas penggunaan <i>smartphone</i>	0.937	0.565	Linear

Dari hasil uji linearitas tersebut, diperoleh nilai F sebesar 0.937 dengan hasil signifikansi sebesar 0.565 ( $p > 0.05$ ) yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut

memiliki hubungan yang linear. Untuk melakukan uji hipotesis, peneliti menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi	P
Kualitas tidur - intensitas penggunaan <i>smartphone</i>	-0.208	0.001

Dari hasil uji hipotesis tersebut, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.208 dengan hasil signifikansi sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di masa pandemi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa di masa pandemi yang dimana semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka akan semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Dungga & Dulanimu (2021) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dimana semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin buruk kualitas tidur seseorang.

Terbatasnya aktivitas yang dapat dilakukan di masa pandemi membuat banyak masyarakat memanfaatkan perkembangan teknologi untuk menunjang berbagai aspek kehidupan dan salah satunya dengan memanfaatkan *smartphone*. Berbagai fitur yang dimiliki *smartphone* dapat membantu masyarakat memenuhi berbagai aspek kebutuhan hidup seperti kebutuhan sosial dan pendidikan (Sembiring & Harahap, 2021). *Smartphone* juga dapat digunakan untuk melakukan berbagai aktivitas lainnya seperti *scrolling* media sosial ataupun melakukan *streaming*. Banyak mahasiswa yang masih menggunakan *smartphone* di larut malam dan bahkan sampai melewati tengah malam dibandingkan beristirahat (Mohammadbeigi et al., 2016). Menurut Laksono (dalam Kaparang & Rachel, 2022) malam hari merupakan waktu yang tepat dimana seseorang dapat bersantai dan menggunakan *smartphone*. Hal ini disebabkan karena kurangnya aktivitas yang dapat dilakukan di malam hari juga mendorong penggunaan *smartphone* di malam hari menjadi lebih panjang dan dapat mengurangi waktu tidur seseorang. Murwani & Umam (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan perangkat elektronik seperti *smartphone*

sebelum tidur akan menyebabkan menurunnya waktu tidur, terganggunya proses tidur, dan juga dapat menyebabkan munculnya rasa kantuk saat beraktivitas di siang hari. Sarwar & Soomro (2013) juga mengungkapkan salah satu dampak penggunaan *smartphone* yaitu mengganggu waktu tidur penggunanya dan dampak tersebut menjadi lebih berbahaya pada individu yang memiliki ketergantungan terhadap *smartphone*. Hal tersebut juga dapat mengakibatkan seseorang mengalami gangguan tidur dan penurunan kualitas tidur.

Ambarwati (dalam Supartini et al., 2021) mengungkapkan bahwa fisiologi tidur seseorang diatur di pusat otak di bagian RAS (*Reticular Activating System*) dan BSR (*Bulbar Synchronizing Region*). Sistem BSR akan aktif ketika kondisi lingkungan lebih kondusif. Pada saat seseorang menggunakan *smartphone*, sistem RAS pada otak akan aktif yang diakibatkan hadirnya stimulus eksternal seperti suara, cahaya, ataupun getaran yang dapat membuat seseorang menjadi lebih terjaga di malam hari.

Cahaya terang atau *blue light* yang dihasilkan *smartphone* dapat membuat seseorang menjadi lebih terjaga terutama ketika menggunakan *smartphone* di malam hari. Pancaran cahaya tersebut yang ditambah dengan radiasi yang dihasilkan *smartphone* dapat menghambat produksi hormon melatonin yang memiliki peran penting dalam pengaturan mekanisme tidur seseorang (Iswari & Wahyuni, 2013). Terhambatnya produksi hormone melatonin akan menyebabkan individu mengalami gangguan dalam ritme tidurnya dan membuat individu menunda tidurnya (Huang et al., 2020).

Salah satu aktivitas yang dapat dilakukan seseorang dengan menggunakan *smartphone* yaitu *scrolling* media sosial ataupun melakukan *streaming*. Aktivitas-aktivitas tersebut dapat membuat penggunanya merasakan ketegangan, kebahagiaan ataupun emosi lainnya. Hal ini akan membuat individu menjadi lebih sulit untuk memulai tidurnya. Penelitian Liu et al. (2017) mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menghancurkan keseimbangan afek yang dimiliki. Hal tersebut akan mengakibatkan individu menjadi lebih mudah untuk mengalami berbagai emosi negatif yang kemudian

akan mempengaruhi kualitas tidur mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Demirci et al. (2015) juga mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi atau kecemasan yang kemudian dapat membuat seseorang mengalami masalah tidur ataupun penurunan kualitas tidur.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu fokus pada penelitian ini yang hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan *smartphone* dan tidak berfokus pada pemanfaatan *smartphone*. Penelitian ini juga masih keterbatasan lain yaitu informasi yang diberikan partisipan penelitian melalui kuesioner terkadang kurang menunjukkan pendapat partisipan yang sesungguhnya. Meskipun begitu, penelitian ini juga memiliki keunggulan yaitu dengan menggunakan metode kuantitatif dengan memanfaatkan kuesioner sehingga penelitian ini mampu memperoleh data yang akurat mengenai kualitas tidur dan intensitas penggunaan *smartphone* partisipan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 225 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka akan semakin buruk kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa di masa pandemi.

Diharapkan dari penelitian ini yaitu mahasiswa lebih memperhatikan manajemen waktu, terutama dalam pengelolaan waktu penggunaan *smartphone* agar mahasiswa tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Dengan begitu, mahasiswa lebih memiliki banyak waktu untuk melakukan berbagai kegiatan yang dinilai dapat mengembangkan *skill* dan keterampilan yang dimiliki. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian terkait intensitas penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur terutama bagi pelajar untuk melakukan penelitian dengan lingkup yang lebih luas untuk memperoleh hasil yang lebih menggambarkan kondisi sebenarnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. N., Lestari, G. I., Rahmawati, A., & Mutiara, A. (2021). Penyuluhan senam hamil peningkatan kualitas tidur dan pengurangan nyeri punggung di wilayah puskesmas yosomulyo. *Prosiding Penelitian Pendidikan dan Pengabdian 2021*, 1(1), 976-981.
- Barclay, N. L., Eley, T. C., Buysse, D. J., Maughan, B., & Gregory, A. M. (2012). Nonshared environmental influences on sleep quality: a study of monozygotic twin differences. *Behavior Genetics*, 42(2), 234-244. <https://doi.org/10.1007/s10519-011-9510-1>
- Buysse, D. J., Hall, M. L., Strollo, P. J., Kamarck, T. W., Owens, J., Lee, L., ... & Matthews, K. A. (2008). Relationships between the pittsburgh sleep quality index (PSQI), epworth sleepiness scale (ESS), and clinical/polysomnographic measures in a community sample. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 4(6), 563-571. <https://doi.org/10.5664/jcsm.27351>
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Hoch, C. C., Yeager, A. L., & Kupfer, D. J. (1991). Quantification of subjective sleep quality in healthy elderly men and women using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Sleep*, 14(4), 331-338. <https://doi.org/10.1093/sleep/14.4.331>
- Cahyawati, D., & Gunarto, M. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(2), 150-161.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92.
- Dungga, E. F., & Dulanim, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja. *Jambura Nursing Journal*, 3(2), 78-88.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Gunawan, J. P., Palit, H. C., & Aysia, D. A. Y. (2021). Tingkat kualitas tidur pelajar selama pembelajaran daring. *Seminar Nasional Teknik dan Manajemen Industri*, 1(1), 345-351.
- Hariani, Y. R. D., Mahardika, A., & Wedayani, A. A. N. (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*, 8(3), 33-39.
- Hastuti, D. T., & Prastiani, D. B. (2019). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa program studi sarjana keperawatan stikes bhamada slawi. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 6(2).
- Hawkins, M. S., Conlon, R. P. K., Donofry, S., Buysse, D. J., Venditti, E. M., Cheng, Y., & Levine, M. D. (2022). Sleep Characteristics Modify the Associations of Physical Activity during Pregnancy and Gestational Weight Gain. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 1-9. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1569883/v1>.
- Huang, Q., Li, Y., Huang, S., Qi, J., Shao, T., Chen, X., ... & Chen, H. (2020). Smartphone use and sleep quality in Chinese college students: a preliminary study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-7.
- Ifeanyi, I. P., & Chukwuere, J. E. (2018). The Impact of Using Smartphones on the Academic Performance of Undergraduate Students. *Knowledge Management & E-Learning*, 10(3), 290-308.
- Iswari, N. L. P. A. M., & Wahyuni, A. A. S. (2013). Melatonin Dan Melatonin Receptor Agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. *E-Jurnal Medika Udayana*, 680-694.
- Kaparang, G. F., & Rachel, J. (2022). Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 59-66.
- Khairunniza, R., Adriansyah, M. A., & Putri, E. T. (2021). Harga Diri dan Intensitas Penggunaan Telepon Pintar Terhadap Kecenderungan Nomophobia pada Remaja Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 692-702.
- Liu, Q., Zhou, Z., Niu, G., & Fan, C. (2017). Mobile phone addiction and sleep quality in adolescents: Mediation and moderation analyses. *Acta Psychologica Sinica*, 49(12), 1524-1536.
- Miftah, M. (2012). Model Dan Format Instrumen Preview Program Multimedia Pembelajaran Interaktif. *Jurnal Teknodik*, 107-116.
- Mohammadbeigi, A., Absari, R., Valizadeh, F., Saadati, M., Sharifimoghadam, S., Ahmadi, A., ... & Ansari, H. (2016). Sleep quality in medical students; the impact of over-use of mobile cellphone and social networks. *Journal of research in health sciences*, 16(1), 46-50.
- Murairwa, S. (2015). Voluntary sampling design. *International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences*, 4(2), 185-200.
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2017 program studi ilmu keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 79-90.
- Nita, O. (2019). Hubungan Pembelajaran Mandiri Dengan Intensitas Penggunaan Ponsel Pintar Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 651-656.
- Putri, E. R. T., & Margaretta, S. S. (2020). Penerapan self instruction training kombinasi deep breathing pada ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidur di masa pandemi Covid-19. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), 63-70. <http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.375>
- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas mengakses internet dengan perilaku phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1-12.
- Romlah, S. (2020). Covid-19 dan dampaknya terhadap buruh di Indonesia. *'Adalah: Buletin Hukum Dan Keadilan*, 4(1), 213-222.

- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Program Studi Ilmu Keperawatan*, 2(2), 1178-1185.
- Sarwar, M., & Soomro, T. R. (2013). Impact of smartphone's on society. *European Journal of Scientific Research*, 98(2), 216-226.
- Sembiring, M. N., & Harahap, S. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa/i di SMA Negeri 6 Binjai tahun 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 20(2), 49-56.
- Sunbanu, V. M. S. M., Rante, S. D. T. R., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa teknik sipil di Politeknik Negeri Kupang selama pandemi covid-19. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2), 190-197.
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur siswa SMP. *JKEP*, 6(1), 69-85.
- Tumanggor, R. D., & Siregar, Y. S. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6(2), 402-409.
- Unruh, M. L., Redline, S., An, M. W., Buysse, D. J., Nieto, F. J., Yeh, J. L., & Newman, A. B. (2008). Subjective and objective sleep quality and aging in the sleep heart health study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56(7), 1218-1227. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2008.01755.x>
- Wang, D., Xiang, Z., & Fesenmaier, D. R. (2016). Smartphone use in everyday life and travel. *Journal of Travel Research*, 55(1), 52-63. <https://doi.org/10.1177/0047287514535847>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1-10. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>