

**Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin**  
**Volume 3, Nomor 1, January 2025, P. 50-58**  
**Licenced By Cc By-Sa 4.0**  
**E-ISSN: 2986-6340**  
**Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14599305>**

## **Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru**

**Darmawati<sup>1\*</sup>, Vira Aulia Astri<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

Email: [darmawati@uin-suska.ac.id](mailto:darmawati@uin-suska.ac.id), [viraaulia2106@gmail.com](mailto:viraaulia2106@gmail.com)

### **Abstract**

*Smartphone use has become an important part of daily life, including among students, but excessive use can have a negative impact on sleep quality. This study aims to analyze the impact of smartphone use on the sleep quality of class XI students at SMA Negeri 15 Pekanbaru. The research method used was descriptive quantitative involving 40 respondents selected through a purposive sampling method. Data was collected through an online survey that measured the duration of smartphone use before bed, perceived sleep quality, and its impact on respondents' sleep patterns. The research results show that the majority of students use smartphones for 15–30 minutes before going to bed (37%), while 30% use more than 60 minutes. The impacts felt include feeling tired when waking up in the morning (48%), frequently waking up at night (31%), and difficulty sleeping (21%). As many as 60% of students feel they get enough sleep, but the other 40% feel they don't get enough sleep. Most students rated their sleep quality as good (49%) or sufficient (33%), but 18% rated their sleep quality as poor. As many as 87% of respondents try to reduce smartphone use before bed, reflecting awareness of its impact, but another 13% have not made this effort. This research confirms that uncontrolled smartphone use before bed contributes to a decrease in students' sleep quality. Therefore, education is needed about healthy digital habits to improve sleep quality, support student health and productivity.*

**Keywords:** *Smartphone, sleep quality, students, use before bed*

### **Abstrak**

Penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan siswa, namun penggunaannya yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur siswa kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 40 responden yang dipilih melalui metode purposive sampling. Data dikumpulkan melalui survei daring yang mengukur durasi penggunaan *smartphone* sebelum tidur, persepsi kualitas tidur, serta dampaknya terhadap pola tidur responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa menggunakan *smartphone* selama 15–30 menit sebelum tidur (37%), sedangkan 30% menggunakan lebih dari 60 menit. Dampak yang dirasakan meliputi rasa lelah saat bangun pagi (48%), sering terbangun di malam hari (31%), dan kesulitan tidur (21%). Sebanyak 60% siswa merasa cukup tidur, tetapi 40% lainnya merasa tidak cukup. Sebagian besar siswa menilai kualitas tidur mereka baik (49%) atau cukup (33%), namun terdapat 18% yang menilai kualitas tidurnya buruk. Sebanyak 87% responden mencoba mengurangi penggunaan *smartphone* sebelum tidur, mencerminkan kesadaran akan dampaknya, namun 13% lainnya belum melakukan upaya tersebut. Penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol sebelum tidur berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur siswa. Oleh karena itu, diperlukan edukasi tentang kebiasaan digital yang sehat untuk meningkatkan kualitas tidur, mendukung kesehatan, dan produktivitas siswa.

**Kata Kunci:** *Smartphone, kualitas tidur, siswa, penggunaan sebelum tidur*

### **Article Info**

Received date: 20 December 2024

Revised date: 27 December 2024

Accepted date: 04 January 2024

### **PENDAHULUAN**

*Smartphone* telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan siswa. Di era modern dan serba praktis ini, banyak siswa SMP dan SMA yang menggunakan *smartphone* dalam kegiatan sehari-hari. Saat ini, dalam dunia pendidikan, *smartphone* banyak digunakan oleh siswa

sebagai alat untuk mendapatkan informasi dan sebagai media pembelajaran (Sembiring & Harahap, 2021). Smartphone memiliki potensi untuk membantu siswa mencari materi pelajaran yang berhubungan dengan apa yang diajarkan guru di sekolah, sehingga meningkatkan kemampuan belajar mereka (Enggong *et al.*, 2024).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2020 terdapat sekitar 3,9 miliar anak prasekolah di seluruh dunia yang menggunakan gadget. Dari data tersebut, Indonesia menempati peringkat keempat sebagai salah satu pengguna terbesar di dunia dan dijuluki sebagai raksasa teknologi digital di Asia. Hasil survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sebanyak 47,7% anak-anak prasekolah di Indonesia telah menggunakan *gadget* (Syaifuddin, 2024).

Berdasarkan data *International Cooperation* tahun 2013 (Hidayat & Mustikasari, 2014), tingkat penggunaan smartphone mencapai 44,6% di 47 negara. Angka ini diperkirakan terus meningkat. Survei IDC juga menunjukkan bahwa 4 dari 5 orang memeriksa *smartphone* mereka sebelum melakukan aktivitas, dan hampir 80% memeriksa smartphone dalam 15 menit pertama setelah bangun tidur. Selain itu, 70% responden berusia 18-24 tahun menghabiskan banyak waktu dengan *smartphone* untuk bermain game dan menggunakan jejaring sosial (Lubis *et al.*, 2022).

Smartphone sangat penting untuk berkomunikasi dengan teman atau sekadar mencari informasi dan berita di media sosial. Malam hari sering dianggap waktu yang nyaman untuk bersantai dan menggunakan smartphone karena minimnya aktivitas di waktu tersebut. Akibatnya, durasi penggunaan smartphone pada malam hari cenderung lebih lama, yang secara langsung mengurangi waktu tidur (Lubis *et al.*, 2022).

Hal ini membuat siswa cenderung menyalahgunakan fungsi *smartphone* (Putra & Wahyuni, 2021). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak buruk pada berbagai aspek kehidupan seseorang, seperti hubungan sosial yang terganggu, produktivitas terhambat, kesehatan fisik, kesejahteraan emosional serta kualitas tidur (Puspitasari 2024).

Tidur adalah kebutuhan mendasar bagi setiap individu. Tidur yang berkualitas memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan seseorang, serta turut mendukung peningkatan tingkat kesehatan masyarakat. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat memberikan dampak negatif bagi tubuh. Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2017), kurang nya tidur telah menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat, dengan prevalensi gangguan tidur pada pria mencapai 35,5% dan pada wanita sebesar 34,8%.

Kualitas tidur merupakan kondisi di mana seseorang mendapatkan tidur yang membuatnya merasa segar dan bugar saat bangun. Tidur yang optimal dan proses tidur yang baik mencerminkan tingginya kualitas tidur individu (Nashori & Wulandari, 2017). Salah satu aspek yang memengaruhi kualitas tidur remaja adalah pola hidup (Ningsih, 2020). Saat ini, pola hidup remaja sangat erat kaitannya dengan penggunaan smartphone (Woran *et al.*, 2021).

Kualitas tidur sangat penting untuk menjaga energi, penampilan, dan kesehatan fisik (Siallagan *et al.*, 2023). Berdasarkan *National Sleep Foundation* (P2PTM Kemenkes RI, 2019 dalam Aswar dan Erviana, 2020), remaja membutuhkan tidur antara 8 hingga 10 jam untuk mendapatkan istirahat yang optimal. Tidur yang sehat penting bagi anak dan remaja untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan menjaga konsentrasi saat belajar di sekolah. Oleh karena itu, setiap individu perlu memastikan bahwa kebutuhan tidurnya sesuai dengan usianya. Salah satu penyebab utama kualitas tidur yang buruk pada pelajar adalah penggunaan smartphone (Puspitasari, 2024).

Penelitian sebelumnya oleh Moh. Saifullah (2018) menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berlebihan menyebabkan penurunan kualitas tidur. Dampaknya, kecanduan smartphone semakin meningkat (Siallagan *et al.*, 2023). Menurut Kwon *et al.* (Pebriani & Marleni, 2020), penggunaan smartphone berlebihan dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk karena berkurangnya waktu tidur, kesulitan tidur nyenyak, kesulitan memulai dan bangun tidur, serta perasaan tidak segar setelah bangun tidur. Penggunaan smartphone juga dapat menyebabkan mimpi buruk.

Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian mengenai dampak penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur siswa telah berkembang pesat. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja saat ini menghadapi masalah penggunaan smartphone yang berlebihan atau *problematic smartphone use*. Dalam penelitian yang juga dilakukan oleh Nuriati (2018) berjudul "Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta," (Woran *et al.*, 2021)

mayoritas responden merupakan pengguna aktif media sosial. Akibatnya, mereka memerlukan waktu lebih lama untuk tertidur dibandingkan biasanya karena kecanggihan yang ditawarkan oleh smartphone saat ini, yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk.

Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor ini sangat penting untuk merancang strategi yang efektif dalam mengatasi masalah tidur di kalangan siswa. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur, terutama pada pelajar. Saran yang praktis seperti menetapkan batas waktu penggunaan smartphone, menghindari penggunaan smartphone sebelum tidur, dan memprioritaskan kegiatan yang mendukung kesehatan fisik dan mental dapat membantu pelajar meningkatkan kualitas tidur mereka.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan bagaimana penggunaan *smartphone* memengaruhi kualitas tidur siswa. Sampel penelitian ini terdiri dari 40 siswa yang menggunakan metode *purposive sampling* dari siswa SMA Negeri 15 Pekanbaru, dengan kriteria siswa yang aktif menggunakan *smartphone* setiap hari. Responden dipilih secara sengaja (*purposive* atau *judgmental sample*), *Purposive sampling* merupakan sebuah metode sampling non random sampling dimana periset memastikan pengutipan ilustrasi melalui metode menentukan identitas spesial yang cocok dengan tujuan riset sehingga diharapkan bisa menanggapi kasus riset (Lenaini, 2021).

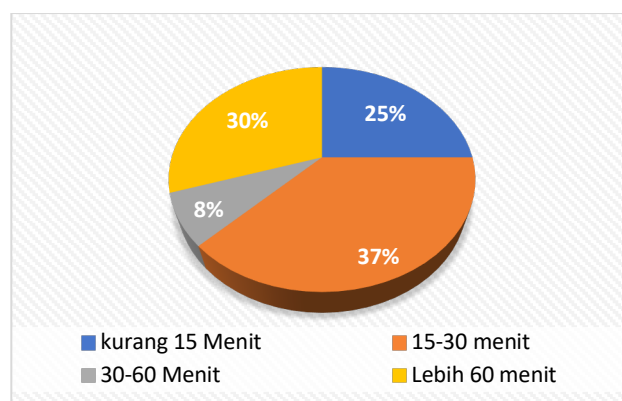
Data dikumpulkan melalui survei daring yang disebarakan kepada siswa, berisi pertanyaan mengenai durasi penggunaan *smartphone* sebelum tidur, persepsi mereka tentang pengaruhnya terhadap tidur, serta penilaian diri tentang kualitas tidur mereka. Setelah data terkumpul, hasil survei akan dimasukkan ke dalam *Microsoft Excel* untuk dianalisis. Dalam analisis ini, dilakukan perhitungan distribusi frekuensi untuk mengetahui berapa banyak siswa yang menggunakan *smartphone* lebih dari dua jam sebelum tidur, serta persentase siswa yang melaporkan dampak negatif pada tidur mereka, seperti kesulitan tidur, rasa lelah setelah bangun, dan sering terbangun di malam hari. Data juga dianalisis dengan menghitung rata-rata durasi penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur siswa. Hasil analisis ini akan divisualisasikan dalam bentuk grafik untuk memudahkan pemahaman mengenai hubungan antara penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

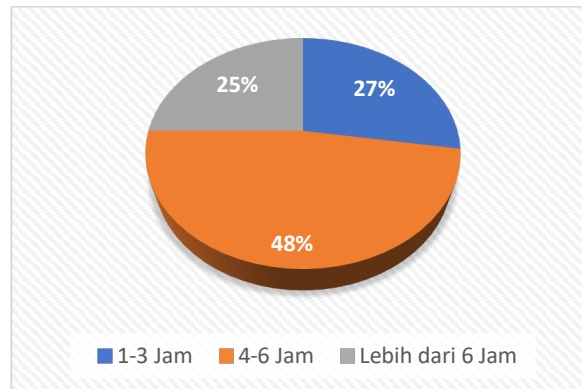
Data khusus menyajikan hasil tabulasi dari tiap-tiap variabel dalam bentuk diagram bulat sebagai berikut:

#### 1. Durasi Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur



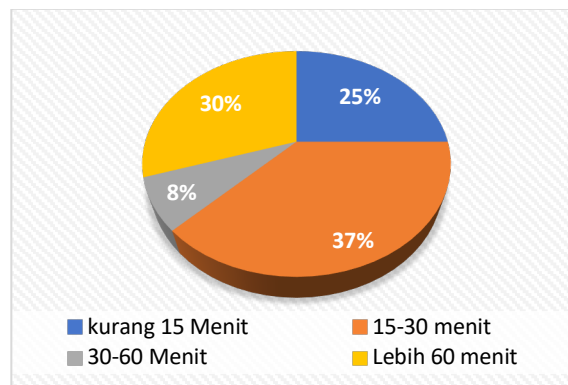
Data diatas menunjukkan variasi durasi penggunaan *smartphone* sebelum tidur di kalangan responden. Sebanyak 37% responden melaporkan menggunakan *smartphone* selama 15-30 menit, menjadikannya durasi yang paling umum. Sementara itu, 30% responden menggunakan *smartphone* lebih dari 60 menit, menunjukkan kecenderungan penggunaan yang cukup lama. Responden yang menggunakan *smartphone* kurang dari 15 menit berjumlah 25%, dan hanya 8% yang melaporkan

penggunaan selama 30-60 menit. Temuan ini menggambarkan pola durasi penggunaan smartphone yang bervariasi, dengan sebagian besar siswa menghabiskan waktu antara 15 menit hingga lebih dari 1 jam sebelum tidur.



Berdasarkan hasil survei mengenai waktu penggunaan smartphone pada hari sekolah, terlihat bahwa mayoritas responden menghabiskan waktu yang cukup banyak dengan perangkat tersebut. Sebanyak 36,67% responden melaporkan bahwa mereka menggunakan smartphone selama 1 hingga 3 jam setiap harinya pada hari sekolah. Sementara itu, sebagian besar responden, yaitu 63,33%, menghabiskan waktu antara 4 hingga 6 jam per hari menggunakan smartphone. Namun, ada juga sekelompok responden, sebanyak 33,33%, yang mengaku menghabiskan lebih dari 6 jam setiap harinya untuk menggunakan smartphone pada hari sekolah.

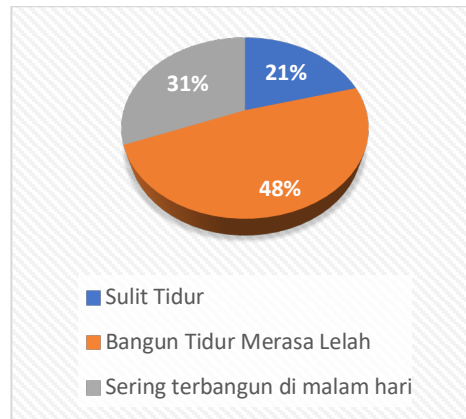
Data ini menunjukkan kecenderungan yang cukup signifikan terhadap penggunaan smartphone yang cukup lama di kalangan responden, yang dapat mempengaruhi kualitas waktu belajar dan aktivitas lainnya selama hari sekolah.



Sebagian besar responden, yaitu 37 %, biasanya menggunakan smartphone selama 15-30 menit sebelum tidur. Diikuti oleh 30% responden yang menggunakan smartphone lebih dari 60 menit, menunjukkan bahwa ada cukup banyak orang yang menghabiskan waktu lama dengan perangkat ini sebelum tidur. Sementara itu, 25% responden menggunakan smartphone kurang dari 15 menit, dan hanya 8% yang menggunakan selama 30-60 menit, menjadikannya kelompok dengan durasi penggunaan terkecil.

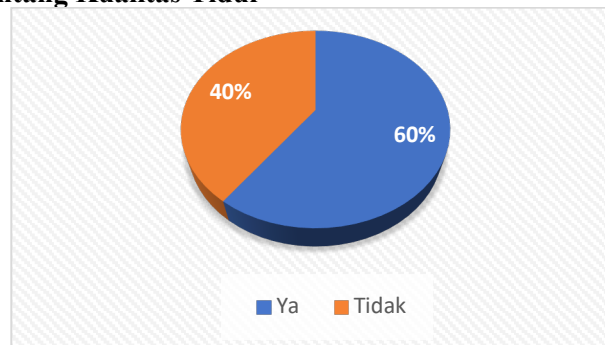
Data ini menggambarkan bahwa smartphone telah menjadi bagian dari rutinitas malam hari bagi banyak responden. Dengan mayoritas responden menghabiskan waktu lebih dari 15 hingga 30 menit, baik dalam durasi sedang maupun panjang, terlihat jelas bahwa aktivitas dengan smartphone sebelum tidur menjadi hal yang umum dilakukan di kehidupan sehari-hari.

## 2. Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur

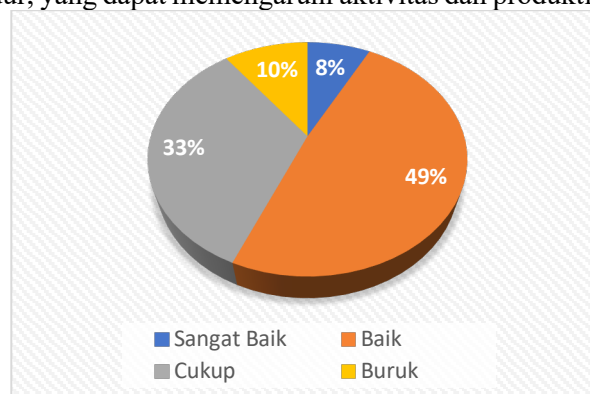


Berdasarkan data yang diperoleh, dampak yang paling banyak dirasakan responden adalah bangun tidur dengan kondisi merasa lelah, dengan persentase sebesar 48%. Selain itu, sebanyak 31% responden melaporkan sering terbangun di malam hari, sementara 21% responden mengalami kesulitan tidur. Data ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* sebelum tidur dapat berdampak pada kualitas tidur, baik berupa rasa lelah saat bangun, gangguan tidur di malam hari, maupun kesulitan untuk tidur.

### 3. Persepsi Subjektif tentang Kualitas Tidur



Berdasarkan data yang ada, sebanyak 60% responden merasa cukup tidur saat bangun pagi, sedangkan 40% lainnya merasa tidak cukup tidur. Data ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden merasa mendapatkan waktu tidur yang cukup, masih terdapat proporsi yang signifikan yang mengalami kekurangan tidur, yang dapat memengaruhi aktivitas dan produktivitas mereka sepanjang hari.



Berdasarkan data, mayoritas responden menilai kualitas tidur mereka sebagai baik, dengan persentase sebesar 49%. Sebanyak 33% responden menilai kualitas tidurnya cukup, sementara 10% menganggap kualitas tidurnya buruk. Hanya 8% responden yang menilai kualitas tidur mereka sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar merasa tidurnya baik, masih ada responden yang mengalami kualitas tidur yang kurang memuaskan.

### 4. Upaya Pengurangan Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur



Sebagian besar responden, yaitu 87%, mengaku pernah mencoba mengurangi penggunaan smartphone sebelum tidur. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran yang cukup tinggi terhadap dampak yang mungkin ditimbulkan dari kebiasaan tersebut, seperti gangguan tidur atau rasa lelah di pagi hari. Upaya untuk mengurangi penggunaan smartphone ini mencerminkan keinginan responden untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

Di sisi lain, 13% responden menyatakan tidak pernah mencoba mengurangi penggunaan smartphone sebelum tidur. Persentase ini menggambarkan adanya kelompok yang mungkin belum merasa terganggu oleh kebiasaan tersebut atau kurang menyadari dampak negatifnya.

### Pembahasan

Penggunaan smartphone sebelum tidur menjadi salah satu rutinitas umum di kalangan siswa, yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur mereka. Sebagian besar pengguna gadget berada dalam rentang usia 12–24 tahun, dengan proporsi sekitar 31%, terutama di kalangan remaja (Purnamasari, 2020). Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Jasa Internet Indonesia (2020) mengungkapkan bahwa 95,4% pengguna smartphone di Indonesia mengakses internet, yang setara dengan 197,7 juta orang. Sebagian besar pengguna menghabiskan lebih dari 8 jam per hari pengguna yang mengakses internet. Di Indonesia, kelompok usia 15 hingga 19 tahun merupakan kelompok pengguna smartphone terbesar. Berdasarkan data dari 171,17 juta pengguna internet, remaja dan generasi muda tercatat sebagai pengguna internet terbanyak. Hal ini menunjukkan bahwa pelajar lebih banyak menggunakan smartphone dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.

Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas siswa menghabiskan waktu 15-30 menit untuk menggunakan smartphone sebelum tidur, dengan persentase sebesar 37%. Namun, terdapat juga kelompok signifikan, yaitu 30%, yang menggunakan smartphone lebih dari 60 menit. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mawitjere O.T. (2017), penggunaan smartphone dalam durasi yang panjang membuat remaja membutuhkan waktu sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dibandingkan waktu normal. Akibatnya, remaja cenderung tidur lebih larut dari biasanya. Smartphone memancarkan cahaya biru dari layarnya yang dapat menghalangi produksi melatonin, sehingga menyebabkan penundaan rasa kantuk dan mengganggu sistem pencernaan tubuh (Tarlemba et al, 2018).

Sarip, H. (2014) juga menyebutkan bahwa kecanggihan teknologi yang ditawarkan smartphone saat ini membuat banyak orang terjebak dalam aktivitas yang terus-menerus menggunakan perangkat tersebut.

Berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), paparan radiasi dari sinyal smartphone dapat meningkatkan risiko kanker otak pada manusia. Selain itu, menurut Umamy et al. (2021), penggunaan smartphone dalam waktu yang cukup lama dapat menyebabkan seseorang membutuhkan waktu tambahan hingga 60 menit untuk bisa tertidur dibandingkan biasanya. Pola penggunaan ini menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian integral dari rutinitas malam hari siswa.

Berdasarkan data yang didapatkan peneliti, responden menggunakan smartphone untuk berbagai keperluan, seperti berkomunikasi, mencari informasi atau berita, mengerjakan tugas sekolah, mengakses media sosial, bermain game, serta menonton video, film, atau drama. Dari berbagai fungsi tersebut, aktivitas mengakses media sosial merupakan yang paling banyak di kalangan responden. Hal ini sejalan dengan penelitian Muflih dkk. (2017) di SMAN 1 Kalasan Sleman Yogyakarta juga menunjukkan bahwa



remaja lebih sering menggunakan smartphone untuk media sosial dan bermain game, selain memanfaatkannya untuk mencari informasi dan belajar. Secara umum, fungsi smartphone yang paling disukai oleh remaja cenderung serupa, dan menurut berbagai sumber, media sosial menjadi fitur yang paling menarik perhatian mereka.

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), durasi diartikan sebagai rentang waktu atau lamanya suatu kegiatan atau peristiwa terjadi. Dengan demikian, durasi penggunaan smartphone merujuk pada lamanya waktu yang dihabiskan seseorang untuk menggunakan smartphone. Saat ini, smartphone telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari remaja. Perangkat ini menyediakan berbagai kebutuhan yang dicari oleh remaja, memungkinkan mereka untuk menggunakannya kapan saja dan di mana saja (Dungga & Dulanimo, 2021).

Durasi penggunaan smartphone sebelum tidur dapat berdampak pada kualitas tidur siswa, sebagaimana tercermin dalam hasil survei. Sebanyak 48% responden melaporkan merasa lelah saat bangun pagi, sedangkan 31% sering terbangun di malam hari, dan 21% mengalami kesulitan tidur. Hal ini menunjukkan adanya hubungan langsung antara durasi penggunaan smartphone dan gangguan tidur, yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental siswa. Penelitian ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Mawitjere (2017) mengenai hubungan antara durasi penggunaan gadget dan kejadian insomnia. Mawitjere menjelaskan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan sering menyebabkan remaja mengalami kurangnya waktu tidur. Bahkan aktivitas sederhana seperti mengakses media sosial, bermain game, atau berinteraksi dengan orang lain sebelum waktu tidur dapat mengganggu pola tidur yang sehat.

Meskipun sebagian besar responden, yaitu 60%, merasa mendapatkan waktu tidur yang cukup, masih ada 40% yang merasa tidak cukup tidur. Selain itu, kualitas tidur yang dirasakan mayoritas responden dinilai baik (49%) atau cukup (33%), namun terdapat 18% responden yang menganggap kualitas tidur mereka buruk atau sangat baik. Sesuai dengan temuan penelitian Putri (2018), yang mengungkapkan bahwa di antara siswa pengguna smartphone, persentase yang memiliki kualitas tidur baik (51%) lebih tinggi dibandingkan dengan yang memiliki kualitas tidur buruk (49%). Peneliti menyatakan bahwa perbedaan ini dipengaruhi oleh karakteristik responden yang bervariasi serta faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Data ini mengindikasikan bahwa meskipun beberapa siswa dapat mempertahankan kualitas tidur yang memadai, sebagian lainnya mengalami gangguan yang dapat mengurangi produktivitas mereka.

Upaya untuk mengurangi penggunaan smartphone sebelum tidur menunjukkan adanya kesadaran siswa terhadap dampak kebiasaan ini. Sebanyak 87% responden pernah mencoba mengurangi penggunaan smartphone sebelum tidur. Hal ini mencerminkan keinginan untuk meningkatkan kualitas tidur, meskipun masih ada 13% yang belum melakukan upaya tersebut. Kelompok ini mungkin kurang menyadari dampak negatif penggunaan smartphone terhadap tidur atau merasa kebiasaan tersebut tidak memberikan gangguan yang signifikan.

Berdasarkan temuan ini, penggunaan smartphone sebelum tidur terbukti memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap kualitas tidur siswa. Durasi penggunaan yang lama cenderung meningkatkan risiko gangguan tidur, seperti sulit tidur, terbangun di malam hari, dan merasa lelah di pagi hari. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan intervensi untuk membantu siswa mengelola waktu penggunaan smartphone, terutama sebelum tidur, demi meningkatkan kualitas tidur mereka. Pendekatan yang dapat diambil meliputi penerapan kebiasaan digital hygiene, seperti menetapkan waktu berhenti menggunakan smartphone, serta mendorong kesadaran akan pentingnya tidur yang berkualitas bagi kesehatan dan kinerja akademik siswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur siswa kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone sebelum tidur memengaruhi kualitas tidur siswa kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru. Siswa menggunakan smartphone selama 15-30 menit sebelum tidur. Dampaknya, mereka sering merasa lelah saat bangun pagi, terbangun di malam hari, dan mengalami kesulitan tidur.
2. Meskipun mayoritas siswa merasa memiliki kualitas tidur yang cukup baik, terdapat sejumlah siswa yang melaporkan kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan

smartphone sebelum tidur dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental siswa, terutama jika digunakan dalam durasi yang lama.

3. Sebagian besar siswa menunjukkan kesadaran akan dampak penggunaan smartphone dengan mencoba mengurangi penggunaannya sebelum tidur. Namun, masih ada siswa yang belum melakukan upaya tersebut, yang kemungkinan disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan dampak negatifnya atau kebiasaan yang telah terbentuk.

#### Saran

Secara keseluruhan, durasi penggunaan smartphone yang lama sebelum tidur berdampak negatif pada kualitas tidur siswa. Penelitian ini juga menegaskan perlunya pengelolaan penggunaan smartphone, khususnya pada malam hari. Guna mendapatkan istirahat yang optimal dan membatasi penggunaan gadget, terutama pada waktu tidur. Hal ini penting karena penggunaan gadget saat jam tidur dapat berdampak negatif bagi kesehatan, seperti menyebabkan mata kering dan gangguan tidur. Edukasi mengenai pengelolaan penggunaan smartphone dan penerapan kebiasaan tidur yang sehat penting untuk meningkatkan kualitas tidur dan produktivitas siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan smartphone dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95-100.
- CDC. 2017. Short Sleep Duration Among US Adults. Geographic Variation in Short Sleep Duration. Centers for Disease Control and Prevention.
- Chandra, I. C. S. B., Tat, F., & Wawo, B. A. M. (2022). Pengaruh durasi bermain gadget terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas v dan vi (sekolah dasar kristen citra bangsa). *CHMK Health Journal*, 6(1), 393-399.
- Dungga, E. F., & Dulanimo, A. (2021). *Association between the Intensity of Smartphone use with Quality and Sleep Quantity in Teenagers*. *Jambura Nurisng Journal*, 3 (2), 59-69.
- Kristin, K. (2022). Gambaran penggunaan smartphone sebelum tidur pada siswa kelas ix di smpn 1 palangka raya (Doctoral dissertation, POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA).
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- Lubis, A. H., & Nasution, S. F. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 251-259.
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Muflih, M., Hamzah, H., & Purniawan, W. A. (2017). Penggunaan smartphone dan interaksi sosial pada remaja di SMA Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta. *Idea Nursing Journal*, 8(1), 12-18.
- Nashori, F., & Wulandari, D. E. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di smkn 7 pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2).
- Palinggi, S., & Limbongan, E. C. (2020, January). Pengaruh internet terhadap industri ecommerce dan regulasi perlindungan data pribadi pelanggan di indonesia. In *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset Dan Inovasi Teknologi)* (Vol. 4, No. 1).
- Pebriani, S. H., & Marleni, L. (2020). The Effect of Using Smartphone toward The Quality of Sleep and the Impact on Learning Motivation Students. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 170-179.
- Purnamasari, D. R., Sutejo, S. K., & Mamnu'ah, S. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Muhammadiyah 2 Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Puspitasari, P. R. (2024). DAMPAK PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP PERILAKU SOSIAL ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TAMAN KANAK-KANAK PERMATA HATI CILODONG. Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 8(1), 57-64.
- Putra, A. A., & Wahyuni, I. W. (2021). Pengaruh Penggunaan Handphone Pada Siswa Sekolah Dasar. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 79-89.



- Putri, A. Y. (2018). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja. *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.
- 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-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20(2), 49-56.
- Setiawan, A., Sugiharto, D. Y. P., & Purwanto, E. (2022). Efektivitas Konseling Self Management dalam Mereduksi Problematic Smartphone Use. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 117-122.
- Siallagan, A., Ginting, A., & Margaret, T. (2023). Hubungan Penggunaan Media Social Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Tahun 2022. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 4912-4924.
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. (2018). Hubungan tingkat stres dan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 binsus manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).
- Umamy, F. Et Al. 2021 „Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas Xii Di Sma Taman Siswa Kisaran Tahun 2020“ *Journal Of Excellent Of Health*, 1(2), Pp. 67–78. Available At: [Http://Ojs.StikesAssyifa.Ac.Id/Index.Php/Joeh](http://Ojs.StikesAssyifa.Ac.Id/Index.Php/Joeh).
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1-10.