

Dampak smartphone addiction terhadap kualitas tidur pada mahasiswa = The impact of smartphone addiction towards sleep quality on college students

Gracia Bella Maria, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20472381&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Peningkatan penggunaan smartphone yang cukup pesat dalam beberapa tahun terakhir membawa pada fenomena smartphone addiction. Penggunaan smartphone berlebihan terutama pada malam hari menyebabkan tersitanya waktu untuk beristirahat sehingga beresiko menjadi penyebab menurunnya kualitas tidur seseorang. Penelitian ini dilakukan untuk melihat dampak dari smartphone addiction terhadap kualitas tidur individu terutama pada mahasiswa. Pengukuran kualitas tidur dilakukan dengan alat ukur The Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI . Sementara itu, smartphone addiction diukur dengan menggunakan Smartphone Addiction Scale-Short Version SAS-SV . Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan Independent Sample T-Test. Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang berjumlah 218 orang dari berbagai perguruan tinggi di wilayah Jabodetabek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada mean skor kualitas tidur kelompok smartphone addict $M= 9,16$, $SD=2,96$ dan kelompok non-smartphone addict $M= 8,17$, $SD=2,89$; $t_{216} =2,372$, $p=0,019$. Berdasarkan hasil analisis, kelompok smartphone addict menunjukkan kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan kelompok non-smartphone addict. Sehingga smartphone addiction berdampak pada kualitas tidur individu. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

ABSTRACT

The rapid increase of smartphone usage in recent years brings the phenomenon of smartphone addiction. Excessive use of smartphones, especially at night, can reduced the remaining time to rest as well as risk of causing decreased sleep quality of a person. This study was conducted to see the impact of smartphone addiction on individual sleep quality, especially on undergraduate students. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI . Meanwhile, smartphone addiction was measured using Smartphone Addiction Scale Short Version SAS SV . Statistics analyses were performed using Independent Sample T Test. This study involved 218 undergraduate students from various universities in Jabodetabek area. The results showed that there were significant differences in mean sleep quality score of the smartphone addict group $M 9, 16$, $SD 2.96$ compare to non smartphone addict group $M 8.17$, $SD 2.89$ $t_{216} 2,372$, $p 0,019$. Based on the analysis, excessive smartphone usage seen in the smartphone addict group shows worse sleep quality compared to non smartphone addict group. So the conclusion is that smartphone addiction affects individual sleep quality. Thus the hypothesis in this study was proved.