

# Pengaruh Smartphone Screen Time terhadap Kualitas Tidur dengan Peran Aktivitas Fisik sebagai Moderator pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19 = The Effect of Smartphone Screen Time on Sleep Quality Moderated by Physical Activity among College Students During the COVID-19 Pandemic

Andrea Nindya Danastri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20527280&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Kualitas tidur buruk memiliki prevalensi yang tinggi pada mahasiswa dengan smartphone screen time sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kualitas tidur buruk. Aktivitas fisik menjadi upaya yang dapat dilakukan mahasiswa untuk memperbaiki kualitas tidur. Studi cross-sectional ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh smartphone screen time terhadap kualitas tidur serta melihat peran moderasi dari aktivitas fisik dalam memperlemah pengaruh smartphone screen time terhadap kualitas tidur. Pengukuran smartphone screen time menggunakan data fitur bawaan smartphone iOS dan Android, lalu kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan aktivitas fisik menggunakan International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) telah dilakukan kepada 205 partisipan berusia 18-25 tahun ( $M = 20,65$ ;  $SD = 1,419$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi smartphone screen time, kualitas tidur akan semakin buruk [ $r(203) = 0,166$ ,  $p < 0,01$ ]. Aktivitas fisik ditemukan secara signifikan memperkuat pengaruh smartphone screen time terhadap kualitas tidur. Penelitian ini mengimplikasikan pentingnya mengurangi smartphone screen time bagi mahasiswa, terutama bagi mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk di situasi pandemi COVID-19. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat bagi tenaga profesional untuk penyusunan program intervensi yang berfokus dalam meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa.

.....Poor sleep quality is highly prevalent among college students as smartphone screen time became one of the reasons for poor sleep quality. Physical activity has become a way for college students to improve their sleep quality. This cross-sectional study aims to investigate the effect of smartphone screen time on sleep quality also analyze the moderating role of physical activity in weakening the effect of smartphone screen time on sleep quality. This research measures Smartphone Screen Time using data from iOS and Android screen time built-in application, Sleep Quality using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and Physical Activity using International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) on 205 participants with age range 18-25 years old ( $M = 20,65$ ;  $SD = 1,419$ ). Result shows that higher smartphone screen time worsens sleep quality [ $r(203) = 0,166$ ,  $p < 0,01$ ]. There is a significant moderating role of physical activity in strengthen the effect of smartphone screen time on sleep quality. This study implies the importance of reducing smartphone screen time for college students, especially for those who have poor sleep quality in the COVID-19 pandemic situation. This study will also benefit the mental health professionals to develop intervention programs that focus on improving sleep quality for college students.