

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Ketergantungan Penggunaan *Smartphone*

Pada hasil penelitian ini ditemukan sebanyak 2 responden dengan ketergantungan tingkat ringan, 54 responden dengan ketergantungan tingkat sedang, dan 44 responden dengan ketergantungan *smartphone* tingkat berat. *Smartphone* pada saat ini sudah menjadi barang yang wajib untuk dimiliki khususnya pada mahasiswa dimana *smartphone* dapat mempermudah mahasiswa untuk mengerjakan tugas, mencari informasi terkait materi perkuliahan, menghubungi seseorang, dan keperluan lainnya. Seiring dengan banyaknya keperluan perkuliahan seperti tugas, kelas online, dan acara mahasiswa lainnya yang membuat mahasiswa merasa wajib untuk memiliki *smartphone* agar dapat mempermudah pekerjaan mereka (Ervidianti, 2021).

Smartphone juga dapat memiliki kemungkinan untuk menjadi suatu masalah bagi seseorang mulai dari masalah sosial maupun masalah kesehatan (Kwon, 2013). *Smartphone* membuat individu terlibat dalam berbagai aktivitas online seperti jejaring sosial, video *game*, dan menjelajahi web lainnya dimana *smartphone* juga dapat menimbulkan dampak negatif pada kemampuan kita untuk berfikir, mengingat, memperhatikan, fokus, dan mengatur emosi (Trivena, 2017). Ketergantungan *smartphone* memiliki gejala yang sama dengan ketergantungan akibat bahan kimiawi, yaitu perubahan suasana hati, mudah gelisah, toleransi, dan kekambuhan (Kwon, 2013).

Ketergantungan *smartphone* juga memiliki dampak pada kualitas tidur seseorang yang menyebabkan masalah pada kesehatan fisiknya juga selain itu, penggunaan *smartphone* secara sembarangan juga dapat menyebabkan kerugian pada seseorang seperti kelalaian menggunakan *smartphone* saat mengemudi (*National Sleep Foundation*, 2020).

Dalam salah satu penelitian ketergantungan penggunaan *smartphone* dapat menimbulkan beberapa masalah yang di manifestasikan dalam lima kriteria

yaitu gangguan kesehari – harian, *withdrawl*, toleransi, mengorientasi hubungan pada dunia maya, dan berlebihan dalam menggunakan *smartphone*.

6.2 Kualitas Tidur

Pada penelitian ini didapatkan hasil mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 35 dan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 65. Kualitas tidur adalah kepuasan diri individu atau seseorang terhadap semua aspek pengalaman tidur mulai dari efisiensi tidur, latensi tidur, durasi tidur, dan onset tidur. Faktor faktor yang dapat mengganggu kualitas tidur adalah usia, gaya hidup, stress, lingkungan, dan penyakit. Penyebab kualitas tidur pada mahasiswa biasanya lebih banyak karena stress, gaya hidup, dan lingkungan sekitar contohnya adalah seringnya mahasiswa tidak tidur pada malam hari dikarenakan tugas – tugas kuliah yang menumpuk, acara perkuliahan hingga larut malam, dan stress. Faktor lainnya juga bisa karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Ervidianti, 2021).

Kualitas tidur yang baik dapat di nilai beberapa aspek yaitu latensi tidur dengan cara mengukur seberapa lama waktu yang anda butuhkan untuk tertidur, durasi tidur mulai anda tertidur hingga terbagun dan yang terakhir efisiensi tidur mengukur waktu anda tidur mulai awal anda tertidur hingga bangun. Kualitas tidur yang buruk berlawanan dengan pengukuran kualitas tidur, seseorang dengan kualitas tidur yang buruk membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk tertidur, sering terbangun pada malam hari, dan sulit untuk tidur kembali (*National Sleep Fondation, 2020*).

6.3 Siklus Tidur

Pada Kuesioner ditemukan beberapa mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk latensi tidur yaitu waktu yang dibutuhkan hingga tertidur yang menandakan adanya gangguan pada siklus tidur. Siklus tidur yang baik jika seseorang memiliki latensi tidur kurang dari 30 menit. Pada mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya ada sekitar 26 Mahasiswa yang terganggu pada siklus tidur,

mahasiswa yang terganggu siklus tidurnya membutuhkan lebih dari 30 menit untuk mereka tertidur

Siklus tidur seseorang terjadi secara alami dan dikontrol oleh pusat yaitu medulla. Siklus tidur diatur lebih tepatnya oleh *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbar Synchronizing Region* (BSR). RAS terdiri dari neuron – neuron di medulla oblongata, pons dan midbrain. Pusat ini bertanggung jawab dalam mempertahankan status bangun dan membantu tahapan tidur NREM dan REM. RAS berhubungan dengan status jaga tubuh dan menerima impuls sensori. Selama tidur tubuh mengirim sedikit sekali stimulus dari korteks serebri atau reseptor sensori perifer pada RAS. Gangguan siklus tidur dapat terjadi jika RAS dan BSR tidak berkerja dengan semestinya di batang otak (Haswita, 2017).

6.4 Hubungan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas tidur Mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Pada penelitian yang peneliti lakukan didapatkan nilai $p > 0,05$ dimana yang berarti bahwa tidak adanya hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Alasan kenapa penelitian ini tidak terdapat hubungan antara 2 variabel bisa terjadi karena beberapa alasan yaitu mahasiswa sudah mulai terbiasa dengan keberadaan *smartphone* disekitar mereka dan sudah menjadi bagian dari mahasiswa dalam melakukan kegiatan sehari – hari mulai dari perkuliahan yang digunakan untuk mengerjakan tugas, mencari informasi lebih untuk pembelajaran mahasiswa terkait bidang mereka masing – masing karena *smartphone* tidak membatasi ruang dan waktu sehingga mahasiswa dapat belajar dimana pun dan kapan pun mereka inginkan, dan untuk berhubungan antara mahasiswa dengan mahasiswa yang lain dimana itu juga akan mempermudah mahasiswa untuk mendapatkan informasi lebih dan meningkatkan jalinan sosial. (Trivena, 2017).

Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk dan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi adalah stress, kesehatan mental yang buruk baik dari

peningkatan stress atau kegelisahan juga akan berkontribusi terhadap terjadinya kualitas tidur yang buruk yang dimana kualitas tidur yang buruk akan memperburuk lagi kondisi mental seseorang dimana tidak dapat mengontrol emosi dengan baik. Masalah tidur mulai hilang setelah situasi stress mulai mereda dan untuk orang yang mengalami stress kronis dapat mengalami penurunan jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur nyenyak, dan gangguan selama tidur *Rapid eyes movement* (REM).

Pada penelitian ini jumlah mahasiswa dengan ketergantungan *smartphone* sedang yang mengalami kualitas tidur buruk lebih banyak berjumlah 52 dari pada mahasiswa dengan ketergantungan *smartphone* berat yang mengalami kualitas buruk yang berjumlah 41, hal ini bisa saja terjadi karena adanya faktor lain yang menyebabkan mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Faktor yang dapat membuat mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk antara lain stress dan kecemasan, kondisi Kesehatan kronis, *sleep apnea*, dan juga faktor lingkungan yang memungkinkan lebih mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa dari pada penggunaan *smartphone* (*National Sleep Foundation*, 2020).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Dungga et al, 2021) dengan hasil penelitian nilai $p = 0,000 < 0,05$ dimana terdapat hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur, penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian (Sembiring, 2020) dengan hasil penelitian nilai $p = 0,001$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur dengan jumlah sampel 76. Dalam penelitian ini ditemukan adanya faktor ketergantungan *smartphone* yang mempengaruhi kualitas tidur sehingga terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur. Pada penelitian diatas responden banyak yang aktif menggunakan *smartphone* pada malam hari sehingga mengurangi jam tidur mereka sehingga merusak kualitas tidur responden. Berbeda dengan penelitian saya yang dimana pada penggunaan *smartphone* terdapat lebih banyak pada kriteria sedang dengan kualitas tidur yang buruk daripada penggunaan *smartphone* dengan dengan kriteria berat

terhadap kualitas tidur yang buruk sehingga pada perhitungan *SPSS* ditemukan hasil tidak adanya hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.