



HUBUNGAN *SCREEN TIME* DENGAN KUALITAS TIDUR DAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI STIKES YAHYA BIMA

Kamaliati^{a,1,*}, Arif Munandar^{a,2}, Junaidin^{a,3}

^a STIKES Yahya Bima, Indonesia

kamaliati870@gmail.com

* corresponding author

ABSTRAK

Screen time merupakan waktu yang digunakan selama individu terpapar media elektronik. Sedangkan tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis. Kualitas tidur adalah kondisi baik atau buruk dari kebiasaan tidur seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *screen time* dengan kualitas tidur dan prestasi akademik pada mahasiswa STIKes Yahya Bima. Metode penelitian yang digunakan *cross sesctional* dengan teknik sampling yang digunakan adalah 99 responden tentang distribusi tentang kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa di STIKes Yahya Bima. Negatif 4 responden (26,8%), berdasarkan kualitas tidur tinggi dengan prestasi belajar akademik negatif 7 responden (15.6%). Sedangkan berdasarkan kualitas tidur rendah dengan prestasi belajar akademik positif 11 responden (73.2%) dan berdasarkan kualitas tidur tinggi dengan prestasi belajar akademik Positif 45 responden (84,4%). Kemudian distribusi responden berdasarkan *screen time* dengan kualitas tidur rendah dengan pada mahasiswa di STIKes Yahya Bima, positif 7 responden (18.9%), berdasarkan kualitas tidur sedang dengan *screen time* positif 8 responden (34.8%). Sedangkan berdasarkan kualitas tidur akademik rendah dengan *screen time* negatif 30 responden (81.1%) dan berdasarkan kualitas belajar tinggi dengan *screen time* negatif 15 responden (65.2%). Hasil penelitian yang diperoleh tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik yaitu ($p=0.192 < 0.05$). Berarti tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa STIKes Yahya Bima. Sedangkan hasil penelitian yang diperoleh tidak terdapat hubungan *screen time* dengan kualitas tidur yaitu ($p=0.168 < 0.05$). Berarti tidak ada hubungan antara *screen time* dengan kualitas tidur pada mahasiswa STIKes Yahya Bima.

Kata kunci: *Screen Time, Kulaitas Tidur, Prestasi Akademik*

1. Pendahuluan

Perubahan teknologi dalam masyarakat telah diikuti dengan kemajuan erat globalisasi, perubahann perubahan ini telah ditunjukkan dengan perubahan teknologi dari analog ke digital, salah satu contohnya yaitu perubahan cara berkomunikasi dengan sesama manusia, pada zaman dahulu untuk berkomunikasi masih menggunakan alat perantara surat dan dilanjutkan dengan komunikasi melalui telepon, tetapi pada zaman sekarang begitu banyak pilihan media komunikasi yang dapat digunakan contohnya telepon seluler, *video call*, media sosial, dan berbagai situs penghubung misalnya facebook (Daisy, 2014).

Penelitian menemukan bahwa aktifitas *screen-time* pada dewasa di malam hari sama tingginya dengan *screen-time* di siang hari. *Screen-time* pada malam hari mempunyai kaitan dengan menurunnya lama tidur. Dewasa yang menggunakan media elektronik di malam hari biasanya dikarenakan kebutuhan atau terdapat aktifitas hedonic (T. M. Wendy, 2015).

Tentang pemeliharaan tentang penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi prestasi akademik pada siswa dan siswi SMK Kesehatan Yahya Bima. Sedangkan untuk yang pengaruh oleh factor di luar penelitian ini menunjukkan bahwa kesesuaian dengan prestasi akademik. Di Indonesia sendiri pengguna *gadget* ini juga banyak. Menurut data dari Ristek dikti (2017) perkiraan jumlah pengguna *gadget* adalah 25% dari penduduk Indonesia atau sebesar 65 juta orang. Jumlah ini pasti akan terus berkembang karena gadget ini selalu terus diperbarui atau semakin canggih. Terbukti bahwa penjualan *smartphone* sendiri pada tahun 2017 kuartal kedua sudah terjual 366,2 juta dari berbagai vendor *smartphone* (Bohang, 2017).

Berdasarkan data Statistika, pengguna *smartphone* diproyeksikan baru mencapai 28 % dari total penduduk Indonesia pada 2019, naik 2% dari tahun sebelumnya. Angka ini akan merayap pelan hingga empat tahun ke depan yang diramal sekitar 33% dari total penduduk Indonesia (Kominfo, 2019). Di seluruh dunia, dari negara kaya seperti Amerika Serikat hingga negara berkembang seperti Ghana, juga di Indonesia, di barat atau di timur, semua membutuhkan layanan internet – terutama yang berteknologi *broadband*, untuk bertahan hidup dan terus berkembang. Secara jumlah, mayoritas pengguna internet di Indonesia berada di Pulau Jawa dan Bali, yakni sebanyak 52 juta atau 59%, sedangkan di Sumatera sebanyak 18,6 juta (21%), Sulawesi 7,3 juta (8,6%), Maluku, Papua dan Nusa Tenggara sebanyak 5,9 juta (6,7%), dan Kalimantan 4,2 juta (4,8%) (Menkominfo, 2015). Tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan *screen time* dengan kualitas tidur dan prestasi akademik pada Mahasiswa di STIKES Yahya Bima 2020.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian analitik bertujuan untuk meneliti hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pendekatan *Cross Sectional* yakni dimana data variabel bebas dan variabel terikat dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Teknik pengambilan sampel adalah sebanyak 60 sampel. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi sedangkan bivariat menggunakan analisis uji *Chi-Square Test*.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Tingkat Semester

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan tingkat semester.

Karakteristik Responden	<i>Frequency</i> (n)	<i>Percent</i> (%)
Usia		
17-20 Tahun	30	50.0
21-23 Tahun	30	50.0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13	27.7
Perempuan	47	78.3
Tingkat Semester		
1	11	18
2	9	15
3	9	15
4	11	18
5	10	17
6	10	17
Total	60	100

Berdasarkan tabel 1 menjelaskan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia 17-20 tahun di kampus Stikes Yahya Bima diperoleh sebanyak 50.0% dan usia 21-23 tahun yaitu sebanyak 50.0%. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin di Kampus Stikes Yahya Bima di peroleh yaitu laki-laki sebanyak 13 orang (27,7%) dan perempuan sebanyak 47 orang (78,3%). Dan berdasarkan tingkat semester yaitu responden semester I berjumlah 11 orang (18%), semester II 9 orang (15%), semester III 9 orang (15%), semester IV 11 orang (18%), semester V 10 orang (17%), semester VI 10 orang (17%).

Ditribusi Frekuensi Berdasarkan *Screen time* pada Mahasiswa STIKES Yahya Bima

Tabel 2 *Screen time* pada Mahasiswa STIKES Yahya Bima

<i>Screen Time</i>	<i>Frequency</i> (n)	<i>Percent</i> (%)
Positif	37	61.7
Negatif	23	38.3
Total	60	100%

Pada tabel diperoleh berdasarkan hasil distribusi frekuensi Hubungan *screen time* didapatkan data dari total 60 responden menunjukkan bahwa responden dengan penilaian positif 37 orang (61,7%) dan negatif 23 orang (38,3%). Jadi presentase tertinggi adalah pada responden dengan penilaian positif dengan frekuensi sebanyak 37 orang.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur pada mahasiswa di STIKES Yahya Bima

Tabel 3 Kualitas Tidur pada mahasiswa di STIKES Yahya Bima

Kualitas Tidur	Frequency (n)	Percent (%)
Positif	45	75.0
Negatif	15	25.0
Total	60	100%

Pada tabel 3 diperoleh berdasarkan hasil distribusi frekuensi Hubungan kualitas tidur didapatkan data dari total 60 responden menunjukkan bahwa responden dengan penilaian positif 45 orang (75,0%) dan negatif 15 orang (25,0%). Jadi presentase tertinggi adalah pada responden dengan penilaian positif dengan frekuensi sebanyak 45 orang.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Prestasi Akademik pada mahasiswa STIKES Yahya Bima.

Tabel 4 Prestasi Akademik pada Mahasiswa STIKES Yahya Bima

Prestasi Belajar	Frequency (n)	Percent (%)
Rendah	11	18.3
Tinggi	49	81.7
Total	60	100%

Pada tabel 4 diperoleh berdasarkan hasil distribusi frekuensi prestasi belajar didapatkan data dari total 60 responden menunjukkan bahwa responden dengan penilaian rendah 11 orang (18.3%), dan tinggi 49 orang (81,7%). Jadi presentase tertinggi adalah pada responden dengan penilaian tinggi dengan frekuensi sebanyak 49 orang.

Distribusi Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di STIKES Yahya Bima

Tabel 5 Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di STIKES Yahya Bima

Prestasi Belajar	Kualitas Tidur						<i>p value</i>
	Negatif		Positif		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	4	27%	11	73%	15	100%	1,92
Tinggi	7	16%	38	84%	45	100%	
Total	11	18%	49	82%	60	100%	

Tabel 5 tentang distribusi responden berdasarkan kualitas tidur Rendah dengan prestasi belajar akademik pada mahasiswa di STIKes Yahya Bima, Negatif 4 responden (27%), berdasarkan kualitas tidur Tinggi dengan prestasi belajar akademik Negatif 7 responden (16%). Sedangkan berdasarkan kualitas tidur Rendah dengan prestasi belajar akademik Positif 11 responden (73) dan berdasarkan kualitas tidur Tinggi dengan prestasi belajar akademik Positif 45 responden (84%).

Hasil analisis statistik dengan uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai $p\text{ value} = 1.92$ artinya $\alpha = >0,05$ berarti dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan kualitas tidur dan prestasi belajar akademik pada mahasiswa di STIKes Yahya Bima.

Distribusi Hubungan *Screen time* dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di STIKES Yahya Bima

Tabel 6 Distribusi Hubungan *Screen time* dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di STIKES Yahya Bima

Mamasiswa DITRILAS Ranya Dima							
Kualitas Tidur	Screen Time						<i>p value</i>
	Positif		Negatif		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	7	19%	30	81%	37	100%	1,68
Sedang	8	35%	15	65%	23	100%	
Total	15	25%	45	75%	60	100%	

Tabel 6 tentang distribusi responden berdasarkan *screen time* dengan kualitas tidur Rendah dengan pada mahasiswa di STIKes Yahya Bima, Positif 7 responden (18.9%), berdasarkan kualitas tidur Sedang dengan *screen time* Positif 8 responden (34.8%). Sedangkan berdasarkan kualitas tidur akademik Rendah dengan *screen time* Negatif 30 responden (81.1%) dan berdasarkan kualitas belajar Tinggi dengan *screen time* Negatif 15 responden (65.2%).

Hasil analisis statistik dengan uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai $p\text{ value} = 1,68$ artinya $\alpha = >0,05$ berarti dapat disimpulkan tidak ada hubungan *screen time* dengan kualitas tidur.

Pembahasan

Dalam pembahasan ini peneliti akan membahas hasil penelitian tentang kualitas tidur pada mahasiswa STIKES Yahya Bima.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi Hubungan kualitas tidur didapatkan data dari total 60 responden menunjukkan bahwa responden dengan penilaian positif 45 orang (75%) dan negatif 15 orang (25%). Jadi presentase tertinggi adalah pada responden dengan penilaian positif dengan frekuensi sebanyak 45 orang.

Secara keseluruhan mahasiswa menyatakan bahwa dampak negatif kualitas tidur terhadap prestasi belajar akademik. Kebutuhan tidur yang tidak cukup ditentukan dari jumlah jam tidur (kuantitas tidur) tetapi juga kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih,

perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Devi, 2017).

Hasil penelitian sebelumnya yang dikemukakan oleh (Guo, 2014) mempublikasikan hasil penelitian tentang gangguan tidur pada mahasiswa di China yang memperoleh angka prevalensi 40%. Penelitian lain yang serupa mendukung penelitian tersebut dengan prevalensi 66%-90%. *National Sleep Foundation* menganjurkan pada usia dewasa muda untuk tidur dengan waktu 7-9 jam setiap malam dan mencapai tahapan tidur yang optimal sehingga merasakan segar saat bangun di pagi hari dan tubuh akan melakukan aktivitas sesuai fungsinya.

Tidur yang baik memiliki peran penting dalam pemulihan tubuh. Pada manusia, irama sirkadian secara normal muncul pada malam hari bersama dengan melatonin. Hal ini menyimpulkan bahwa melatonin adalah fasilitator tidur internal pada manusia yang menghambat proses terjaga/bangun. Melatonin meningkatkan kecenderungan untuk tidur seseorang, melatonin berperan dalam terjadinya *cortical spreading depression* (CSD) dengan efeknya kesistem oksida nitrit, GABA dan glutamaterik (Fathul, 2017). Kecanduan gadget dikaitkan dengan jenis kelamin, laki-laki cenderung menggunakan *game online* dan mencari informasi, sementara perempuan cenderung untuk chatting mengirim pesan *blogging*, memperbarui *homepage* pribadi dan mencari informasi. Jadi lebih banyak fungsi pengguna tingkat penggunaannya lebih besar.

Hasil penelitian tentang prestasi belajar akademis pada mahasiswa STIKES Yahya Bima. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi prestasi belajar didapatkan data dari total 60 responden menunjukkan bahwa responden dengan penilaian rendah 11 orang (18%), dan tinggi 49 orang (82%). Jadi presentase tertinggi adalah pada responden dengan penilaian tinggi dengan frekuensi sebanyak 49 orang. Pembahasan tentang hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar akademis. Setiap orang memiliki jam biologis yang berbeda-beda. Untuk mereka yang memiliki usia 20 tahun, umumnya akan sulit untuk bisa tidur jam 10 malam. Karena pada usia remaja dan dewasa muda ketika jam 10 malam, otak justru dalam keadaan segar dan penuh kreativitas. Inilah waktu yang tepat untuk mereka berkarya dan belajar karena sebenarnya dewasa muda akan mengantuk setelah lewat tengah malam. Artinya jika seseorang dewasa muda tidur lewat jam tengah malam hal ini adalah normal.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Daryani (2013) bahwa jalur masuk, pilihan jurusan, tempat tinggal, metode belajar, hubungan mahasiswa dengan teman, hubungan mahasiswa dengan keluarga serta motivasi belajar sangat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa. Selain faktor motivasi dan metode belajar mahasiswa, kemandirian dan lingkungan belajar juga sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa (Aini, 2011).

Peneliti menilai bahwa mahasiswa cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk akibat dari aktivitas-aktivitas yang dimiliki. Umumnya pada mahasiswa kesehatan yang memiliki jadwal kuliah yang cukup padat seperti mahasiswa STIKes Yahya Bima yang menggunakan sistem blok, dimana mahasiswa dimana lebih aktif dalam proses belajar. Dalam sistem ini, mahasiswa mempunyai beban kuliah yang sama dan mendapat perlakuan yang sama sehingga prestasi yang diperoleh setiap mahasiswa akan sesuai dengan hasil belajar dan keaktifannya dalam proses perkuliahan. Dalam hal ini mungkin metode belajar dan lingkungan belajar yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa karena sesuai dengan hasil penelitian bahwa kualitas tidur mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa.

Hasil penelitian tentang *screen time* pada mahasiswa STIKES Yahya Bima. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi Hubungan *screen time* didapatkan data dari total 60 responden menunjukkan bahwa responden dengan penilaian positif 53 orang (88%) dan negatif 7 orang (12%). Jadi presentase tertinggi adalah pada responden dengan penilaian positif dengan frekuensi sebanyak 53 orang.

Screen time adalah waktu atau jumlah jam dalam sehari yang digunakan atau dilakukan untuk menggunakan perangkat berlayar (*screen media*) seperti televisi, komputer, gadget, dll. Pada kasus kualitas tidur dapat disebabkan oleh kegiatan sehari-hari yang sering dilakukan tanpa disadari seperti menggunakan perangkat elektronik yang terlalu lama. Penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah (2017) menyatakan bahwa *Screen time* mempunyai hubungan dengan penurunan durasi tidur, terlambatnya waktu tidur dan gangguan tidur lainnya. *Screen time* yang berlebihan akan menimbulkan gangguan tidur berupa durasi tidur memendek dan terganggunya kualitas tidur seseorang.

Screen time atau waktu bermain layar (baik *smartphone*, komputer maupun televisi) yang mengambil alih komunikasi dan interaksi antar anggota keluarga, terutama orang tua ke anak – anak. Sebuah studi di tahun 2012 yang diterbitkan dalam *The British Journal of Sport Medicine* menunjukkan bahwa ada beberapa dampak *Screen time* diantaranya menghabiskan banyak waktu di depan layar, baik itu TV, komputer atau tablet menurunkan hasil kesehatan kardiovaskuler dan meningkatkan risiko kematian. Orang dewasa menunjukkan bahwa waktu di depan layar meningkatkan kemungkinan kematian anda hingga 52%, sementara berolahraga konsisten hanya menurunkan sekitar 4%.

4. Kesimpulan

- a. *Screen time* Mahasiswa Stikes Yahya Bima 2020 memiliki nilai positif yang tinggi yakni 62%
- b. Kualitas tidur pada Mahasiswa Stikes Yahya Bima 2020 memiliki nilai positif yang tinggi yakni 75%
- c. Prestasi akademik pada Mahasiswa Stikes Yahya Bima 2020 memiliki nilai positif yang tinggi yakni 82%
- d. Tidak ada hubungan *screen time* dengan prestasi akademik pada Mahasiswa Stikes Yahya Bima 2020
- e. Tidak ada hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik pada Mahasiswa Stikes Yahya Bima 2020.

5. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan, maka saran pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman di institusi pendidikan serta acuan rujukan bagi penelitian mengenai hubungan *screen time* dengan kualitas tidur dan prestasi belajar akademik pada mahasiswa keperawatan di STIKes Yahya Bima.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar pemahaman pengetahuan dan informasi bagi masyarakat.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih jauh mengenai kualitas tidur disarankan sebaiknya melakukan observasi menilai dari tata cara tidur dan

membandingkan antara tidur yang biasa dilakukan dengan tidur sesuai ajaran Nabi dan melihat dampak pada kualitas tidurnya.

4. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih jauh mengenai prestasi belajar mahasiswa disarankan untuk dapat meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa di STIKes Yahya Bima.

6. Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dengan sabar sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar. Dan tidak lupa pula saya mengucapkan terimakasih kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, serta kepada Ketua Stikes Yahya Bima yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian di tempat tersebut.

Referensi

- Abu Muhammad Ibnu Abdullah. Prestasi Belajar, 2008.
- Aiyuda, N. Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Prestasi Belajar, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau, 2009.
- Bahrul Ulumuddin, A. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegor. 2011.
- Bohang, F.K (2017). Penggunaan Teknologi. International Journal Of Quality & Reliability Management. 534—558.
- Dwi Siswoyo, (2014). Ilmu Pendidikan. Yoogyakarta: UNY Press.
- Gunarsa, S. D. Psikologi Keperawatan. Jakarta: Gunung Mulia, 2011.
- Hartaji, (2014). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa. Fakultas Psikologis Universitas Gunadarma.
- Hidayat, A. A. (2012). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Ilyas. Fungsi dan Pengukuran Prestasi Belajar. Pustaka Belajar Yogyakarta, 2008.
- Maharani, dkk. (2016). Hubungan Self-Awareness dengan kedisiplinan. Bandar Lampung. Jurnal Bimbingan dan Konseling , 3 (01), 17-31.
- Pitaloka RD, Utami GT, Novayelinda R. Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas riau. JOM vol. 2 No. 2, 2016.
- Puri K. Buku ajar psikiatri edisi 2. Jakarta: EGC, 2011.
- Sadock, Benjamin J, Sadock, Virginia A. Buku ajar psikiatri klinis edisi 2. Jakarta: EGC, 2010.

- Santrock, J, W. Psikologi Pendidikan Edisi 2. Tri Wibowo B.S., Penerjemah. Jakarta: Kencana, 2012.
- Slameto, (2010). Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya, Jakarta: Rineka Cipta.
- Syah M. Psikologi Belajar. Raja Grafindo Persada Jakarta, 2006.
- Yusuf, (2012). Psikologis Perkembangan.