



HUBUNGAN SMARTPHONE ADDICTION DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK REMAJA KELAS 11 TKJ DI SMK HARAPAN BANGSA DEPOK TAHUN 2024

THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION AND SLEEP QUALITY IN GRADE 11 TEENAGERS IN SMK HARAPAN BANGSA DEPOK IN 2024

Endah Putri Solehah¹, Ristinawati², Arif Hidayatullah³

¹Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia Maju

²Departemen Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Maju

Email: endahputri481@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 09-04-2025

Revised : 10-04-2025

Accepted : 12-04-2025

Published : 14-04-2025

Abstract

Sleep quality is a person's satisfaction with sleep, so that a person does not show feelings of tiredness. Teenagers are one of the most active smartphone users and spend the most time with their smartphones, which is why it is called Smartphone Addiction. The aim of this research was to determine the relationship between smartphone addiction and sleep quality in 11th grade TKJ teenagers at SMK Harapan Bangsa Depok. The research method used is a descriptive correlation research design with a cross sectional approach. The number of samples used was 132 students taken using the Total Sampling technique. Data was collected using the Indonesian version of the Smartphone Addiction Scale (SAS) questionnaire and the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis was carried out in percentage form and used the Spearman Rank Correlation test. The sig p-value was obtained $(0.000) < (0.05)$. So H_a is accepted, meaning there is a significant relationship between smartphone addiction and sleep quality in teenagers in grade 11 TKJ at SMK Harapan Bangsa Depok. The correlation coefficient value has a strong level of relationship with a value of -0.431 and the direction of the relationship between the two variables is in the opposite direction (negative) because the higher the smartphone addiction, the lower the quality of sleep.

Keywords : Sleep quality, smartphone addiction, teenagers.

Abstrak

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Remaja adalah salah satu pengguna smartphone yang paling aktif dan yang paling sering menghabiskan waktu dengan smartphonanya sampai disebut dengan Smartphone Addiction. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan smartphone addiction dengan kualitas tidur pada anak remaja kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok. Metode penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel yang digunakan berjumlah 132 siswa yang diambil menggunakan teknik Total Sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner Smartphone Addiction Scale (SAS) versi Bahasa Indonesia dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Bahasa Indonesia. Analisa data dilakukan dalam bentuk presentase dan menggunakan uji Korelasi Rank Spearman. Di dapatkan nilai sig p-value $(0,000) < (0,05)$. Maka H_a diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada anak remaja kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok. Untuk nilai koefisien korelasi mempunyai tingkat hubungan yang kuat



dengan value -0,431 dan arah hubungan kedua variabel yaitu berlawanan arah (negatif) dikarenakan semakin tinggi kecanduan smartphone maka, semakin menurun kualitas tidurnya.

Kata kunci : Kualitas tidur, smartphone addiction, remaja.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar bagi manusia. Setiap individu upaya untuk menjaga kesehatan adalah dengan memperoleh waktu istirahat malam yang cukup. Tidur yang cukup merupakan kebutuhan mendasar bagi manusia. Selama tidur, tubuh mengalami proses pemulihan yang menyegarkan dan mengembalikan vitalitasnya. Kurang tidur dapat menghambat proses tersebut, sehingga mengakibatkan peningkatan kelelahan saat bekerja dan berkurangnya fokus (Ningsih et al., 2023). Tidur meningkatkan konsolidasi memori dan pembelajaran sekaligus memfasilitasi pemulihan dan pemulihan tubuh. Salah satu teknik untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi risiko gangguan tidur adalah melalui beberapa bentuk latihan fisik. Pertama, peningkatan sintesis melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur-bangun, dapat mempercepat waktu tidur dan meningkatkan kualitas tidur. Kedua, latihan fisik mengurangi stres, yang merupakan hambatan umum untuk memulai dan mempertahankan tidur. Ketiga, aktivitas fisik meningkatkan suasana hati, sehingga meningkatkan kegembiraan untuk berolahraga dan memberikan penguatan yang positif. Aktivitas fisik mengatur suhu tubuh, penting untuk permulaan tidur, karena suhu tubuh yang meningkat selama berolahraga memfasilitasi penurunan berikutnya 30-90 menit pasca-olahraga (Alnawwar et al., 2023).

Kebutuhan dasar manusia merupakan komponen penting yang dibutuhkan untuk mempertahankan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Manusia bergantung pada tidur karena berbagai alasan fisiologis, psikologis, sosial, dan budaya (Jiping et al., 2020). Ketika orang mengatakan mereka tidur nyenyak dan tidak merasa lelah sepanjang hari, yang mereka maksud adalah kualitas tidur mereka. Kesehatan mental dan fisik akan terganggu ketika kualitas tidur rendah. Kesehatan dan kelelahan seseorang dapat terpengaruh secara negatif oleh kualitas tidur yang buruk pada tingkat fisiologis. Kualitas tidur yang rendah dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, berkurangnya kepercayaan diri, peningkatan impulsif, dan kelalaian (Sulistiyani, 2019). Tidur merupakan aktivitas fisiologis yang penting untuk kesehatan, karena memfasilitasi pemulihan, mengembalikan kondisi individu ke titik awal, sehingga meremajakan tubuh yang sebelumnya lelah. Tidur dan istirahat dapat menyegarkan vitalitas seseorang; berkurangnya durasi istirahat menyebabkan peningkatan kelelahan, mudah tersinggung, depresi, dan berkurangnya regulasi emosi (Margareth, 2023). Kekurangan tidur dapat memengaruhi daya ingat dan fokus secara negatif. Jika seseorang kesulitan berkonsentrasi, upaya belajarnya akan sia-sia, yang mengakibatkan hilangnya energi, waktu, dan sumber daya. Pembelajar yang efektif harus memiliki kebiasaan berkonsentrasi. Peningkatan perhatian pada suatu aktivitas berkorelasi dengan kinerja yang lebih baik dalam aktivitas tersebut. Jika tingkat konsentrasi tidak mencukupi, hal itu akan menyebabkan tindakan yang tidak maksimal (Djamalilleil & Dewi, 2020).

National Sleep Foundation (NSF) melakukan penelitian yang melibatkan 4.192 remaja berusia 13 hingga 17 tahun dari berbagai latar belakang etnis. Sebanyak 71% penduduknya merupakan keturunan Eropa; 13% adalah suku Maori; 8% adalah suku Asia (kebanyakan Tionghoa); 6% adalah penduduk Kepulauan Pasifik; dan 2% adalah beberapa suku bangsa lainnya. Di antara remaja dalam kelompok usia 15–17 tahun, 43% tidur kurang dari 8 jam setiap malam.



Hasil penelitian menunjukkan bahwa 39% orang yang disurvei tidur kurang dari 8 jam per malam, dan 57% dari orang-orang tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Jika dibandingkan dengan rekan-rekan mereka di Eropa di Selandia Baru, remaja dari komunitas Pasifik dan Maori tidur lebih sedikit setiap malam. Remaja dari Asia memiliki waktu tidur 45 menit lebih sedikit daripada rekan-rekan mereka di Eropa dari Selandia Baru—perbedaan sekitar 95% (Alamsyah et al., 2023). Sekitar 67% penduduk di Indonesia menderita insomnia. Sementara itu, 23,3% orang menderita insomnia berat dan 55,8% menderita insomnia ringan (Dhiyaus et al., 2023).

National Sleep Foundation (NSF) melaporkan bahwa 60% anak di bawah 18 tahun mengalami kelelahan di siang hari, sementara 15% menyatakan merasa mengantuk di sekolah. National Sleep Foundation (NSF) menganjurkan durasi tidur optimal 8-10 jam untuk remaja (Pandey et al., 2019). Menurut Irfan dkk. (2020), sangat penting bagi setiap individu untuk memenuhi kebutuhan tidur sesuai usianya. Tidur yang cukup sangat penting bagi anak-anak dan remaja untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan fokus di sekolah.

Keswara, Syuhada, dan Wahyudi (2019) menegaskan bahwa setelah mencapai masa pubertas, individu dipercayakan dengan ponsel mereka sendiri, dan mayoritas menunjukkan tanda-tanda kecanduan ponsel pintar. Ketergantungan remaja terhadap telepon pintar semakin meningkat, menghambat perencanaan kerja yang diperlukan karena mereka disibukkan dengan perangkat mereka, yang mengakibatkan berkurangnya fokus selama kelas, tugas, dan pekerjaan karena kecanduan telepon pintar mereka. Penggunaan ponsel yang berlebihan menyebabkan penurunan aktivitas fisik. Hal ini tidak diragukan lagi berdampak buruk pada kesehatan, khususnya kualitas tidur. Prevalensi global masalah kualitas tidur berkisar antara 15,3% hingga 39,2%. Data dari Indonesia menunjukkan bahwa mayoritas remaja menunjukkan kualitas tidur di bawah 63%. Faktor-faktor yang mengurangi kualitas tidur remaja meliputi penggunaan gadget, dengan 80% melaporkan keterlibatan dengan perangkat selama lebih dari 4 jam dan 17 menit setiap hari. Remaja Indonesia memiliki penggunaan internet tertinggi di seluruh demografi usia, dibuktikan dengan tingkat penetrasi internet sebesar 99,16% dalam kelompok usia 13-18 tahun (Asosiasi Penyelenggara Layanan Internet Indonesia 2021-2022) (Firmawati et al., 2023). Tidur berkualitas tinggi berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan fisik, kognitif, dan psikologis. Memori episodik secara progresif terintegrasi ke dalam memori jangka panjang, suatu proses yang sangat dipengaruhi oleh tidur, di mana memori yang sudah ada sebelumnya secara spontan dihidupkan kembali dan diperkuat di otak. Akibatnya, di kalangan pelajar, gangguan tidur dan kurang tidur mengakibatkan prestasi akademik yang buruk dan peningkatan rasa kantuk di siang hari (Hariani et al., 2019).

Prevalensi ponsel dalam aktivitas remaja cukup signifikan; penggunaannya yang berlebihan dapat menyebabkan banyak dampak buruk yang mengganggu kesehatan dan kehidupan sehari-hari, terutama yang menyangkut kualitas tidur. Internet yang sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja, sebagian besar dapat diakses melalui telepon seluler. Hal itu disampaikan Winarti pada tahun 2021. Proses komunikasi saat ini didominasi oleh ponsel, yang telah berevolusi menjadi telepon pintar, yang berfungsi sebagai asisten pribadi. Salah satu karakteristik pembeda telepon pintar dibandingkan dengan perangkat elektronik lainnya adalah aspek "kebaruan", yang menandakan bahwa telepon pintar secara konsisten menampilkan teknologi terbaru setiap hari, meningkatkan kepraktisan keberadaan manusia. Beberapa individu terpengaruh oleh evolusi telepon pintar, sementara yang lain tetap tidak terpengaruh (Winda Amiar, 2019).



Kepemilikan telepon pintar telah meningkat karena kemajuan fenomenal dalam teknologi digital di era modern. Pemanfaatan telepon seluler telah menjadi hal yang penting bagi para konsumennya. Aplikasi telepon pintar memiliki beberapa tujuan, termasuk hiburan, media komunikasi, penyimpanan data digital, dan perolehan pengetahuan. Indonesia memiliki 47 juta pengguna telepon pintar aktif, dengan 79,5% termasuk dalam demografi remaja dan anak-anak. Telepon pintar berfungsi sebagai pedang bermata dua, dengan aspek yang menguntungkan dan merugikan. Aspek merugikan dari telepon pintar akan muncul sebagai masalah jika penggunaannya berlebihan dan tidak diatur. Telepon pintar secara positif memengaruhi keterampilan motorik dan kapasitas kognitif, memberikan hiburan, memfasilitasi pembelajaran, dan meningkatkan kompetensi individu (Sugito et al., 2022). Jumlah pengguna telepon pintar di Indonesia meningkat secara signifikan. Emarketer, sebuah firma riset pemasaran digital, memproyeksikan bahwa pada tahun 2022 Lebih dari 100 juta orang di Indonesia akan menggunakan telepon pintar secara teratur. Dengan asumsi statistik ini berlaku, dengan 192,15 juta pengguna, Indonesia akan menjadi negara terpadat keempat dalam hal pengguna telepon pintar, hanya di belakang China (910,14 juta), India (647,53 juta), dan AS (249,15 juta). Hingga Januari 2022, menurut penelitian We Are Social, jumlah pengguna internet di negara ini mencapai 204,7 juta. Jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya, jumlah ini naik 1,03%. Ada 202,6 juta pengguna internet di Indonesia pada Januari 2021. Di Indonesia, jumlah orang yang menggunakan internet terus meningkat selama lima tahun terakhir. Statistik dari Asosiasi ISP Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa pada tahun 2020, Provinsi Jawa Barat memiliki 26,5 juta pengguna lebih banyak daripada Jawa Tengah. Selain itu, terdapat 26,4 juta jiwa di Jawa Timur, 11,7 juta jiwa di Sumatera Utara, 10 juta jiwa di Banten, dan 8,9 juta jiwa di DKI Jakarta. Provinsi kepulauan Jawa memiliki jumlah pengguna internet terbesar, yakni sebanyak 35,1 juta jiwa. Hendi Gunawan, Vice President dan Head of Sales Area Jawa Barat, menyatakan bahwa mayoritas pengguna internet di Jawa Barat memilih untuk menggunakan media sosial (Sutisna et al., 2024).

Remaja merupakan salah satu pengguna ponsel pintar yang paling produktif, menghabiskan banyak waktu untuk perangkat tersebut, sehingga menimbulkan fenomena yang dikenal sebagai kecanduan ponsel pintar. Kecanduan ponsel pintar pada remaja dapat menyebabkan kualitas tidur terganggu. Tidur remaja berbeda dari fase perkembangan sebelumnya karena adanya pubertas dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas malam hari, yang mengurangi durasi tidur. Terdapat kecenderungan peningkatan penggunaan ponsel yang tidak tepat selama kegiatan belajar; oleh karena itu, pemanfaatannya harus dikelola dengan lebih bijaksana agar sesuai dengan kebutuhan pendidikan (Rosdiana et al., 2023). Pengguna ponsel pintar terasing dari kontak sosial, karena permainan, musik, dan aplikasi hiburan lainnya dapat memengaruhi interaksi mereka dengan orang-orang di sekitarnya (Dito Setiadarma, 2020). Gaya hidup remaja masa kini merupakan bagian integral dari masyarakat, yang diperkuat secara signifikan oleh kemajuan teknologi yang pesat, khususnya melalui pemanfaatan telepon pintar. Pengaruh budaya memberikan dampak yang paling luas dan mendalam pada perilaku remaja, karena kompleksitasnya dapat memenuhi banyaknya tuntutan remaja di tengah tekanan teman sebaya dan masyarakat. Remaja yang mencari validasi dari teman sebayanya biasanya menyesuaikan diri dengan tren yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi. Ketergantungan pada perangkat dapat memengaruhi kualitas tidur. Prevalensi masalah tidur di kalangan remaja akan terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup. Remaja, berbeda dengan orang dewasa, yang lebih menghargai kualitas tidur, sering kali berpartisipasi dalam



berbagai macam aktivitas di malam hari. Masalah lebih lanjut yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur di kalangan remaja termasuk ketergantungan mereka pada ponsel, meningkatnya tingkat stres, dan keterlibatan lainnya (Hadiansyah, 2023). Menurut Badan Pusat Statistik (2019), sekolah menengah kejuruan menawarkan pelatihan khusus untuk pekerjaan tertentu; Menteri Pendidikan dan Kebudayaan telah menekankan bahwa 75% lulusan sekolah menengah kejuruan harus dapat menemukan pekerjaan langsung setelah lulus. Tingkat pengangguran adalah 10,42% untuk lulusan sekolah menengah kejuruan, yang lebih tinggi daripada tingkat pengangguran untuk lulusan SD, SMP, SMA, Diploma I/II/III, dan universitas (Mulia et al., 2021).

Penelitian ini memilih SMK Harapan Bangsa Depok sebagai lokasi penelitian karena statusnya sebagai sekolah kejuruan terkemuka dan lokasinya yang mudah diakses. Remaja, yaitu mereka yang berusia 14-17 tahun, merupakan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), sebagaimana dikategorikan oleh National Sleep Foundation. Selain itu, lembaga ini memiliki jurusan Teknik Jaringan Komputer (TKJ) yang sebagian besar beranggotakan laki-laki, mendorong akademisi untuk menyelidiki masalah ini lebih lanjut, karena aktivitas nokturnal laki-laki lebih menonjol daripada perempuan.

Peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan 10 siswa di SMK Harapan Bangsa Depok, mengungkapkan bahwa 5 remaja sering terlibat dengan smartphone selama lebih dari 5-8 jam setiap hari. Beberapa contoh gangguan tidur dicatat, termasuk tidur larut malam karena menyelesaikan tugas dan menggunakan smartphone untuk bermain game atau mengakses platform media sosial seperti WhatsApp, TikTok, Instagram, YouTube, dan Capcut.

Peneliti bermaksud untuk melakukan tinjauan dan menyelidiki lebih lanjut masalah "Hubungan antara Kecanduan Smartphone dan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas 11 TKJ." Kelas 11 berlangsung selama akhir masa remaja (16-19 tahun), periode saat remaja aktif mengeksplorasi identitas dan hubungan sosial mereka. Media sosial dan permainan daring berfungsi sebagai sarana utama interaksi dan hiburan mereka, yang menyebabkan penggunaan ponsel pintar berlebihan yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Kelas 10 masih dalam fase orientasi dalam lingkungan akademis, yang berfokus pada perolehan konsep-konsep dasar. Selama kelas dua belas, siswa akan berkonsentrasi pada persiapan untuk ujian akhir.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional deskriptif cross-sectional. Populasi pada penelitian ini terdiri dari 132 siswa kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok. Teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk mengumpulkan informasi, peneliti menggunakan teknik sampel keseluruhan. Seratus tiga puluh dua siswa yang memenuhi kriteria berikut menjadi sampel untuk penelitian ini:

Instrumen penelitian pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yaitu kuesioner Smartphone Addiction Scale (SAS) digunakan untuk variabel Smartphone Addiction dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) digunakan untuk variabel Sleep Quality. Kuesioner tersebut sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti terdahulu pada tahun 2022 disebutkan oleh Anggraini dan rekan-rekannya. Kami menerjemahkan Skala Kecanduan Ponsel Pintar (SAS) asli ke dalam bahasa Indonesia dan memodifikasi beberapa item untuk



mewakili elemen positif dan negatif. Fakultas Kedokteran Gigi di Universitas Mahasaraswati di Denpasar memberikan skala modifikasi 33 item ini kepada 65 mahasiswa. Pada akhirnya, 12 item dieliminasi, sementara 21 item dianggap valid, menunjukkan koefisien korelasi antara 0,282 dan 0,802. Keandalan kuesioner telah dinilai, menghasilkan koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,890. Skala Kecanduan Ponsel Pintar versi Bahasa Indonesia yang dimodifikasi merupakan instrumen yang layak untuk menyaring orang yang berisiko kecanduan ponsel pintar (Kurniawan et al., 2016). Dalam kajiannya, Alim (2015) merinci hal-hal berikut: uji konsistensi internal dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,79, validitas isi sebesar 0,89, korelasi komponen yang tinggi dengan skor global PSQI untuk validitas konstruk, validitas kelompok yang diketahui secara substansial ($p < 0,001$), nilai sensitivitas sebesar satu, spesifisitas sebesar 0,81, dan titik batas sebesar 5. Bukti validitas dan reliabilitas telah ditemukan untuk Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI).

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 4.1

Distribusi responden berdasarkan Jenis kelamin pada anak remaja kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok

N=132

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki-laki	114	86,4 %
2	Perempuan	18	13,6 %
	Total	132	100 %

Sumber : SPSS

Berdasarkan Tabel 4.1, demografi responden yang dominan adalah laki-laki, yakni sebanyak 114 orang (86,4%), sedangkan responden perempuan berjumlah 18 orang (13,6%).

Tabel 4.2

Distribusi responden berdasarkan Tingkat *Smartphone Addiction* pada anak remaja kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok

N=132

No	<i>Smartphone Addiction</i>	Frekuensi	%
1	Rendah	38	28,8 %
2	Sedang	21	15,9 %
3	Tinggi	73	55,3 %
	Total	132	100%

Sumber : SPSS

Berdasarkan Tabel 4.2, sebagian besar responden menunjukkan tingkat kecanduan telepon pintar yang rendah, yaitu sebanyak 38 responden (28,8%), tingkat sedang sebanyak 21 responden (15,9%), dan tingkat tinggi sebanyak 73 responden (55,3%).



Tabel 4.3

Distribusi responden berdasarkan Kualitas tidur pada anak remaja kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok

N=132

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Baik	55	41.7 %
2	Buruk	77	58.3 %
	Total	132	100 %

Sumber : SPSS

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yakni sebanyak 77 responden atau sebesar 58,3%, sedangkan kualitas tidur sangat tinggi sebanyak 55 responden atau sebesar 41,7%.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4.4

Uji Rank Spearman (Spearman’s rho)

Hubungan *Smartphone Addiction* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja Kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok Tahun 2024

N=132

Variabel	N	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)
Smartphone Addiction	132	-0,431	0,000
Kualitas Tidur	132	-0,431	0,000

Sumber : SPSS

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa uji Spearman Rank memiliki nilai p sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hipotesis nol (H0) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (Ha) didukung, yang menunjukkan adanya hubungan yang substansial antara kecanduan ponsel pintar dan kualitas tidur di kalangan siswa kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok tahun 2024. Nilai korelasi sebesar -0,431 menunjukkan adanya hubungan terbalik yang kuat antara kedua variabel, yang menunjukkan bahwa kecanduan ponsel pintar yang meningkat dikaitkan dengan kualitas tidur yang lebih buruk.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Gambaran Tingkat Smartphone Addiction pada anak remaja kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 4.2, dari 132 responden yang dinilai mengalami adiksi telepon pintar, 38 responden (28,8%) menunjukkan tingkat adiksi rendah, 21 responden (15,9%)



menunjukkan tingkat adiksi sedang, dan 73 responden (55,3%) menunjukkan tingkat adiksi tinggi, yang menunjukkan penggunaan telepon pintar secara kompulsif dan tidak rasional. Kamus Lengkap Bahasa Indonesia (2012–2015, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan) mendefinisikan adiksi sebagai obsesi terhadap suatu hobi hingga mengabaikan tanggung jawab lainnya, sedangkan kamus kesehatan mendefinisikan kecanduan sebagai keinginan yang sangat besar untuk melakukan perilaku tertentu atau mengonsumsi obat yang dapat menyebabkan ketergantungan (Dinata et al., 2024). Adiksi telepon pintar merupakan perilaku ketergantungan terhadap telepon pintar yang mengganggu tugas sehari-hari dan mengganggu pengendalian diri, sehingga pengguna merasa kewalahan dengan kehadiran perangkat tersebut (Hidayanto et al., 2021). Rosdiana dkk. (2023) menemukan bahwa 31 siswa (atau 38,8% dari total) di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang menggunakan smartphone, yang sesuai dengan temuan kami. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Sutisna dkk. (2024) yang menemukan bahwa 78 dari 100 responden (atau 77,2% dari total) menunjukkan tanda-tanda kecanduan smartphone yang kuat. Menurut penelitian ini, penggunaan smartphone remaja khususnya anak usia sekolah, tampaknya lazim. Lebih jauh lagi, teknologi saat ini dan internet dapat membantu siswa dalam studi dan tugas akademis mereka. Meskipun demikian, mayoritas individu sekarang tidak dapat dipisahkan dari ponsel, yang memiliki efek menguntungkan dan merugikan, seperti permainan daring yang berlebihan di rumah atau sekolah, bergantung pada kemampuan anak-anak untuk memanfaatkan teknologi dengan tepat dan bertanggung jawab. Akibatnya, pengawasan dari lingkungan sekitar diperlukan untuk penggunaan telepon pintar.

b. Gambaran Kualitas Tidur pada anak remaja kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 4.3, dari 132 responden yang dinilai kualitas tidurnya, mayoritas menunjukkan kualitas tidur yang buruk, yakni sebanyak 77 responden (58,3%), sedangkan 55 responden (41,7%) menunjukkan kualitas tidur yang sangat baik.

Temuan penelitian ini menguatkan temuan Putra dan Ulia (2023) yang menemukan bahwa di antara AKPER Bina Insani Sakti Kota Sungai Penuh, 36,4% melaporkan kualitas tidur yang buruk, sementara 46,4% melaporkan kualitas tidur yang sangat tinggi. Ada beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur seseorang, termasuk lamanya waktu tidur, seberapa baik tidurnya, seberapa sering terbangun, apakah menggunakan obat hipnotik, dan latensi tidurnya. Penurunan kualitas tidur mungkin disebabkan oleh gangguan pada salah satu kategori tersebut.

Penelitian ini menyatakan bahwa banyak siswa menunjukkan kualitas tidur yang tinggi, yang dapat dipengaruhi oleh suasana hati yang positif, kondisi fisik yang optimal, dan suasana yang mendukung yang ditandai dengan ketenangan, ketenteraman, dan kenyamanan.

Siswa tertentu mengalami kualitas tidur yang tidak memadai akibat penggunaan telepon pintar yang berlebihan untuk mengakses internet, termasuk terlalu banyak bermain media sosial, bermain game online hingga larut malam, mengabaikan istirahat, dan mengabaikan tanggung jawab akademis, serta durasi tidur optimal yang diperlukan untuk kesejahteraan fisik.



2. Analisa Bivariat

a. Hubungan Smartphone Addiction dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja Kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok Tahun 2024

Dengan nilai p sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima berdasarkan analisis statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji Spearman Rank. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara penggunaan telepon pintar dengan kualitas tidur yang dialami siswa kelas XI TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok tahun 2024. Terdapat hubungan terbalik yang kuat antara kedua variabel tersebut, sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar -0,431; seiring meningkatnya kecanduan telepon pintar, kualitas tidur pun menurun. Temuan penelitian ini sejalan dengan hipotesis bahwa kemajuan teknologi digital di zaman kontemporer telah mengalami kemajuan yang substansial, yang mengakibatkan kepemilikan telepon pintar yang meluas. Remaja merupakan salah satu pengguna telepon pintar yang paling produktif, yang mendedikasikan banyak waktu untuk perangkat ini, yang mengarah pada fenomena yang dikenal sebagai kecanduan telepon pintar. Kecanduan telepon pintar pada remaja dapat menyebabkan kualitas tidur yang lebih buruk. Tidur remaja berbeda dari fase perkembangan sebelumnya karena dimulainya masa pubertas dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas malam hari, yang mengurangi durasi tidur. Terdapat kecenderungan peningkatan penggunaan ponsel yang tidak tepat selama kegiatan belajar; oleh karena itu, pemanfaatannya harus dikelola dengan lebih bijaksana agar selaras dengan kebutuhan pendidikan (Rosdiana et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Kristanto & Rahmad (2023) menemukan adanya korelasi yang signifikan antara kecanduan gadget dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno, menggunakan analisis Spearman Rank (Spearman Rho) dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian kami. Nilai koefisien korelasi adalah -0,313. menandakan hubungan negatif sedang, yang menunjukkan bahwa peningkatan kecanduan gadget berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk.

Selain itu, penelitian Ibrahim et al. (2022) menunjukkan bahwa 77 individu (73,3%) menunjukkan sikap penggunaan ponsel pintar sedang yang terkait dengan kualitas tidur yang buruk, sementara 12 individu (11,4%) memiliki sikap penggunaan ponsel pintar tinggi yang terkait dengan kualitas tidur yang buruk. Hasil survei menunjukkan bahwa 0% responden dengan kecenderungan tinggi terhadap Penggunaan ponsel pintar dikaitkan dengan kualitas tidur malam yang baik. Hubungan yang signifikan antara sikap terhadap penggunaan ponsel pintar dan kualitas tidur ditunjukkan oleh uji Fisher Exact, yang menghasilkan nilai p sebesar 0,028 ($p < 0,05$) di antara siswa di SMA Kartini Batam.

Berdasarkan hasil uji peringkat sperma, penelitian Shintya dan Adodo (2023) menemukan koefisien korelasi sebesar 0,337 dan nilai p sebesar 0,000. Remaja di SMA Negeri I Airmadidi lebih mungkin mengalami insomnia jika mereka lebih sering menggunakan ponsel, menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara keduanya.

Para peneliti berpendapat bahwa hubungan antara kecanduan ponsel pintar remaja dan kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh fakta bahwa penggunaan ponsel pintar,



terutama di malam hari, mengganggu siklus tidur alami seseorang. Ketergantungan remaja pada ponsel pintar telah berkembang hingga mereka tidak dapat membayangkan hidup tanpanya. Gaya hidup seseorang secara signifikan memengaruhi kebiasaan tidur mereka. Kebiasaan seseorang memengaruhi tidur malam mereka. Perkembangan zaman menuntut setiap orang untuk terus mengikuti perkembangan tersebut, sehingga mereka dapat meningkatkan kualitas hidup dan beradaptasi dengan masyarakat dan lingkungan sekitar yang semakin canggih. Hal ini menjadi alasan utama meluasnya penggunaan ponsel pintar di semua lapisan demografi, mulai dari anak-anak hingga lansia. Meningkatnya prevalensi penggunaan ponsel pintar dan kurangnya regulasi dapat mengakibatkan kecanduan ponsel pintar (Nurningtyas et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Pemeriksaan tingkat kecanduan telepon pintar di kalangan siswa kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok tahun 2024 mengungkapkan bahwa mayoritas responden menunjukkan kecanduan telepon pintar yang signifikan.
2. Analisis kualitas tidur di kalangan siswa kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok tahun 2024 mengungkapkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur di bawah standar.
3. Terdapat hubungan *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada siswa-siswi kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok Tahun 2024.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan nasihat kepada remaja dalam kursus keperawatan anak atau masyarakat selama kunjungan sekolah.

2. Bagi Masyarakat (Orang Tua/Remaja)

Orang-orang menggunakan ponsel setiap hari, dan penelitian ini kemungkinan berperan dalam hal itu. dan pengaturan siklus tidur. Diharapkan orang tua atau remaja akan menetapkan jadwal penggunaan ponsel pintar dan pola tidur untuk meningkatkan kualitas tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bahwa peneliti masa depan akan menggunakan metodologi Pra-Eksperimental untuk menyelidiki pengaruh pengendalian diri dan kesepian pada kecanduan telepon pintar, sementara juga memerlukan penelitian yang lebih luas dan lengkap.

DAFTAR REFERENSI

- Agustang, A., & Irnawaty. (2018). Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM*, 6, 41–46.
- Al Hakim, R., Mustika, I., & Yuliani, W. (2021). Validitas Dan Reliabilitas Angket Motivasi Berprestasi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 263. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7249>



- Alamsyah, S. M., Oktavia, A. R., & Lestari, D. A. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Nusantara 01 Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(2), 551–560.
- Alim, D. S., Rizan, M., & Monoarfa, T. A. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Membentuk Niat Beli Uang Konsumen Pada Marketplace. *Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Akuntansi*, 1192, 304–317.
- Alnawwar, M. A., Alraddadi, M. I., Algethmi, R. A., Salem, G. A., Salem, M. A., & Alharbi, A. A. (2023). The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.43595>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Azzahri, L. M., & Ikhwan, K. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) dengan Kepatuhan Penggunaan APD pada Perawat di Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 50–57. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/442>
- Capinera, John L. (2021). *Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian*. 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027> <https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/>
- Dhiyaus, A. F., Sinabutar, N. A., & Kartikasari, R. F. (2023). Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Serang. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, IV(2), 132–139.
- Dinata, M. I., Safitri, A., & Istiani, H. G. (2024). Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022. *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 03(04), 1198–1204. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v3i4.254>
- Dito Setiadarma. (2020). Hubungan antara smartphone addiction dan sustained attention pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 9(1), 61–65. <https://www.jurnalmedika.com/blog/124-Retensio-Urine-Post-Partum>
- Djamalilleil, S. F., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health & Medical Journal*, 3(1), 43–50.
- Fembi, P. N., Nelista, Y., Vianitati, P., Fakultas, D., Kesehatan, I.-I., Nusa, U., & Abstrak, N. (2022). Kecanduan Bermain Game Online Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hewanbura Watublapi Kabupaten Sikka. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 679–688. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7124153>
- Firmawati, Sudirman, A. A., & Lilir, M. R. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Talamuta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(2), 68–79. <http://www.prin.or.id/index.php/jig/article/view/965/1046>
- Hadiansyah, T. (2023). *Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi d3 keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan*. February.
- Hainil, S., Mayefis, D., & Rafael, R. (2021). Hubungan Karakteristik Pasien ISPA dan Tingkat Kepatuhan Minum Obat di Apotek AR24 Batu Aji Kota Batam. *Journal Of Health And Medical Research*, 1(1), 14–17. [www.doi.org/...](http://www.doi.org/)



- Hariani, Y. R. D., Mahardika, A., & Wedayabu, A. A. N. W. (2019). Hubungan antara penggunaan Smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran Universitas Mataram*, 8(3), 33–39.
- Hidayanto, D. K., Hasna, A., Ajjjah, N., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Journal of Social Sciences and Politics*, 8(1), 73–79.
- Ibrahim, Harahap, A. R., & Parbo, F. P. (2022). Hubungan Antara Sikap Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Kartini Batam. *Zona Kedokteran*, 12(September).
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Ivana, I., Murniati, M., & Ayu Trisno Putri, N. R. I. (2021). The Relationship Between Gadget Usage and Adolescent Sleep Quality. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 4(1), 23–27. <https://doi.org/10.14710/jphtcr.v4i1.10776>
- Jiping, X., Ruina, L., & Haixia, D. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(3), 2019–2020.
- Krissiyana, N., Muhibah, S., & Handoyo, A. W. (2020). Program Hipotetik Bimbingan dan Konseling untuk Tingkat Smartphone Addiction pada Siswa. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 157–166.
- Kristanto, H. C., & Rahmad, N. (2023). *Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pelajar Sman 1 Baturetno*.
- Kurniawan, I. G. Y., Rustika, I. M., & Aryani, L. N. A. (2016). Uji Validitas dan Reliabilitas Modifikasi Smartphone Addiction Scale Versi Bahasa Indonesia. *Medicina*, 47(3), 1–9.
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. fernando, & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(April 2022), 2098–2107. [https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3590409&val=21373&title=Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat](https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3590409&val=21373&title=Kualitas%20Tidur%20pada%20Mahasiswa%20Profesi%20Ners%20Universitas%20Klabat)
- Margareth, T. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di smk negeri 2 binjai tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(2), 47–60. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i2.562>
- Mulia, D. A., Amar, M. I., Sufyan, D. L., & Simanungkalit, S. F. (2021). Hubungan Asupan Energi dan Protein, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik Terhadap Prestasi Belajar di SMK Tunas Grafika Informatika 2020. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 197–210. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i2.216>
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 79. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Musdalifah, M., Satriani, S., Najib, A., & Abadi, A. U. (2022). Efektivitas Penggunaan Aplikasi Microsoft Excel Terhadap Pengolahan Data Penelitian Mahasiswa Uin Alauddin Makassar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(2), 191–199. <https://doi.org/10.24252/edu.v1i2.26713>



- Ningsih, V. R., Rahyuni, V. S., Studi, P., Kesehatan, I., Jambi, U., & Kemantan, P. (2023). Analisis Penggunaan Smartphone dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 7(1), 49–54.
- Nurningtyas, F., Ayriza, Y., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3, 14–20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Pandey, C., Ratag, B., & Langi, F. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal KESMAS*, 8(No.2), 22–29.
- Pratama, D., Sari, Y. P., & Olahraga, P. (2021). KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN REMAJA. *Jurnal Edukasimu*, 1(3), 1–9.
- Putra, Y. A., & Ulia, A. (2023). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa D-3 Keperawatan di Akper Bina Insani Sakti. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 1889–1898. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10358>
- Putri, C. A., Anwarudin, O., & Sulistyowati, D. (2019). Partisipasi Petani Dalam Kegiatan Penyuluhan Dan Adopsi Pemupukan Padi Sawah Di Kecamatan Kersamanah Kabupaten Garut. *Jurnal Agribisnis Terpadu*, 12(1), 103. <https://doi.org/10.33512/jat.v12i1.5538>
- Rajagukguk, H. Y., Erina, H., Ompusunggu, S., & Paskarina, R. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *Nommensen Journal Of Medicine*, 9(2).
- Rosdiana, Y., Hastutiningtyas, W. R., & Nurul. (2023). Penggunaan Smartphone yang Tinggi Dapat Memperburuk Kualitas Tidur Remaja Di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang. *Care Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(3), 619.
- Sari, M. M., Ningsih, T. A., & Syahrizal, A. (2023). Pengaruh Literasi Keuangan Dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Manajemen Keuangan Syariah Angkatan 2018-2019. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 1(2), 137–151.
- Shintya, L. A., & Adodo, E. C. P. (2023). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kejadian Insomnia pada Remaja. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(6), 1670–1682. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i6.10490>
- Sugito, R. A., Donanti, E., Mahmud, A., & Kunci, K. (2022). Hubungan Smartphone Addiction dengan Kelelahan Mata pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Islam The Relationship of Smartphone Addiction with Asthenopia on Class of 2020 Medical Students Faculty and The. *Junior Medical Journal*, 1(4), 504–511.
- Sulistiyani, C. (2019). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>
- Sutisna, M. I., Tohri, T., & Safitri, M. D. (2024). Hubungan penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Kesehatan Rajawali Tahun 2023. *Jurnal Online Keperawatan Rajawali*, 2(1), 0–4.



- Wibisino, T., & Mulyani, Y. S. (2019). Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Pelajar Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ekonomi Manajemen*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.37058/jem.v4i1.690>
- Winarti, Y. (2021). Literature Review : Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Borneo Student Research*, 3(1), 730–738. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bst/article/download/2368/1040>
- Winda Amiar, E. S. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone Adiktif Dengan kualitas Tidur Remaja SMAN 75 Jakarta Utara. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 011(1), 42–47.