

HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA WIDYAGAMA MALANG

Yumilia Mannu¹, Kurnia Laksana²

yumiliamannu7@gmail.com¹, mr.kurnialaksana@gmail.com²

STIKes Maharani Malang

ABSTRAK

Diera revolusi ini semua teknologi komunikasi sangat berkembang karena adanya aplikasi smartphone. Remaja adalah salah satu pengguna smartphone yang paling aktif dan yang paling sering menghabiskan waktu dengan smartphone sampai disebut dengan smartphone addiction. Smartphone addiction pada remaja dapat mengakibatkan kualitas tidur yang terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Widyagama Malang. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Widyagama Malang yang terdiri dari 111 siswa, dengan sampel terdiri dari 87 siswa yang dipilih dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa berusia 15-18 tahun dan aktif menggunakan smartphone, sedangkan kriteria pengecualian adalah siswa yang tidak hadir saat pengambilan data. Variabel independen dalam penelitian ini kecanduan smartphone sedangkan variabel dependen adalah gangguan kualitas tidur pada remaja. Pengukuran kecanduan smartphone dan gangguan kualitas tidur pada remaja menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji korelasi spearman rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Widyagama Malang dengan nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$). Nilai koefisien korelasi 0,0805. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Widyagama Malang.

Kata Kunci: Kecanduan Smartphone, Gangguan Kualitas Tidur.

ABSTRACT

In this era of revolution, all communication technologies are highly developed because of the application of smartphones. Teenagers are one of the most active smartphone users and spend the most time with smartphones to the point of being called Smartphone addiction. Smartphone addiction in adolescents can result in impaired sleep quality. This study aims to determine the relationship between smartphone addiction and sleep quality disorders in adolescents at Widyagama High School Malang. This study uses a correlational design with a cross-sectional approach. The population in this study is all students of Widyagama Malang High School consisting of 111 students, with a sample consisting of 87 students selected using inclusion and exclusion criteria. The inclusion criteria in this study are students aged 15-18 years and actively using smartphones. Meanwhile, the exclusion criteria are students who are not present at the time of data collection. The independent variable in addition in this study is smartphones, while the dependent variable is sleep quality disorders in adolescents. Measures of smartphone addiction and sleep quality disorders in teenagers using questionnaires. Data analysis was carried out univariate and bivariate using the spearman rho correlation test. The results showed that there was a significant relationship between smartphone addiction and sleep quality disorders in adolescents at SMA Widyagama Malang with a $p = 0.000$ (< 0.05). The value of the correlation coefficient is 0.0805. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between smartphone addiction and sleep quality disorders in adolescents at Widyagama High School Malang..

Keywords: Smartphone Addiction, Sleep Quality Disorder.

PENDAHULUAN

Diera revolusi ini semua teknologi komunikasi sangatlah berkembang karena adanya aplikasi smartphone ataupun fitur-fitur yang canggih yang ada dalam smartphone nya. Smartphone merupakan handphone yang memiliki kemampuan cukup tinggi dari handphone yang lain. Penggunaan smartphone ini dapat berdampak positif dan dampak negative. Dampak positif yang diperoleh dalam penggunaan smartphone adalah dapat mempermudah setiap kegiatan, namun disamping itu juga memberikan dampak negatif apabila penggunaannya tidak dikendalikan. Penggunaan smartphone dapat mempermudah mendapat berbagai informasi yang luas, serta dapat mempermudah komunikasi dengan orang lain. Sedangkan dampak negatif yang dapat muncul pada penggunaan smartphone yang berlebihan, seperti dapat membuat individu menjadi kurang bersosialisasi, mengurangi konsentrasi, lupa waktu setiap menggunakannya, hingga dapat menyebabkan kecanduan. Remaja adalah salah satu pengguna smartphone yang paling aktif dan yang paling sering menghabiskan waktu dengan smartphone nya sampai disebut dengan smartphone addiction. Smartphone addiction pada remaja dapat mengakibatkan kualitas tidur yang terganggu (Rosdiana, 2023)

Kecanduan smartphone juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap gangguan tidur pada remaja (Fazril, 2023). Seiring dengan perkembangan teknologi, penggunaan smartphone di kalangan remaja semakin meningkat (Hanifah, 2023). Data menunjukkan bahwa rata-rata remaja di Indonesia menggunakan smartphone selama beberapa jam setiap harinya, baik untuk keperluan akademik maupun hiburan (Radja, 2024). Penggunaan smartphone yang berlebihan, terutama sebelum tidur, dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berfungsi dalam mengatur siklus tidur (Mariyanti, 2021). Cahaya biru dari layar smartphone dapat menurunkan rasa kantuk dan menyebabkan remaja mengalami kesulitan tidur, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas tidur mereka (Setiawan, 2021).

Prevalensi pemakaian smartphone secara global semakin meningkat dari tahun ke tahun nya. Pada tahun 2020, jumlah pengguna smartphone di Indonesia adalah 160,23 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2025 pengguna smartphone di Indonesia akan mencapai 89% dari total populasi. Pada tahun 2020, warga Indonesia menggunakan smartphone rata-rata selama 5,63 jam per hari. Kemudian, pada 2021 durasinya naik jadi 5,99 jam per hari dan pada 2022 mencapai 6,14 jam per hari dan menjadi level tertinggi dalam empat tahun terakhir (arwanti, 2025) prevalensi Pengguna internet di Jawa Timur sebanyak 23,4 juta orang, prevalensi gangguan tidur sebesar 62,9%. dan prevalensi siswa di Malang terdapat 28 siswa (90,3%) yang kualitas (durasi) tidur buruk (kamelia, 2022)

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental (Fitriani, 2022). Selama tidur, tubuh mengalami proses pemulihan yang membantu memperbaiki sel-sel tubuh, meningkatkan fungsi kognitif, dan menjaga keseimbangan emosional (Wulandari, 2022). Namun, gangguan tidur menjadi masalah yang semakin umum terjadi, terutama di kalangan remaja. Salah satu bentuk gangguan tidur yang sering dialami adalah insomnia, yaitu kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau mempertahankan tidur yang berkualitas (Tarlemba, 2018).

Tidur yang berkualitas memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan (Chowdhury, 2021). Kualitas tidur yang baik membantu meningkatkan konsentrasi, daya ingat, serta keseimbangan emosional. Sebaliknya, kurang tidur dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya daya tahan tubuh, peningkatan risiko obesitas, gangguan suasana hati, serta penurunan performa akademik dan sosial (Gunarsa, 2021). Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur merupakan aspek yang krusial dalam mendukung perkembangan remaja secara optimal (Athiutama, 2023).

Menurunnya kualitas tidur akibat penggunaan smartphone yang berlebihan dikaitkan dengan hormon melatonin yang diproduksi oleh hipotalamus untuk memproses sinyal ketika mata terkena cahaya sehingga membantu otak menentukan apakah itu siang atau malam. Cahaya dapat mempengaruhi irama sirkadian tubuh selama 24 jam untuk menentukan kapan seseorang tidur dan terbangun. Produksi hormone melatonin akan meningkat pada malam hari sehingga menyebabkan kantuk dan akan menurun pada siang hari. Cahaya buatan yang berasal dari media elektronik termasuk smartphone dapat menstimulasi otak terus menerus sehingga seseorang akan cenderung untuk tetap bangun. Waktu tidur yang cukup untuk remaja sebanyak 8-10 jam per hari. Apabila jumlah waktu tidur tidak tercukupi, maka dapat terjadi masalah gangguan (arwanti, 2025)

Fenomena ini juga ditemukan pada siswa SMA Widyagama Malang, di mana banyak siswa mengeluhkan kurangnya kualitas tidur akibat tekanan akademik dan kebiasaan menggunakan smartphone hingga larut malam. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara pada 10 siswa di SMA Widyagama Malang pada tanggal 13 juni 2024, di dapatkan 7 dari 10 siswa tersebut mengatakan bahwa salah satu kegiatan yang dilakukan sebelum tidur hingga tertidur tanpa sadar adalah memainkan smartphone yang dimiliki lebih dari 4 jam bahkan mencapai 7-9 jam dalam sehari untuk mengakses social media, menonton, belanja online, berfoto, sebagai alat komunikasi, mendengarkan musik, mencari materi tugas, bermain game dan lain sebagainya. 7 dari 10 siswa tersebut juga mengalami kesulitan tidur yang ditandai dengan sulit memejamkan mata, sering terbangun di malam hari, dan merasa lelah di pagi hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa adanya kualitas tidur yang buruk di pengaruhi oleh penggunaan smartphone secara berlebihan dan 3 dari 7 siswa tersebut tidak mengalami gangguan kualitas tidur karena menggunakan smartphone sesuai kebutuhan dan tidur tepat waktu. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tingkat kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Widyagama Malang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Widyagama Malang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan motode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah cros-sectional. Dimana desain penelitian ini bertujuan untuk menghubungkan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Widyagama Malang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Kecanduan Smartphone	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecanduan	51	58.6
Tidak Kecanduan	36	41.4
Total	87	100.0

(Sumber : Data Primer 2025)

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 16 tahun yaitu sebanyak 34 orang (39,1%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 25 orang (28,7%), usia 15 tahun sebanyak 22 orang (25,3%), dan paling sedikit berusia 18 tahun yaitu 6 orang (6,9%). Berdasarkan kelas, sebagian besar responden berasal dari kelas XII sebanyak 31 orang (35,6%), diikuti kelas X sebanyak 29 orang (33,3%), dan kelas XI sebanyak 27 orang (31,0%).

Jika dilihat dari jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan sebanyak 68 orang (78,2%), sedangkan laki-laki hanya 19 orang (21,8%) dari total keseluruhan responden sebanyak 87 orang (100%).

Identifikasi Kecanduan Smartphone pada remaja di SMA Widyagama Malang

Tabel 2. Identifikasi Kecanduan Smartphone pada remaja di SMA Widyagama Malang

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	32	36.8
Buruk	55	63.2
Total	87	100.0

(Sumber : Data Primer 2025)

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa dari total 87 remaja di SMA Widyagama Malang, sebanyak 51 responden (58,6%) teridentifikasi mengalami kecanduan smartphone, sedangkan 36 responden (41,4%) tidak mengalami kecanduan.

Identifikasi Kualitas Tidur Remaja di SMA Widyagama Malang

Tabel 3. Identifikasi Kualitas Tidur Remaja di SMA Widyagama Malang

Kecanduan Smartphone	Kualitas Tidur				Total		Koefisien Korelasi (rho)	Sig.
	Baik		Buruk					
	f	%	f	%	f	%		
Kecanduan	1	1.1	50	57.5	51	58.6	-0,859	0,000
Tidak Kecanduan	31	35.6	5	5.7	36	41.4		
Total	32	35.6	55	63.2	87	100.0		

(Sumber : Data Primer 2025)

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari total 87 remaja di SMA Widyagama Malang, sebanyak 32 responden (36,8%) memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 55 responden (63,2%) mengalami kualitas tidur buruk.

Tabulasi Silang

Tabel 4. tabulasi silang hubungan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Widyagama Malang

Kecanduan Smartphone	Kualitas Tidur				Total		Koefisien Korelasi (rho)	Sig.
	Baik		Buruk					
	f	%	f	%	f	%		
Kecanduan	1	1.1	50	57.5	51	58.6	-0,859	0,000
Tidak Kecanduan	31	35.6	5	5.7	36	41.4		
Total	32	35.6	55	63.2	87	100.0		

(Sumber : Data Primer 2025)

Tabel 4. menunjukkan distribusi frekuensi dan persentase kualitas tidur berdasarkan status kecanduan smartphone pada responden. Dari total 87 responden, 51 orang (58,6%) dikategorikan sebagai kecanduan smartphone, sedangkan 36 orang (41,4%) tidak kecanduan. Pada kelompok responden yang kecanduan smartphone, terlihat bahwa kualitas tidur yang baik lebih sedikit jika dibandingkan dengan yang memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini tercermin dari nilai koefisien korelasi Spearman rho sebesar -0,859 dengan tingkat signifikansi (Sig.) 0,000. Nilai korelasi negatif yang sangat kuat ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan berbanding terbalik antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur, artinya semakin tinggi tingkat kecanduan smartphone, semakin buruk kualitas tidur responden. Kesimpulannya, terdapat hubungan yang sangat signifikan dan kuat antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur, di mana kecanduan smartphone berpengaruh negatif terhadap kualitas tidur responden.

Analisa data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Widyagama Malang dengan menggunakan uji

Spearman Rank (Rho). Pengambilan data didasarkan pada signifikansi (α) kurang dari 0,05. Berikut ini adalah data yang disajikan:

Tabel 5. Hubungan Antar Variabel

Hubungan antar variabel	<i>p</i>	<i>r</i>
Hubungan kecanduan <i>smartphone</i> dengan gangguan kualitas tidur	0,000 < 0,05	0,805

(Sumber : Data Primer 2025)

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja dengan nilai koefisien korelasi (ρ) sebesar -0,805. Nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa ada hubungan kecanduan *smartphone* dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Widyagama Malang dapat diterima

PEMBAHASAN

Temuan penelitian tentang hubungan kecanduan *smartphone* dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Widyagama Malang, akan di bahas dalam bab ini. Kelemahan penelitian ini juga akan dibahas dalam bab ini.

Kecanduan Smartphone Pada Remaja Di SMA Widyagama Malang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Widyagama Malang dengan jumlah sampel 87 responden di dapatkan hasil sebanyak 51 (58,6%) responden mengalami kecanduan *smartphone* dan tidak kecanduan sebanyak 36 (41,4%) responden.

Smartphone addiction merupakan sikap yang diakui sebagai suatu sikap yang berkaitan dengan pengaruh buruk dan mempunyai akibat contohnya *eating disorder* (gangguan makan) dan gangguan tidur (Tumanggor, 2023). Kecanduan *smartphone* dapat dialami dikarenakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Suryaningrum, 2022). Hal tersebut berasal dari fase kebiasaan memakai sehingga menyebabkan adanya kecanduan terhadap *smartphone*. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang dikarenakan keinginan untuk selalu mengakses berbagai fitur dalam *smartphone* sehingga menyebabkan seseorang mengalami kecanduan *smartphone* (Ratu, 2023). *Smartphone* adalah alat elektronik dengan fungsi yang beranekaragam dan manfaat yang

sudah termasuk dalam kehidupan masyarakat, gaya hidup dan budaya, serta berguna di setiap keadaan (Ainiyah, 2018). Pengoperasian *smartphone* dapat dijalankan untuk tugas yang berbeda-beda, seperti membaca buku elektronik (*e-book*), mengakses internet dan menerima serta mengirim surat elektronik (*e-mail*) (Alprianto, 2020). *Smartphone* juga mampu menunjukkan video, gambar, game, dan dunia maya. Suatu gambaran perilaku ketagihan pada individu terhadap stimulus yang dialami, dimana hal tersebut dapat berwujud zat, benda, dan hal lain yang digemari disebut dengan kecanduan (*addiction*) (Nurussofiah, 2022).

Menurut opini peneliti, kecanduan *smartphone* merupakan perkembangan teknologi digital yang pesat telah menjadikan *smartphone* sebagai bagian tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Meskipun *smartphone* membawa berbagai manfaat dalam mendukung aktivitas belajar dan komunikasi, peneliti berpendapat bahwa penggunaan yang tidak terkontrol dapat berkembang menjadi bentuk kecanduan (*smartphone addiction*) yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan sosial remaja. Remaja berada pada tahap perkembangan psikososial yang rentan, di mana kebutuhan akan pengakuan, interaksi sosial, dan eksplorasi diri sangat tinggi. Dalam kondisi ini, *smartphone* sering kali dijadikan sebagai pelarian dari stres, kebosanan, atau tekanan sosial. Peneliti menilai bahwa kecanduan *smartphone* tidak hanya ditentukan oleh durasi pemakaian, tetapi juga oleh ketergantungan emosional dan keinginan untuk terus mengakses aplikasi tertentu seperti media sosial, game, atau video. Kondisi

kecanduan ditandai oleh munculnya gejala seperti merasa cemas atau gelisah ketika tidak menggunakan smartphone, penggunaan berlebihan hingga mengabaikan tugas-tugas penting, serta kesulitan mengontrol waktu penggunaan. Kecanduan ini juga kerap menimbulkan isolasi sosial, gangguan perhatian, serta penurunan prestasi akademik. Dalam jangka panjang, jika tidak ditangani, dapat memicu masalah kejiwaan seperti depresi ringan, kecemasan sosial, hingga gangguan tidur. Peneliti juga melihat bahwa budaya digital yang mendorong keterhubungan konstan menjadi salah satu faktor penyebab tingginya prevalensi kecanduan smartphone. Oleh karena itu, peneliti menekankan pentingnya edukasi literasi digital dan kontrol diri dalam penggunaan smartphone, khususnya pada kelompok remaja.

Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Widyagama Malang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Widyagama Malang dengan jumlah sampel 87 responden, di dapatkan hasil sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk terdapat 55 responden yang mengalami kualitas tidur, yang mencakup (63,2%) dari total responden. Sementara 32 responden memiliki kualitas tidur yang buruk yang berjumlah (36,8%).

Kualitas tidur yaitu perasaan yang dikatakan berkualitas apabila seorang remaja tersebut dapat menilai kualitas tidur dalam waktu ≤ 15 menit atau dalam 30 menit dan juga memiliki jumlah tidur yang lebih dari 7-8 jam. Kualitas tidur atau pola tidur yang buruk, sering kita jumpai di masyarakat terutama pada remaja. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk dan tidak teratur timbul pada remaja yang tidak memperhatikan jam tidurnya, oleh sebab itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi tidur yaitu penyakit, lingkungan, letih, gaya hidup, stress emosional, stimulan dan alkohol, diet, merokok, motivasi dan obat-obatan. Dampak yang dapat muncul yaitu remaja mengalami hilangnya konsentrasi saat belajar, memperburuk kondisi kesehatan tubuh, kulit terlihat lebih tua, hilangnya fokus saat berkendara, munculnya obesitas, mengalami stres, sering lupa dan bahkan mengalami gangguan tidur. Mengatasi masalah kualitas tidur pada remaja dapat dilakukan dengan menganjurkan mereka untuk membuat rutinitas waktu tidur yang dimana dapat memfasilitasi transisi dari keadaan tidur terjaga ke tidur (Hemas, 2022).

Menurut opini peneliti, peneliti berpendapat bahwa gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Widyagama Malang merupakan fenomena yang cukup mengkhawatirkan. Kualitas tidur yang terganggu terlihat dari beberapa indikator seperti durasi tidur yang kurang, gangguan saat tidur, dan rasa lelah saat bangun di pagi hari. Hal ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik remaja, tetapi juga pada konsentrasi belajar, suasana hati, dan produktivitas harian mereka. Peneliti juga melihat bahwa penyebab utama gangguan kualitas tidur pada remaja di sekolah ini tidak bisa dilepaskan dari pola penggunaan smartphone yang berlebihan, khususnya pada malam hari. Remaja cenderung sulit melepaskan diri dari aktivitas online seperti media sosial, game, atau menonton video, sehingga waktu tidur mereka menjadi lebih larut dan terganggu. Meskipun tidak semua responden mengalami gangguan kualitas tidur, proporsinya cukup signifikan untuk menjadi perhatian.

Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Widyagama Malang

Berdasarkan tabel 5.4 hasil analisis menggunakan Spearman Rank menunjukkan hubungan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Widyagama Malang, dengan nilai p sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan hubungan yang signifikan. Nilai r sebesar 0,805 menunjukkan hubungan yang signifikan antara hubungan Kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Widyagama.

Penelitian ini mendukung temuan oleh Oktaviana et al., (2022), dengan hasil penelitian data yang dilakukan menggunakan Uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% maka dapat diambil keputusan bahwa p.value (0.000) adalah $< (0.05)$, menyatakan bahwa Ha

diterima dan H_0 ditolak artinya ada hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan.

Penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Rakhman et al., (2023), hasil penelitian menunjukkan penggunaan smartphone pada remaja sebagian besar dalam kategori tinggi. Kualitas tidur yang dialami remaja sebagian besar dalam kategori buruk. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara lama pemakaian smartphone dengan kualitas tidur remaja Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Brebes dengan correlation coefficient 0,184 (sangat lemah) dan p-value sebesar -0,08 (Sig.(2-tailed) < 0,005). Remaja menunjukkan kondisi kualitas tidur yang buruk dengan kategori tinggi dalam penggunaan smartphone.

Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Junior et al., (2024), bahwa pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada remaja didapatkan nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 58 dengan nilai mean 32,61 dengan standar deviasi 8,616 dan variabel kualitas tidur didapatkan nilai terendah sebesar 1 dan nilai tertinggi 28 dengan nilai mean 6,99 dan nilai standar deviasi sebesar 3,814. Berdasarkan hasil analisis uji statistic dengan menggunakan uji spearman pada penggunaan gadget terhadap kualitas tidur menunjukkan nilai p sebesar 0,016 yang artinya nilai $p < 0,05$ dan nilai r korelasi positif sebesar 0,243 yang menunjukkan arah hubungan berbanding lurus

Peneliti berpendapat bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kecanduan smartphone dan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Widyagama Malang. Hasil ini memperkuat temuan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan, terutama menjelang waktu tidur, berdampak negatif terhadap kualitas tidur. Peneliti menilai bahwa remaja yang mengalami kecanduan smartphone cenderung menunjukkan perilaku seperti sulit mengendalikan durasi penggunaan, merasa gelisah saat tidak memegang ponsel, serta terus-menerus mengakses media sosial atau game meskipun sudah larut malam. Perilaku ini secara langsung mengganggu siklus tidur normal, menurunkan durasi tidur, dan mengurangi kualitas tidur secara keseluruhan. Dengan proporsi remaja yang teridentifikasi mengalami kecanduan smartphone mencapai 34,5%, dan banyak di antaranya juga mengalami kualitas tidur yang buruk, maka peneliti menyimpulkan bahwa kecanduan smartphone merupakan salah satu faktor risiko penting yang memengaruhi gangguan tidur. Kondisi ini harus menjadi perhatian serius bagi pihak sekolah, orang tua, dan remaja itu sendiri karena dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik, mental, dan prestasi akademik.

Keterbatasan Penelitian

Peneliti menemukan beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Misalnya penelitian hanya dilakukan dalam jangka waktu tertentu, faktor lainya subjek penelitian terbatas pada satu sekolah saja, penelitian hanya dilakukan pada siswa di SMA Widyagama Malang, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi remaja di kota malang, serta kurangnya waktu pengambilan sampel penelitian sehingga tidak maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden di SMA Widyagama Malang mengalami kecanduan smartphone, yaitu sebanyak 30 (34,5%).
2. Sebagian besar responden di SMA Widyagama Malang mengalami gangguan kualitas tidur buruk 39 (44,8%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan nilai p sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan hubungan yang signifikan. Nilai r sebesar 0,805

Saran

1. Bagi Siswa

Diharapkan para siswa dapat lebih bijak dalam menggunakan smartphone, khususnya dengan membatasi penggunaan menjelang waktu tidur.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih aktif mengawasi dan mendampingi kebiasaan penggunaan smartphone anak-anaknya, terutama di malam hari. Pemberian batasan waktu penggunaan dan penciptaan suasana rumah yang kondusif untuk tidur dapat membantu mencegah gangguan tidur pada remaja.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan untuk mengadakan program literasi digital atau penyuluhan kesehatan mental dan fisik tentang pentingnya memberikan edukasi kepada siswa terkait dampak negatif kecanduan smartphone terhadap kesehatan, termasuk kualitas tidur.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti stres akademik, aktivitas fisik, atau kondisi psikologis. Selain itu, dianjurkan untuk menggunakan metode objektif dalam pengukuran kualitas tidur, seperti penggunaan aplikasi pelacak tidur atau alat medis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1-7.
- Arwanti, S. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Sambungmacan. Prodi DII Keperawatan, Fakultas Informatika dan Kesehatan Universitas Sragen. *Jurnal ilmiah keperawatan*, Vol. 13 No. 1, 104-113.
- 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 02 Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(2), 551-560.
- Ainiyah, N. (2018). Remaja millenial dan media sosial: media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millenial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221-236.
- Alprianto, D. (2020). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Kepribadian Siswa Kelas VI" di Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Bandar 1 Dusun Tratas, Desa Bandar, Kecamatan Bandar Kabupaten Pacitan Kelas VI (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Chowdhury, A. I., Ghosh, S., Hasan, M. F., Khandakar, K. A. S., & Azad, F. (2021). Prevalence of insomnia among university students in South Asian Region: a systematic review of studies. *Journal of preventive medicine and hygiene*, 61(4), E525.
- kamelia. (2022). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Kualitas Tidur Siswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, Vol. 09, 131-140.
- Fazril, R. A., Ulfa, F., & Widiningsih, Y. (2024). Peran Kecanduan Smartphone Dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 228-237.
- Fitriani, A., & Woza, S. S. (2022). Kecemasan dan Insomnia pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta. *Journal of Syntax Literate*, 7(1).
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43-52.
- Hanifah, G. R., Ardiningrum, K. C., & Sartika, R. A. D. (2023). Gambaran gangguan tidur insomnia pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19: studi literatur. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 23(1).
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Ajijah, A. H. N., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpun Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73-79.

- Junita, J. (2023). Analisis Sistem Pendeteksi Tahapan Tidur [Sleep Stage Detection System Analysis]. *FaST-Jurnal Sains dan Teknologi (Journal of Science and Technology)*, 7(1), 52-64.
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing*, 3(2), 797-809.
- Khuirunnisa, R. H. (2023). Pengaruh Edukasi Tentang Sleep Hygiene Melalui Media Poster Terhadap Perilaku Pencegahan Insomnia Pada Remaja (Studi Kelas X Dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo). *STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia . Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol 2 No 12, 86-98.
- Kemenkes. (2021). Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Mariyanti, S., Lunanta, L. P., & Luthfi, A. (2021). Keberfungsian keluarga dan aspek-aspek yang berkontribusi terhadap perilaku kecanduan smartphone remaja di Jakarta. *Journal of Psychology Humanlight*, 2(1), 15-30.
- Mardlatillah, S. D. (2023). Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 65-71.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung*.
- Nasution, M. A., Mardhiati, R., & Dian, K. H. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan gejala insomnia pada siswa menengah atas. *Buletin Kesehatan*, 6(2).
- Nurussofiah, F. F., Karimah, U., Khodijah, S., & Hidayah, U. (2022). Penerapan Media Sosial Sebagai Media Pemasaran Online Di Era Globalisasi. *DEVELOPMENT: Journal of Community Engagement*, 1(2), 92-108.
- Nursyifa, F. I., Widiati, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang mengalami kecanduan game online. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 32-41.
- Nugraha, Fajar Arya, Aisyiah Aisyiah, dan Tommy J. F. Wowor. 2023. "Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta." *Malahayati Nursing Journal* 5(9):3063–76. doi: 10.33024/mnj.v5i9.9242.
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(2), 115-126.
- Permata, Z. M. (2024). Pengaruh Aerobic Exercise untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Remaja dengan Kondisi Gangguan Tidur Chronic Insomnia. *Prodi D-III Fisioterapi Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrah. Physiotherapy Health Science*. Vol 7, No 2, 109-114.
- Rahyuni, N. &. (2023). Analisis Penggunaan Smartphone dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi. *Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jambi, Jambi. Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*. Vol 7 No 1, 49-54.
- Radja, Y. L., Limbu, R., Bunga, E. Z. H., & Weraman, P. (2024). Analisis Hubungan Smartphone Addiction, Kecemasan, dan Stres Terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 798-813.
- Ratu, H. A. G. (2023). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian obesitas pada Mahasiswa Aktif S1 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Rosdiana, H. N. (2023). Penggunaan Smartphone Yang Tinggi Dapat Memperburuk Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah Malang. *Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol 11, No 3, 619-626.
- Saba, Z. I. Z. (2024). Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap kinerja karyawan. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(02), 38-45.
- Setiawan, F., & Winarti, Y. (2021). Literature review hubungan kecanduan smartphone dengan gangguan emosional remaja. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 574-581.
- Siregar, V. D., & Tafonao, T. (2021, November). Berbagai Konflik Dialami Oleh Remaja Di Era Digital 4.0 Ditinjau Dari Psikologi Perkembangan Afektif. In *Seminar Nasional Teknologi Dan Multidisiplin Ilmu (SEMNASTEKMU) (Vol. 1, No. 1, pp. 13-20)*.

- Suryaningrum, C. (2022). Menuju Sehat Mental: Mengenal Gangguan Psikologis. Psychology Forum Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sutardi. (2021). TATA LAKSANA INSOMNIA. , Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung. . Jurnal Medika Utama. Vol 3, No 1, 1703-1708.
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. (2018). Hubungan tingkat stres dan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 binsus manado. KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, 7(5).
- Tondang, A. C. P. (2021). Hubungan antara Smartphone Addiction dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Siswa kelas IX di SMP Negeri 8 Kota Bekasi Tahun 2021 (Doctoral dissertation, Ilmu Kesehatan Masyarakat).
- Tumanggor, S. D. (2023). Hubungan antara stres, kecemasan dan smartphone addiction dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi.
- Ulfa, R., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di Perumahan Kutabumi Tangerang. Nusantara Hasana Journal, 1(7), 69-76.
- Avia, Imelda., Ira. Kusumawaty, dan Dian. Solehudin. Hariati. Handian, Feriana Ira. Yunike. Ahmad, Azizah N S. Simanjuntak, G Volta. Wahyurianto, Yasin. Surani, Vincensius. Achmad, V Septiyana. Suprpto. Muslimin. 2022. Penelitian keperawatan. pertama. diedit oleh R. M. Sari, Mila. Sahara. Padang, Sumatera Barat.: PT. Global Eksekutif Teknologi Redaksi.
- Surani, Vincensius. Achmad, V Septiyana. Suprpto. Muslimin. 2022. Penelitian keperawatan. pertama. diedit oleh R. M. Sari, Mila. Sahara. Padang, Sumatera Barat.: PT. Global Eksekutif Teknologi Redaksi..
- Janah, Rosyidta. 2014. "K O R E L A S I antara kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa fakultas K E D O K T E R A N Universitas Muhammadiyah Palembang angkatan 2010-2013 k o r e l a s i antara kecemasan dengan K E D O K T E R A N Universitas Muhammadiyah Palembang angkatan 2010-2013."
- Mawakhira Yusuf, Nur, dan Jannatul Ma'wa Yusuf. 2020. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik." Psyche 165 Journal 13(02):235–39.
- Nurwela, Sri, Trifonia, dan Israfil Israfil. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja ; Literatur Review." Jurnal Keperawatan Jiwa: Jkj Persatuan Perawat Nasional Indonesia 100(4):697–704.
- Pasaribu, Benny, Aty Herawati, Kabul Wahyono Utomo, dan Rizqon Halal Syah Aji. 2022. Metodologi Penelitian.
- Nurwela, Sri, Trifonia, dan Israfil Israfil. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan
- Sahir, Syafrida Hafni. 2021. Metodologi penelitian.
- Siregar, Yohana Tiurmauli. 2023. "Gambaran Kualitas Tidur Pada Siswa Yang Kecanduan Smartphone Di Sma Negeri Di Kota Jambi." At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam VIII(I):1–19.
- Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Di Asrama Putri Emaus Surabaya. STIKES Katolik St Vincentius A Paulo Surabaya, 22
- Tondang, Avridayanty Christ Partiani. 2021. "Hubungan Antara Smartphone Addiction Dan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Kelas Ix Di Smp Negeri 8 Kota Bekasi Tahun 2021."
- Untari Tyas Dhian. 2018. Metodologi Penelitian : Diedit Oleh R. N. F. T. S. Brilliant. Purwokerto Selatan, Kab. Banyumas Jawa Tengah: Cv. Pena Persada Redaksi Jl.
- Widodo, Slamet. Ladyanii, Festy. Asrianto, La Ode. Rusdi. Khairunnisa. Lestari, Puji Maria Sri. Wijayanti, Dian Rachma. Devriany, Ade. Hidayat, Abas. Dalfian. Nurcahyati. Sjahriani, Tessa. Armi. Widya, Nurul. Rogayah. 2023. Buku Ajar Metode Penelitian. Diedit Oleh M. Seto. Pangkalpinang: Cv Science Techno Direct Perum Korpri, Pangkalpinang.
- Ningsih, Vinna Rahayu, and Vivit Sri Rahyuni. "Analisis penggunaan smartphone dan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa kesehatan masyarakat universitas jambi." Jurnal Kesmas Jambi 7.1 (2023): 49-54.
- Permata, Ayu. "Pengaruh Aerobic Exercise untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Remaja dengan Kondisi Gangguan Tidur Chronic Insomnia: Case Report." Physiotherapy Health Science (PhysioHS) 7.2 (2024).