

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DAN TINGKAT STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA



OLEH

**NAMA : DELIVA RAHMAWATI
NIM : 10011282126055**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DAN TINGKAT STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : DELIVA RAHMAWATI
NIM : 10011282126055

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**PROMOSI KESEHATAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 22 April 2025**

Deliva Rahmawati : Dibimbing Oleh Widya Lionita, S.K.M., M.PH

**Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dan Tingkat Stres Terhadap Kualitas
Tidur Remaja Di SMP Negeri 1 Indralaya**
xvi + 83 halaman, 23 Tabel, 2 Gambar, 4 lampiran

ABSTRAK

Pola tidur remaja telah mengalami perubahan yang luar biasa antara lain waktu tidur yang lebih singkat, waktu tidur yang tertunda, dan kualitas tidur remaja yang terus menurun. Kualitas tidur yang baik berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental remaja, serta mempengaruhi kemampuan kognitif, emosi, dan perilaku mereka. Kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya penggunaan *smartphone* dan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan *smartphone* dan tingkat stres terhadap kualitas tidur remaja. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik desain studi *cross sectional* populasi dalam penelitian adalah siswa-siswi SMP Negeri 1 Indralaya. Sampel penelitian sebanyak 97 siswa SMP Negeri 1 Indralaya dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsionate stratified random sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik Chi Square. Hasil yang didapatkan yaitu sebanyak 72,9% responden yang menggunakan *smartphone* tinggi memiliki kualitas tidur buruk ($p=0,020$, PR= 1, 539, 95% CI (1,063-2,226)). Selain itu, responden yang mengalami stres tinggi memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 72,5% ($p=0,005$, PR=1,845, 95% CI 1,138-2,990)). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dan tingkat stres terhadap kualitas tidur remaja di SMP Negeri 1 Indralaya. Disarankan untuk membatasi penggunaan *smartphone* dan manajemen stres agar kualitas tidur remaja menjadi baik.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, *Smartphone*, Stres
Kepustakaan : 96 (1983-2024)

HEALTH PROMOTION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
COURSE, April 22 2025

Deliva Rahmawati: Mentored by Widya Lionita, S.K.M., M.PH

The Relationship between Smartphone Use And Stress Levels on the Sleep Quality of Adolescents at SMP Negeri 1 Indralaya
xvi + 83 page, 23 Tables, 2 Figures, 4 Appendices

ABSTRACT

Adolescent sleep patterns have undergone remarkable changes including shorter sleep times, delayed sleep times, and declining sleep quality. Good sleep quality plays an important role in maintaining adolescent physical and mental health, as well as affecting their cognitive abilities, emotions, and behavior. Poor sleep quality can be influenced by several factors, including smartphone use and stress levels. This study aims to analyze the relationship between smartphone use and stress levels on adolescent sleep quality. This type of research is quantitative with a cross-sectional study design technique, the population in the study were students of SMP Negeri 1 Indralaya. The research sample was 97 students of SMP Negeri 1 Indralaya with a sampling technique using proportional stratified random sampling. Data analysis used univariate and bivariate analysis with the Chi Square statistical test. The results obtained were that 72.9% of respondents who used high smartphones had poor sleep quality ($p= 0.020$, $PR=1, 539$, 95% CI (1,063-2,226)). In addition, respondents who experienced high stress had poor sleep quality as much as 72.5% ($p=0.005$, $PR=1.845$, 95% CI 1,138-2,990)). Based on these results, it can be concluded that there is a significant relationship between smartphone use and stress levels on the sleep quality of adolescents at SMP Negeri 1 Indralaya. It is recommended to limit smartphone use and manage stress well so that adolescents' sleep quality is good.

Keywords : Sleep Quality, Smartphone, Stress Literature

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian hari diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 22 April 2025

Yang Bersangkutan



1000
Rp
METERAI
TEMPEL
E78DEAMX309547483

Deliva Rahmawati

NIM. 10011282126055

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DAN TINGKAT
STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI
SMP NEGERI 1 INDRALAYA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh:
DELIVA RAHMAWATI
10011282126055

Indralaya, 22 April 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized letters, positioned above the printed name and NIP.

Widya Lionita, S.K.M., M.PH
NIP. 199004192020122014

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Hubungan Penggunaan *Smartphone* dan Tingkat Stres terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMPN 1 Indralaya” telah disetujui pada tanggal 22 April 2025.

Indralaya, 22 April 2025

Ketua :

1. Amrina Rosyada, S.KM, M.PH
NIP. 199304072019032020

()

Anggota :

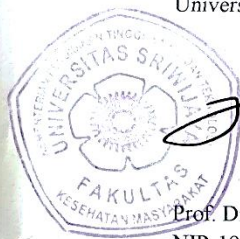
2. Eva Elfrida Pardede S.Kep., Ns., M.K.M
NIP. 198512272023212031

()

3. Widya Lionita, S.K.M., M.PH
NIP. 199004192020122014

()

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat



Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes
NIP. 197909152006042005

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Deliva Rahmawati
Nim : 100011282126055
Tempat, Tanggal Lahir : Rukam, 17 Desember 2002
Alamat : Jl. Penagan Desa Rukam RT.02 Kec. Mendo Barat
Kab.Bangka Kepulauan Bangka Belitung
No. Hp : 082279318356
Email : delivaibrahim00@gmail.com

Riwayat Pendidikan

2021 - Sekarang	Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya
2018 - 2021	SMA Negeri 1 Mendo Barat
2015 - 2018	SMP Negeri 3 Mendo Barat
2009 – 2015	SD Negeri 25 Mendo Barat

Pengalaman Organisasi dan Kegiatan

2022 - 2023	Sekretaris Ikatan Senat Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Indonesia (ISMKMI) Daerah Sumatera Selatan
2021 - 2022	Sekretaris Divisi Badan Khusus Siaga Bencana (BKTC) Ikatan Senat Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Indonesia (ISMKMI) Daerah Sumatera Selatan
2021 – 2022	Staf Khusus dan Anggota Badan Musyawarah Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM) FKM
2021 - 2022	Anggota Kestari Ikatan Senat Mahasiswa Bangka Belitung

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah *Subhanallahu wa ta'ala*, yang telah melimpahkan taufik dan hidayah-Nya, sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Penggunaan *Smartphone* dan Tingkat Stres terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini, tidak lupa pula peneliti ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan naskah skripsi ini, terutama kepada

1. Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya;
2. Ibu Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes. selaku kepala program studi S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
3. Ibu Widya Lionita, S.K.M., M.PH selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dan meluangkan waktu memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Ibu Amrina Rosyada, S.K.M., M.PH selaku penguji skripsi yang telah memberikan saran, bimbingan, serta waktunya;
5. Ibu Eva Elfrida Pardede S.Kep., Ns., M.K.M selaku penguji skripsi yang telah memberikan saran, bimbingan, serta waktunya;
6. Kedua orang tua penulis bapak Ibrohim dan ibu Aswati, terimakasih atas segala doa, pengorbanan, dukungan, serta rasa kasih sayang yang tiada henti diberikan kepada penulis. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Kedua orang tua saya memang tidak sempat mengenyam pendidikan hingga ke bangku perkuliahan, namun gigih dalam memanjatkan doa yang selalu beliau berikan tiada henti meminta kepada Allah SWT, hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana
7. Kepada Amelia Amanda, Fitria Valenza, Ningsih Arianti, Tira Tri Lestari, Shasa Tiara Maharani selaku teman SOON S.K.M, terima kasih selalu menemani penulis dalam suka maupun duka selama perkuliahan,

selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis, serta selalu menjadi tempat penulis bercerita, yang terus mendampingi perjuangan Skripsian penulis hingga selesai

8. Kepada Adisti Nur Arinda, Fatya Rizky Fadilah selaku teman penulis dari grub Bangka Pride, terima kasih penulis ucapkan atas segala dukungan dan motivasi untuk penulis dan menjadi tempat berkeluh kesah penulis selama perkuliahan
9. Kepada Sajida Yuniska selaku teman semasa SMA dan perkuliahan, terimakasih yang selalu setia menemani setiap langkah dalam perjalanan perkuliahan penulis. Terimakasih atas segala semangat, motivasi dan kebersamaan yang telah kita jalani. Semoga persahabatan kita terus terjaga di masa depan.
10. Seperjuangan saudariku di PROMKES yang selalu memberikan kemudahan serta mendampingi selama perkuliahan di peminatan PROMKES dan *especially* teman-teman dari Promkes Jaya yakni Meilin Maulita, Wanda Amadea, Aisyatu, Azahra Rahmadini, Jihan Nabila membuat hari-hari penulis menjadi lebih berwarna.

Akhir kata penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

Indralaya, 22 April 2025



Deliva Rahmawati
NIM. 10011282126055

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Deliva Rahmawati
NIM : 10011282126055
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Penggunaan *Smartphone* dan Tingkat Stres terhadap Kualitas Tidur
Pada Remaja SMP Negeri 1 Indralaya

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Indralaya

Pada Tanggal : 22 April 2025

Yang Menyatakan



Deliva Rahmawati
NIM. 10011282126055

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Bagi Mahasiswa.....	6
1.4.2 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat.....	6
1.4.3 Bagi Tempat Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.5.1 Lokasi Penelitian.....	6
1.5.2 Materi Penelitian.....	6
1.5.3 Waktu Penelitian	6
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Kebutuhan dan Pola Tidur Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk ...	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Aspek-aspek Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Pengukuran Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2 <i>Smartphone</i>	Error! Bookmark not defined.

2.2.1	Definisi <i>Smartphone</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.2	Penggunaan <i>Smartphone</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan <i>Smartphone</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.4	Faktor Penyebab Penggunaan <i>Smartphone</i> Berlebih.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.5	Dampak penggunaan <i>Smartphone</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.6	Aspek Kecanduan <i>Smartphone</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.7	Pengukuran <i>Smartphone</i> Addiction	Error! Bookmark not defined.
2.3	Stres	Error! Bookmark not defined.
2.3.1	Definisi Stres.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	Penyebab Stres	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	Tanda dan Gejala Stres.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.4	Jenis Stres	Error! Bookmark not defined.
2.3.5	Tingkatan Stres	Error! Bookmark not defined.
2.3.6	Dampak Stress	Error! Bookmark not defined.
2.3.7	Pengukuran Stres	Error! Bookmark not defined.
2.4	Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
2.5	Teori Transdiagnostic Sleep and Circadian (TSC).....	35
2.6	Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.7	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
2.8	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III		Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.2.1	Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.2	Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.2.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.3	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Jenis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Cara Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.4	Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.

3.5	Analisis dan Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Keabsahan Data	52 Error! Bookmark not defined.
3.5.3	Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
3.5.4	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV		Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2	Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Gambaran Responden Pengguna <i>Smartphone</i> berdasarkan <i>Smartphone Addiction Scale</i>	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Gambaran Penggunaan <i>Smartphone</i> pada Siswa SMP Negeri 1 Indralaya	Error! Bookmark not defined.
4.2.3	Gambaran Stres pada Siswa SMP Negeri 1 Indralaya	60 Error! Bookmark not defined.
4.2.4	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Siswa SMP Negeri 1 Indralaya	Error! Bookmark not defined.
4.3	Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> terhadap Kualitas Tidur pada Siswa SMP Negeri 1 Indralaya	Error! Bookmark not defined.
4.4	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas tidur Siswa SMP Negeri 1 Indralaya	Error! Bookmark not defined.
BAB V		Error! Bookmark not defined.
PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
5.1	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
5.2	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
5.2.1	Gambaran Kualitas Tidur Siswa SMP Negeri 1 Indralaya	Error! Bookmark not defined.
5.2.2	Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> terhadap Kualitas Tidur Remaja	Error! Bookmark not defined.
5.2.3	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Siswa	78 Error! Bookmark not defined.
BAB VI		81 Error! Bookmark not defined.
PENUTUP		Error! Bookmark not defined.
6.1	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
6.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Transdiagnostic Sleep and Circadian (TSC) 36**Error!**

Bookmark not defined.

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Hubungan Penggunaan Smartphone dan Tingkat
Stres Terhadap Kualitas Tidur**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 2 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Siswa SMP Negeri 1 Indralaya	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Tiap Kelas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Kisi-kisi kuesioner SAS-SV	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Perceived Stress Scale	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi PSQI.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Gambaran Karakteristik Responden di SMP Negeri 1 Indralaya.....	Error! Bookmark not defined.56
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Penggunaan <i>Smartphone</i> di SMP 1 Indralaya	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Gambaran Penggunaan <i>Smartphone</i> oleh Siswa SMP Negeri 1 Indralaya berdasarkan Aspek <i>Smartphone Addiction Scale</i>	57Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Jawaban <i>Smartphone Addiction Scale</i> oleh Siswa SMP Negeri 1 Indralaya.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Stres di SMP 1 Indralaya	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Jawaban <i>Perceived Stress Scale</i> oleh Siswa SMP Negeri 1 Indralaya	61Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Gambaran Frekuensi Kualitas Tidur Subjektif..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Gambaran Frekuensi Latensi Tidur pada Siswa SMP 1 Indralaya	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9 Gambaran Lama Waktu Tidur pada Siswa SMP 1 Indralaya .	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 10 Gambaran Frekuensi Efisiensi Tidur Siswa SMP 1 Indralaya.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 11 Gambaran Frekuensi Gangguan Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 12 Gambaran Siswa yang Menggunakan Obat Tidur.....	Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 13 Gambaran Frekuensi Disfungsi Waktu Siang Hari **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 14 Gambaran Kualitas Tidur Siswa SMP 1 Indralaya berdasarkan Aspek Pittsburgh Sleep Quality Index**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Kualitas Tidur Tahun 2025**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 16 Hasil Tabulasi Silang Penggunaan *Smartphone* terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMP Negeri 1 Indralaya.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 17 Hasil Tabulasi Silang Tingkat Stres terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMP Negeri 1 Indralaya.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian	99
Lampiran 2 Lembar Kuesioner	100
Lampiran 3 Output Hasil Analisis Univariat dan Bivariat	107
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	113

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana pikiran dan badan mengalami perubahan yang signifikan dan peralihan menuju masa dewasa. Perubahan dari segi psikologis, jasmani, sosial, dan emosional yang mendalam diperlukan tidur yang berkualitas (Amalia et al. 2023). Namun, banyak studi yang membuktikan bahwa remaja mempunyai kualitas tidur yang buruk. Pada hasil studi kohort yang dilakukan di Australia, hanya 50% remaja dari usia 16 – 17 tahun yang memperoleh jam tidur minimum yang diperlukan dan sebanyak 16% mengadukan kualitas tidur yang buruk (Evans et al., 2020). Dari tiga negara Eropa yang berbeda, yakni Spanyol, Islandia, dan Estonia dalam studi multivariat mengenai kualitas tidur, mengemukakan bahwa remaja berusia 13 – 16 tahun mempunyai kualitas tidur yang buruk masing-masing di 3 negara tersebut sebesar 51%, 41%, dan 51% (Galan-Lopez et al. 2021). Di Indonesia sendiri kualitas tidur remaja yang buruk atau kurang terpenuhi sebesar 63% (Khusnul, 2020). Menurut Wilatika (2018) remaja perempuan memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 69,3% sedangkan laki-laki sebesar 40%. Studi yang dilakukan di kota Palembang menyatakan prevalensi kualitas tidur yang buruk pada remaja sebesar 87,7% (Kuswanto 2021)

Kualitas tidur keadaan tidur seseorang yang setelah terbangun dari tidurnya memberikan hasil yang menyegarkan dan membugarkan tubuh (Amalia et al. 2023). Tidur memegang peranan penting dalam kesehatan mental dan fisik remaja (Pacheco 2022). Tidur yang tidak berkualitas dapat mengganggu proses metabolisme, menimbulkan sakit kepala, menyebabkan rata-rata tekanan darah harian menjadi lebih tinggi maka akan meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke, serta menurunkan pertahanan tubuh terhadap beragam penyakit (Suni & Dimitriu 2022). Selain itu, kualitas tidur yang kurang baik dapat mempengaruhi kematangan emosi remaja, menyebabkan sulit dalam mengendalikan emosi (reaktif) dan meningkatkan risiko konflik interpersonal, menimbulkan rasa

mengantuk yang berlebihan pada siang hari, menjadikannya rentan mengalami cedera dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental (kecemasan, depresi, bipolar, dan lain-lain) dan risiko bunuh diri (Dhamayanti et al., 2019 ; Jacqueline et al., 2024)

Kualitas tidur pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis kelamin, status kesehatan, lingkungan, gaya hidup, stres, diet, aktivitas fisik, obat-obatan, dan perilaku *sleep* (Sari & Annisa, 2019; Putri 2016). Studi mengenai kualitas tidur pada remaja SMP/ sederajat di Indonesia, seperti kota Banyuwangi, Karawang dan Jakarta Timur menunjukkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja (Kamelia et al, 2022; Eliawati et al, 2024; Anatasia, 2019). Selain penggunaan *smartphone* kualitas tidur remaja juga dapat dipengaruhi faktor jenis kelamin karena adanya perbedaan laki-laki dan perempuan dalam faktor fisiologis dan psikologis (Lee 2020). Faktor stres juga mempengaruhi kualitas tidur remaja dimana ada kaitan antara stres dengan kualitas tidur remaja di kota padang (Jumilia 2020)

Stres merupakan salah satu penyebab gangguan tidur karena stres terjadi peningkatan beberapa hormon adrenalin dan juga kortisol yang bekerja pada sistem saraf pusat dan meningkatkan sistem saraf pusat yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Terjadinya suatu perubahan hormon membentuk siklus tidur yang menyebabkan seringkali terbangun pada malam hari dan mengalami mimpi buruk (Jumilia 2020). Menurut penelitian Sandi (2021) prevalensi stress pada remaja usia 13-17 tahun di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6%. Dibandingkan dengan faktor lain, Stress dan penggunaan *smartphone* pada kelompok remaja sudah menjadi faktor yang tidak dapat dihindarkan (Keswada, Syuhada, & Wahyudi, 2019)

Di era industri 4.0 yang modern saat ini, hampir seluruh aktivitas kehidupan manusia tidak bisa terlepas dari penggunaan *smartphone*. Jumlah total penggunaan *smartphone* menurut data statistika pada tahun 2023 sebanyak 6,84 miliar di seluruh dunia dengan populasi pengguna terbanyak berusia 12-20 tahun sebesar 98%, Indonesia menduduki posisi keempat sebagai pengguna *smartphone* terbanyak sebesar 187,7 juta pengguna (statistika 2024). Daerah dengan pengguna ponsel pintar terbanyak berada di DKI Jakarta sebanyak 82,47% sedangkan

Sumatera Selatan sebesar 66,23% pengguna *smartphone*, dengan daerah pengguna *smartphone* paling banyak yakni Palembang sebesar 76,75% diikuti oleh Prabumulih sebesar 76,62%, untuk Ogan Ilir sendiri sebesar 64,14% (Statistik 2024). Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di tahun 2023, diketahui bahwa pengguna *smartphone* paling tinggi mencapai 98,20% yakni pada usia remaja yaitu 13-18 tahun (APJII, 2023). Studi yang dilakukan oleh Common Sense Media (2019) menyatakan bahwa rata-rata remaja menghabiskan hampir 7,5 jam per hari untuk menggunakan perangkat digital, termasuk ponsel pintar.

Penggunaan *smartphone* pada remaja digunakan untuk memenuhi gaya hidup, berinteraksi dengan temannya, mengikuti trend terkini, mengunggah konten-konten yang ada di sosial media maupun youtube (Cut Wardatul Ula, 2021). Hasil penelitian Murwani & Umam (2021) menerangkan bahwa remaja menggunakan *smartphone* untuk menyingkirkan rasa bosan dengan melakukan komunikasi seperti mengirim pesan, e-mail, games, akses internet, berbagi informasi, dan sosial media.

Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku remaja akibat *smartphone*, yaitu faktor internal (pengendalian diri yang belum matang), faktor eksternal (rekan sebaya), faktor sosial (interaksi sosial), dan faktor situasi (kenyamanan). Menurut Gabriella (2021) terlalu sering menggunakan perangkat elektronik pada remaja dapat berakibat negatif karena dapat menurunkan keterampilan remaja untuk berkonsentrasi dan memperbesar kemungkinan remaja untuk ketergantungan pada hal-hal yang harus mereka lakukan sendiri. Kecanduan *smartphone* membuat remaja cenderung bersikap individualistis, lebih fokus pada teknologi yang ada di tangan mereka dibandingkan menyapa orang di sekitarnya (Marpuang 2018).

Menurut Data Pokok Pendidikan (2024) yakni detail sekolah berdasarkan Kemendikbud jumlah populasi siswa paling banyak berada di SMP Negeri 1 Indralaya dengan jumlah siswa sebanyak 767 siswa. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Indralaya karena dengan populasi yang lebih besar, maka peneliti dapat mengambil sampel yang lebih representatif, memungkinkan adanya variasi data yang lebih luas terkait kebiasaan penggunaan *smartphone*, tingkat stres, dan

kualitas tidur (Neuman 2014). Siswa SMP Negeri 1 Indralaya memiliki akses yang baik terhadap *smartphone* dan internet menurut data Badan Pusat Statistik (2023) pengguna *smartphone* di ogan ilir sebesar 64,14%.

Bersumber dari hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Indralaya dengan mewawancarai 10 siswa secara acak. Dapat diketahui bahwa para pelajar 100% merupakan pengguna *smartphone* pribadi tanpa adanya batasan dari orang tuanya dan rata-rata para pelajar menggunakan *smartphone* 4-6 jam/hari, bahkan ada diantara mereka yang menggunakan *smartphonanya* lebih dari 6 jam/hari. Sebagian besar pelajar mengakui seringkali menggunakan *smartphone* sebelum tidur untuk beraktivitas di media sosial, menonton video, atau bermain game. Pelajar yang mengalami stres cenderung menggunakan ponsel pintar lebih lama sebagai bentuk pelarian, tetapi hal ini dapat meningkatkan risiko gangguan tidur, seperti susah tidur dan tidur yang tidak nyenyak.

Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan penggunaan *smartphone* dan tingkat stress dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Indralaya

1.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan aset masa depan suatu bangsa sehingga masa depan bangsa ditentukan oleh generasi muda saat ini. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik secara umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Dalam tahap pertumbuhannya, remaja dihadapkan pada permasalahan kesehatan seperti yang berkaitan dengan organ reproduksi atau seksual, kemudian permasalahan psikologis juga dapat terjadi pada remaja diantaranya kenakalan yang disebabkan oleh kondisi konflik dalam pencarian jati diri. Masalah kesehatan remaja lainnya yang tidak kalah penting adalah kurangnya kualitas tidur pada remaja. Prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja dari berbagai kajian menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Dampak dari kualitas tidur yang buruk akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rawan mengalami kecelakaan, gangguan kesehatan fisik, gangguan daya ingat dan belajar, tingginya risiko obesitas dan gangguan kesehatan mental. Faktor penyebab remaja mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya perubahan gaya hidup termasuk penggunaan *smartphone* dan tingkat stres. Penggunaan

smartphone dalam jangka waktu lama menyebabkan mereka membutuhkan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dibandingkan biasanya. Dengan demikian, para remaja tersebut akan cenderung tidur lebih larut dari biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* saat ini menyebabkan banyak orang terjebak untuk selalu aktif menggunakan *smartphone*. Stres pada remaja juga menjadi salah satu penyebab gangguan kualitas tidur oleh karena adanya tekanan seperti dalam mengerjakan tugas sekolah, ulangan dan berkaitan dengan pertumbuhan

Oleh karena itu, penulis bermaksud melakukan penelitian tentang “Hubungan Penggunaan *Smartphone* dan Tingkat Stress terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMP Negeri 1 Indralaya

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dan tingkat stres terhadap kualitas tidur pada remaja SMP Negeri 1 Indralaya

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui karakteristik siswa SMP Negeri 1 Indralaya
2. Mengetahui penggunaan *smartphone* oleh siswa SMP Negeri 1 Indralaya
3. Mengetahui tingkat stres siswa SMP Negeri 1 Indralaya
4. Mengetahui kualitas tidur siswa SMP Negeri 1 Indralaya
5. Mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dan terhadap kualitas tidur siswa SMP Negeri 1 Indralaya
6. Mengetahui hubungan tingkat stres terhadap kualitas tidur siswa SMP Negeri 1 Indralaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Mahasiswa

1. Meningkatkan kemampuan menggali informasi mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dan tingkat stres terhadap kualitas tidur siswa.
2. Meningkatkan pengetahuan dan wawasan di bidang promosi kesehatan khususnya psikologi kesehatan.
3. Meningkatkan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian kuantitatif

1.4.2 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

1. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan tambahan bagi mahasiswa atau pihak lain di bidang promosi kesehatan mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dan tingkat stres terhadap kualitas tidur siswa.
2. Mahasiswa kesehatan masyarakat dapat melakukan penelitian lebih lanjut atau penelitian lain yang berhubungan dengan hubungan penggunaan *smartphone* dan tingkat stres terhadap kualitas tidur siswa.

1.4.3 Bagi Tempat Penelitian

Membantu sekolah mengetahui pengaruh penggunaan *smartphone* dan tingkat stres terhadap kualitas tidur siswa serta menerapkan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi stres sehingga siswa memiliki kualitas tidur yang baik.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di SMP Negeri 1 Indralaya Jl. Lintas Timur Km.35 Indralaya, INDRALAYA, Kec. Indralaya, Kab. Ogan Ilir Prov. Sumatera Selatan

1.5.2 Materi Penelitian

Materi penelitian adalah materi dalam cakupan ilmu kesehatan masyarakat yaitu psikologi kesehatan mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dan Tingkat Stres terhadap kualitas tidur siswa.

1.5.3 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Desember 2024 - Januari 2025

DAFTAR PUSTAKA

- (APJII), Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2023. "Profil Pengguna Internet Indonesia." Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). 2023. <https://survei.apjii.or.id/survei>.
- Adiyatma, Rizki, Mudjiran Mudjiran, and Afdal Afdal. 2020. "The Contribution of Self-Control towards Student Smartphone Addiction." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 5 (1): 45. <https://doi.org/10.23916/08620011>.
- Alkautsar, A. 2021. "Dampak Ketergantungan Gadget Terhadap Gangguan Emosi Dan Kesehatan Fisik Siswa/Siswi SMP Negeri 85 Jakarta Selatan."
- Amalia, Zulva, Munaya Fauziah, Ernyasih, and Andriyani. 2023. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Tahun 2022." *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)* 7 (2): 29–38. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v7i2.9866>.
- Asmadi. 2008. "Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien."
- Aulia. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022."
- Bastianon, C. D. 2020. "Perceived Stress Scale (PSS-10) Psychometric Properties in Migrants and Native Germans." *Psychiatry* 20, 1-9.
- Bozkurt, Abdullah, Esen Yıldırım Demirdöğen, and Mehmet Akif Akıncı. 2024. "The Association Between Bedtime Procrastination , Sleep Quality , and Problematic Smartphone Use in Adolescents : A Mediation Analysis" 56 (1): 69–75. <https://doi.org/10.5152/eurasianjmed.2024.23379>.
- Butar, Martar. 2022. "Smartphone Addiction Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa." *Jurnal Lmiah STIKES Kendal* 12: 735–42.
- Buyse, Daniel J., Charles F. Reynolds, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, and David J. Kupfer. 1989. "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research." *Psychiatry Research*.
- Chen, Xiaoli. 2015. "Racial/Ethnic Differences in Sleep Disturbances: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA)." *Sleep* 38 (6): 877–88.
- Cohen, Sheldon, Tom Kamarck, and Robin Mermelstein. 1983. "Stress A Global Measure of Perceived" 24 (4): 385–96.
- Dhamayanti, Meita, Faisal Faisal, and Elma Citra Maghfirah. 2019. "Hubungan Kualitas Tidur Dan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Sekolah Menengah." *Sari Pediatri* 20 (5): 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>.
- Donsu, Jenita DT. 2017. "Nursing Research Methodology." In *Yogyakarta: Pustakabarupress*.

- Eliawati, R, L Nuryanti, and L Agustina. 2024. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di SMP Negeri 1 Tirtajaya Kabupaten Karawang Tahun 2023." *Innovative: Journal Of Social ...* 4: 7907–20. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/10214%0Ahttp://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/10214/7103>.
- Eric, and Alex. 2023. "Remaja Dan Tidur." *National Sleep Foundation*, 2023.
- Evans-whipp, T. J., & Gasser, C. (. 2020. "Are Children and Adolescents Getting Enough Sleep?," 2020.
- Fahrizal. 2017. "Beban Kerja Terhadap Kualitas Tidur Pada Buruh Pabrik Di PT. Yang Ming Internasional Kota Semarang."
- Fauziyah, Nur. 2018. *Analisis Data Menggunakan Chi Square Test Di Bidang Kesehatan Masyarakat Dan Klinis*.
- Foundation., National Sleep. 2018. "How Much Sleep Do We Really Need?," 2018.
- Gabriella. 2021. "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini." *Jurnal Excelsis Deo*.
- Galan-Lopez, Pablo, Raúl Domínguez, Thordis Gísladóttir, Antonio J. Sánchez-Oliver, Maret Pihu, Francis Ries, and Markos Klonizakis. 2021. "Sleep Quality and Duration in European Adolescents (The Adoleshealth Study): A Cross-Sectional, Quantitative Study." *Children* 8 (3): 1–13. <https://doi.org/10.3390/children8030188>.
- Ghina Pangestika, Dhian Ririn Lestari, Anggi Setyowati. 2018. "Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja." *Dunia Keperawatan* 6, Nomor 2: 107-115.
- Harvey, A. G. 2016. "A Transdiagnostic Intervention for Youth Sleep and Circadian Problems Dan Treating Sleep Problems: A Transdiagnostic Approach."
- Haug, Severin, Raquel Paz Castro, Min Kwon, Andreas Filler, Tobias Kowatsch, and Michael P. Schaub. 2015. "Smartphone Use and Smartphone Addiction among Young People in Switzerland." *Journal of Behavioral Addictions* 4 (4): 299–307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>.
- Hidayah. 2021. "Sosialisai Edukasi Smartphone Terhadap Anak 'Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Smartphone Pada Anak.'" *Jumat Pendidikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2 (1): 23–26. <https://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/abdimaspen/article/view/1159>.
- Ivana, Indi, Noor Rochmah, Ida Ayu, and Trisno Putri. 2021. "The Relationship Between Gadget Usage and Adolescent Sleep Quality" 4 (1).
- Jacqueline, R J, and D N Alpiyah. 2024. "Masalah Mental Emosional Remaja Pada Hubungan Kualitas Tidur: Literatur Review." ... : *Jurnal Ilmu Kesehatan* 3: 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>.
- Julianti, and Qaddafi. 2018. "Intensitas Penggunaan Internet Terhadap Intensitas Sosial Antara Teman Sebaya Dan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negri

- Makasar.” *Jurnal Pendidikan Fisika* Vol. 3.
- Jumalia. 2020. “Hubungan Tingkat Keparahannya Penggunaan Ponsel Pintar Dengan Kualitas Tidur, Depresi, Dan Kecemasan Pada Mahasiswa” 4 (2).
- Jumilia. 2020. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA PGRI 2 Padang.” *Ensiklopedia of Journal*, 2(3),: 313–22.
- Kadek, Ni, Ayu Bintang, Luwita Dewi, Sayu Aryantari, and Putri Thanaya. 2024. “Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Dan Kualitas Tidur Pada Remaja” 5: 128–32.
- Kamelia, Rinda, Rizky Yulia Purwitaningtyas, and Siswoto Hadi Prayitno. 2022. “Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Kualitas Tidur Siswa.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida* 9 (2): 131–40. <https://doi.org/10.55500/jikr.v9i2.160>.
- Kemenkes. 2024. “Apa Itu Stres: Gejala, Penyebab, Pencegahan Dan Pengobatan.” Kemenkes. 2024. <https://ayosehat.kemkes.go.id/apa-itu-stres>.
- Kemenkes, RI. 2018. “Gambaran Kebutuhan Tidur Sesuai Usia,” 2018.
- . 2020. “Apakah Yang Dimaksud Stress Itu.” Kemenkes. 2020. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-itu>.
- Khadijah, Siti, Farahdina Bachtar, Eko Prabowo, and Purnamadyawati. 2023. “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia.” *Indonesian Journal of Health Development* 5 (1): 24–29. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.114>.
- Kuswanto. 2021. “Hubungan Durasi Waktu Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Srijaya Negara Palembang Tahun 2021.” *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada*.
- Kwon, Min, Dai Jin Kim, Hyun Cho, and Soo Yang. 2013. “The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents.” *PLoS ONE* 8 (12): 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>.
- Lebond. 2017. “Jenis Dan Macam-Macam Gangguan Tidur Atau Sleep Disorder.”
- Lee. 2020. “Factors Associated with Poor Sleep Quality in the Korean General Population: Providing Information from the Korean Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index.” *Journal of Affective Disorders*, 271, 49–58.
- Lemola, Sakari, Nadine Perkinson-Gloor, Serge Brand, Julia F. Dewald-Kaufmann, and Alexander Grob. 2015. “Adolescents’ Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age.” *Journal of Youth and Adolescence* 44 (2): 405–18. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>.
- Lin, Li. 2020. “Prevalensi Kualitas Tidur Buruk Pada Pasien Hipertensi Di Tiongkok: Sebuah Meta-Analisis Studi Komparatif Dan Survei Epidemiologi.”
- Lubis, Nika Fitri, Fathiya Juwita Hanum, and Mohamad Reza. 2021. “Hubungan

- Penggunaan Smartphone Pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia* 1 (3): 379–85. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i3.78>.
- Lukman. 2018. “Penggunaan Dan Adiksi Smartphone Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2015 Dan 2016.”
- Luthfi, and Syaiful Azmi. 2020. “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang” 6 (2): 318–23.
- Maroufizadeh, S. 2018. “The Perceived Stress Scale (PSS-10) in Women Experiencing Infertility: A Reliability and Validity Study.” *Middle East Fertility Society Journal* 23(4), 456.
- Marpuang. 2018. “Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan.” *Jurnal Kopsta*.
- Mayne SL, Mitchell JA, Virudachalam S. 2021. “Lingkungan Sekitar Dan Tidur Di Antara Anak-Anak Dan Remaja: Tinjauan Sistematis.” 57: 101465.
- Musabiq, Sugiarti A, and Isqi Karimah. 2018. “Gambaran Stres Dan Dampaknya Pada Mahasiswa” 20 (2): 75–83.
- Nafiah. 2018. “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta.”
- Nashori, F. 2018. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. 2017th ed.
- Neuman, W. Lawrence. 2014. “Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches.” In , Seventh Ed. England: England : Pearson, 2014.
- Ningsih, Setia Dewi, and Indah Permatasari. 2020. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Remaja Di SMKN 7 Pekan Baru.” *Ensiklopedia of Journal* 2 (2): 262–67.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Kesehatan*. 3rd ed. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmojo. 2013. “Kesehatan Masyarakat : Ilmu Dan Seni.” In *Jakarta : Rineka Cipta*.
- Nurasih, Retno, Pramesti Dewi, and and Indri Heri Susanti. 2022. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Universitas Harapan Bangsa.” *Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 8–13.
- Nursalam. 2017. “Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 4.” In *Jakarta : Salemba Medika*.
- Pacheco. 2022. “Physical Health and Sleep.” *Sleepfoundation*, 2022. <https://www.sleepfoundation.org/physical-health>.
- Palupi, Dyah Ayu ; Widodo Sarjana AS, ; Titis Hadiati. 2018. “Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.” *Faculty of Medicine*, 9–33.

- Pane, Akhiril. 2019. "Komunikasi Edukatif Antara Pendidik Dan Peserta Didik Dalam Pendidikan Islam." *Komunikologi: Jurnal Pengembangan Ilmu Komunikasi Dan Sosial* 3 (2): 137. <https://doi.org/10.30829/komunikologi.v3i2.6550>.
- Pebrianty, Tria Suci. 2018. "Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa SMK 3 Bandung" 7: 1–25.
- Putra Pratama Wau, Raynal, Wienaldi Wienaldi, and Surya Dharma. 2024. "Relationship between Smartphone Use and Sleep Quality of Universitas Prima Indonesia Students." *International Journal of Social Health* 3 (1): 31–37. <https://doi.org/10.58860/ijsh.v3i1.146>.
- Putri, Annisa Yusonia. 2018. "Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja." *Jurnal Wawasan Kesehatan* 3 (2): 78–87.
- Rafidah. 2019. "Stres and Academic Perfomance Empirical Evidence from University Students." *Psychology*. <http://proquest.umi.com/>.
- Rahmandani, Fahdian, Agus Tinus, and M Mansur Ibrahim. 2018. "Analisis Dampak Penggunaan Gadget (Smartphone) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di Sma Negeri 9 Malang." *Jurnal Civic Hukum* 3 (1): 18. <https://doi.org/10.22219/jch.v3i1.7726>.
- Ramadhayanti, Ana. 2019. *Aplikasi SPSS Untuk Penelitian Dan Riset Pasar*. Elex media komputindo.
- Riana, Yunda, Dini Hariani, Agustine Mahardika, A A Ayu, and Niti Wedayani. 2019. "Hubungan Antara Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMAN 1 Mataram Di Kota Mataram Dan SMAN 1 Gunungannisa Di Kabupaten Lombok Barat" 8 (3): 33–39.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. 2020. "Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen." *Deepublish*.
- Saputra, Sofaria &. 2019. "Manajemen Emosi." In *Jakarta : Bumi Aksara*.
- Sembiring, Mia Noviani, and Syarifah Harahap. 2021. "Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/I Di Sma Negeri 6 Binjai Tahun 2020." *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara* 20 (2): 49–56. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.98>.
- Siti MA. 2021. "Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4: 107–16.
- Statistik, Badan Pusat. 2024. "Proporsi Individu Yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Provinsi (Persen), 2021-2023." BPS. 2024. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMSMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-provinsi.html>.
- statistika. 2024. "Number of Smartphone Users Worldwide from 2014 to 2029." Statistika. 2024.
- Sugiyono. 2016. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D." In , 1–11.

Bandung: Alfabeta.

- Suni & Dimitriu. 2022. "Teens and Sleep." *Sleepfoundation*, 2022.
- Supartini, Yupi, Puput Dwi Martiana, and Titi Sulastri. 2021. "Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP." *Jkep* 6 (1): 69–85. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463>.
- Susanto, Dedy. 2018. "Penggunaan Smartphone Dan Locus of Control: Keterkaitannya Dengan Prestasi Belajar, Kualitas Tidur Dan Subjective Well-Being." *Jurnal Psikologi Sosial* 16 (2): 125–35. <https://doi.org/10.7454/jps.2018.12>.
- Syahputra. 2019. "Hubungan Konsep Diri Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa S1 Keperawatan Semester III Kelas Ekstensi PSIK FK USU."
- Syamsoedin, Wydia Khristanty Putri, Hendro Bidjuni, and Ferdinand Wowiling. 2015. "Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado." *Ejournal Keperawatan (e-Kp)* 3: 1–10.
- Thomée, Sara, Annika Härenstam, and Mats Hagberg. 2011. "Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression among Young Adults - A Prospective Cohort Study." *BMC Public Health* 11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>.
- Timbowo, Deify. 2016. "Manfaat Penggunaan Smartphone Sebagai Media Komunikasi (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi)." *E-Journal "Acta Diurna"* V (2): 1–13.
- Ting, Chuong Hock, and Yoke Yong Chen. 2020. "Smartphone Addiction." *Adolescent Addiction: Epidemiology, Assessment, and Treatment*, 215–40. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00008-6>.
- Ulag, Delfia, Sekplin A S Sekeon, and Budi T Ratag. 2022. "Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga." *Jurnal KESMAS* 11 (4): 14–21.
- Ulfah. 2019. "Hubungan Insomnia Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta."
- Wang, Hua, and Xiaoyan Fan. 2023. "Academic Stress and Sleep Quality among Chinese Adolescents: Chain Mediating Effects of Anxiety and School Burnout."
- Wicaksono. 2019. "Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga."
- Widyaningrum, Rahmah, Aulia Faradhila Sujoko, and Dwi Nur Anggraeni. 2023. "Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Siswa MTS N 7 Bantul Di Era New Normal" 14 (01): 50–57.
- Wijayanti. 2017. "Hubungan Perilaku Penggunaan Jejaring Sosial Dengan No Mobile Phone Phobia (Nomophobia)." *Tesis Doctoral* 2014 (June): 1–2.
- Wilatika, cacan firman. 2018. "Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap

- Kesehatan Dan Perilaku Remaja.” *Jurnal Obstretika Scientia* 3 (2): 1–18.
- Williamson, Ariel A, Adriane M Soehner, Rhonda C Boyd, Daniel J Buysse, Allison G Harvey, Charles R Jonassaint, Peter L Franzen, and Tina R Goldstein. 2022. “Implementation Science Models and Frameworks to Adapt a Sleep Intervention for Adolescents at Risk for Suicidal Thoughts and Behaviors.”
- Yip T, Cheon YM, Wang Y. 2020. “Perbedaan Rasial Dalam Tidur: Hubungan Dengan Diskriminasi Di Antara Remaja Etnis / Ras Minoritas. Perkembangan Anak.”
- Yuwanto, Listyo. 2020. “Causes of Mobile Phone Addiction.” *Anima Indonesian Psychological Journal* 25 (3): 225–29.