

## HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 11 KOTA BEKASI

Ponirah<sup>1\*</sup>, Yusrini<sup>2</sup>, Syafira Tuzzahra Ashari<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas  
Bani Saleh

Email Korespondensi: poponyunus@gmail.com

Disubmit: 03 September 2025

Diterima: 29 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i5.22442>

### ABSTRACT

*Smartphones represent a technology undergoing fast development. The number of smartphone users in Indonesia is dominated by teenagers. Smartphones has the capability to fulfill the requirements of information acquisition, communication, and social media engagement. The ease of cellphones leads to excessive use among teens, resulting in difficulties with concentration, drowsiness during class, and exposure to blue light, which may disrupt circadian cycles and adversely influence sleep quality. This study aims to determine the relationship between smartphone use and sleep quality in adolescents at SMP Negeri 11 Bekasi City. This research was conducted using a quantitative method of observational analytical type with a cross-sectional approach, a sample of 280 respondents, and a stratified random sampling technique. This study used a smartphone usage questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for assessing sleep quality. The majority of teenagers aged 13-15 years mostly use smartphones for > 4 hours and 17 minutes a day, the majority of teenagers often use smartphones for social media, and teenagers with high levels of smartphone use have poor sleep quality (62,7%). The results of the chi-square statistical test obtained a P value = 0.000. P (α = <0.05), it can be concluded that there is a relationship between smartphone use and sleep quality in teenagers at SMP Negeri 11 Bekasi City. Education is necessary for teens on the appropriate timing for smartphone use to enhance rest periods and improve sleep quality.*

**Keywords:** *Smartphone Use, Sleep Quality, Adolescents.*

### ABSTRAK

*Smartphone* merupakan teknologi yang sedang berkembang pesat. Jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia didominasi oleh kalangan remaja. *Smartphone* memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan informasi, komunikasi, dan keterlibatan media sosial. Kemudahan penggunaan *smartphone* menyebabkan penggunaan berlebihan di kalangan remaja, yang mengakibatkan kesulitan berkonsentrasi, rasa kantuk di kelas, dan paparan cahaya biru, yang dapat mengganggu siklus sirkadian dan berdampak negatif pada kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 11 Kota Bekasi.

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif jenis analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*, dengan sampel sebanyak 280 responden, menggunakan teknik *stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner penggunaan *smartphone* dan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk menilai kualitas tidur. Mayoritas usia remaja 13-15 tahun paling banyak menggunakan *smartphone* > 4 jam 17 menit dalam sehari, mayoritas remaja sering menggunakan *smartphone* untuk sosial media, serta remaja dengan tingkat penggunaan *smartphone* kategori tinggi, memiliki kualitas tidur yang buruk (62,7%). Hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai *P value* = 0,000.  $P (\alpha = < 0,05)$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 11 Kota Bekasi. Edukasi diperlukan bagi remaja tentang waktu yang tepat untuk menggunakan *smartphone* guna meningkatkan waktu istirahat dan kualitas tidur.

**Kata Kunci:** Penggunaan *Smartphone*, Kualitas Tidur, Remaja.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi serta komunikasi di era globalisasi terjadi dengan sangat pesat, ditandai dengan modernisasi dan kemajuan yang signifikan, salah satunya adalah *smartphone*. *Smartphone* merupakan teknologi komunikasi canggih, memainkan peran yang semakin berarti dalam kehidupan sehari-hari, yang memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan untuk mengakses informasi, internet, pesan instan, interaksi sosial, gaya hidup, hiburan, dan fungsi lainnya. Di era globalisasi, *smartphone* digunakan secara luas oleh individu dari rentang usia anak-anak hingga lanjut usia (Lubis et al., 2022).

Jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2021, pengguna *smartphone* mencapai 65,87%, tahun 2022 mencapai 70,1%, dan pada tahun 2023 meningkat menjadi 78,19%. Angka ini diperkirakan akan mencapai setidaknya 89,2% pada tahun 2025 (Statistik, 2023). Menurut pendapat Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2023, penetrasi ponsel pintar di kalangan usia 13-18 tahun mencapai 98,20%. WHO (2022), mengolompokan masa remaja

sebagai tahap perkembangan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan dewasa, biasanya antara usia 10 sampai dengan 19 tahun. Masa remaja adalah tahap di mana seorang anak muda mengalami banyak perubahan, seperti perubahan fisik dan perubahan psikologis yang mana perubahan tersebut membuat remaja tumbuh menuju kematangan, baik dari segi emosi, cara berpikir, dan juga tingkah laku (*World Health Organization*, 2022).

Durasi ideal penggunaan *smartphone* bagi remaja dalam sehari yaitu sekitar 4 jam 17 menit (Przybylski & Netta, 2020). Penelitian Siahaan & Juniah (2023), menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* dalam jangka panjang memerlukan waktu tambahan 60 menit untuk mencapai tidur dibandingkan dengan normal. Akibatnya, remaja seringkali menunjukkan kecenderungan untuk tidur lebih lambat dari biasanya. Kualitas tidur mencerminkan kemampuan seseorang untuk mendapatkan istirahat yang cukup sesuai dengan kebutuhannya. Kurangnya tidur pada remaja berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental (Lubis et al., 2022).

National Sleep Foundation (NSF, 2020), remaja membutuhkan tidur malam yang normal selama 8-10 jam. Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi dapat mengganggu kualitas tidur. Kondisi ini berhubungan dengan hormon melatonin yang dihasilkan oleh hipotalamus, yaitu hormon yang berperan dalam membantu otak mengenali waktu siang dan malam berdasarkan rangsangan cahaya yang diterima oleh mata. Pada malam hari, kadar melatonin meningkat untuk menimbulkan rasa kantuk, namun penggunaan *smartphone* mengganggu proses ini, sehingga mata tidak merasakan efek kantuk. Akibatnya, seseorang cenderung tetap terjaga karena pengaruh penggunaan *smartphone* tersebut (Supartini et al., 2021).

Ketidakeimbangan psikologis dan fisiologis dapat terjadi akibat kurang tidur. Gejala fisik meliputi kelelahan, kelemahan, penurunan imunitas, dan tanda-tanda vital yang tidak teratur, kecemasan, gangguan suasana hati dan gangguan konsentrasi (Damayanti et al., 2022). Irfan et al. (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa, Remaja yang menggunakan *smartphone* dalam jangka waktu lama berpotensi mengalami gangguan pola tidur akibat paparan cahaya biru, yang menyerupai sinar matahari dan menghambat kemampuan untuk memulai tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh Jarmi & Rhayuningsih, (2020), menunjukkan bahwa di antara 56 responden yang dikategorikan sebagai pengguna *smartphone* tinggi, 35 (62,5%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p$  (0,000) di bawah  $\alpha$  (0,05). Penggunaan *smartphone* dikaitkan dengan kualitas tidur remaja.

Berdasarkan data dan fenomena yang ada, serta berbagai

penelitian terkait yang telah dipaparkan di atas, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di SMP Negeri 11 Kota Bekasi.”

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. Konsep Dasar Penggunaan *Smartphone*

*Smartphone* merupakan perangkat komunikasi modern yang didukung oleh spesifikasi perangkat keras dan perangkat lunak unggul, serta dilengkapi beragam fitur yang menunjang kegiatan sehari-hari, mulai dari pengiriman pesan instan, interaksi sosial, hingga hiburan (Fitri et al., 2022).

Durasi ideal penggunaan *smartphone* bagi remaja dalam sehari yaitu sekitar 4 jam 17 menit (Przybylski & Netta, 2020). Yohana & Gantas (2023) menjelaskan bahwa remaja masuk kategori penggunaan *smartphone* intensitas tinggi jika menggunakan > 4 jam 17 menit dalam sehari dan masuk kategori penggunaan *smartphone* intensitas rendah jika menggunakan  $\leq$  4 jam 17 menit dalam sehari.

Dampak positif penggunaan *smartphone* pada remaja yaitu berkaitan dengan kegiatan akademis, pekerjaan, sosial media, mencari informasi, hiburan (video, musik, dan membaca), *game online*, dan belanja *online*. *Smartphone* telah memerankan bagian dari hidup remaja karena besarnya manfaat yang diperoleh dalam memenuhi aktivitas yang diinginkan. Hal ini dapat meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone* (Indriani et al., 2021). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan

dapat berdampak negatif pada prestasi akademik menurun, kesehatan mata terganggu, konsentrasi, nyeri pada muskuloskeletal seperti punggung, jari, leher akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan serta penurunan kualitas tidur (Keswara et al., 2020).

## 2. Konsep Dasar Kualitas Tidur

Woran et al (2020), mengatakan bahwa kualitas tidur berkaitan dengan kemampuan seseorang memulai dan mempertahankan tidur. Tidur yang baik menghasilkan kondisi yang segar kembali saat bangun, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Namun sebaliknya, jika kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan masalah kesehatan.

*National Sleep Foundation* (NSF,2020), remaja membutuhkan tidur malam yang normal selama 8-10 jam. Tidur terbagi menjadi dua tahap, yaitu Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM). (Hamka et al., 2024).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa aspek, termasuk kondisi kesehatan, lingkungan, pencahayaan, aspek psikologis, usia, makanan, penggunaan obat-obatan, dan lifestyle, juga mencakup penggunaan *smartphone* (Ulfa et al., 2021).

Kualitas tidur dapat diukur melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) (Buysse et al., (1989) dalam Setyowati & Chung, 2021). Kuesioner ini memiliki 19 item mencakup aspek penilaian tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi siang hari.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian meliputi 660 siswa SMP Negeri 11 Kota Bekasi, dengan sampel 280 responden dengan teknik *stratified random sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini meliputi siswa yang saat ini terdaftar di SMPN 11 Kota Bekasi pada tahun ajaran 2024/2025, pengguna *smartphone*, dan siswa yang setuju untuk berpartisipasi dengan mengisi formulir *informed consent*. Kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak masuk di sekolah selama penelitian.

Peneliti menggunakan dua kuesioner. Pertama, kuesioner penggunaan *smartphone* yang terdiri dari 20 item pertanyaan dan alat ukur ini telah diuji oleh Pratama (2023). Semua item pertanyaan menunjukkan validitas dan reabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,88. Kuesioner memiliki skor 0-80. Penggunaan *smartphone* rendah adalah 0-40 dan penggunaan *smartphone* tinggi adalah 41-80. Kedua, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dibuat oleh Buysse et al. dalam Setyowati & Chung, digunakan untuk menilai kualitas tidur responden. Skor PSQI di bawah 5 menandakan kualitas tidur yang baik, sedangkan di atas 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Setelah pengujian validitas dan reliabilitas, alat tersebut memiliki koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,83.

Penelitian ini memperoleh surat keterangan tinjauan kaji etik dengan No: EC.013/KEPK/STKBS/I/2025, yang dikeluarkan oleh Komite Etik Kesehatan STIKes Bani Saleh. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika, termasuk autonomy, beneficence, maleficence, Justice.

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, termasuk usia, jenis kelamin, durasi penggunaan *smartphone*, aplikasi yang paling sering digunakan, penggunaan

*smartphone*, dan kualitas tidur. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *Chi-Square* untuk melihat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
Remaja Awal (10-12 tahun)	92	32,9%
Remaja Tengah (13-15 tahun)	188	67,1%
<b>Total</b>	<b>280</b>	<b>100%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	129	46,1%
Perempuan	151	53,9%
<b>Total</b>	<b>280</b>	<b>100%</b>
<b>Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dalam Sehari</b>		
≤ 4 Jam 17 Menit	85	30,4%
> 4 Jam 17 Menit	195	69,6%
<b>Total</b>	<b>280</b>	<b>100%</b>
<b>Aplikasi Yang Paling Sering Digunakan Pada <i>Smartphone</i></b>		
Aplikasi pembelajaran ( <i>Zoom Meeting, Google Calsroom</i> dll)	27	9,6%
Aplikasi pesan singkat ( <i>WA, Line, Telegram</i> dll)	73	26,1%
Aplikasi media sosial ( <i>Instagram, Tiktok, Facebook, Twitter, Youtube</i> dll)	101	36,1%
Aplikasi game online ( <i>Mobile legend, Free Fire, PUBG</i> dll)	44	15,7%
Aplikasi belanja online ( <i>Shopee, Tokopedia, Lazada</i> dll)	35	12,5%
<b>Total</b>	<b>280</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden menunjukkan bahwa kelompok usia dominan dalam penelitian ini adalah remaja menengah (13-15 tahun), dengan 188 responden (67,1%). Sebagian besar responden adalah perempuan, dengan 151 orang

(53,9%), sedangkan laki-laki berjumlah 129 orang (46,1%), menggunakan *smartphone* selama lebih dari 4 jam 17 menit. Secara bersamaan, aplikasi yang paling banyak digunakan oleh remaja termasuk platform jejaring sosial seperti *Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, dan YouTube*,

dengan total 101 responden (36,1%). Durasi Penggunaan berjumlah 129 orang (46,1%). Durasi Penggunaan *smartphone* sehari-hari, mayoritas responden *smartphone* sehari-hari, mayoritas responden.

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden menunjukkan bahwa kelompok usia dominan dalam penelitian ini adalah remaja menengah (13-15 tahun), dengan 188 responden (67,1%). Sebagian besar responden adalah

perempuan, dengan 151 orang (53,9%), sedangkan laki-laki berjumlah 129 orang (46,1%). Durasi Penggunaan *smartphone* sehari-hari, mayoritas responden berjumlah 195 orang (69,6%), menggunakan *smartphone* selama lebih dari 4 jam 17 menit. Secara bersamaan, aplikasi yang paling banyak digunakan oleh remaja termasuk platform jejaring sosial seperti *Instagram*, *TikTok*, *Facebook*, *Twitter*, dan *YouTube*, dengan total 101 responden (36,1%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Penggunaan *Smartphone*

Penggunaan <i>Smartphone</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Penggunaan <i>Smartphone</i> Tinggi	204	72,9%
Penggunaan <i>Smartphone</i> Rendah	76	27,1%
Total	280	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa tingkat penggunaan *smartphone* dari 280 responden, mayoritas responden termasuk dalam kategori penggunaan *smartphone* tinggi, yaitu sebanyak

204 responden (72,9%), dan 76 responden (27,1%) lainnya memiliki penggunaan *smartphone* rendah.

Tabel 3. Distribusi frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kualitas Tidur Buruk	153	54,6%
Kualitas Tidur Baik	127	45,4%
Total	280	100%

Berdasarkan tabel 3, terlihat bahwa dari 280 responden mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk

sebanyak 153 responden (54,6%), dan 127 responden (45,4%) memiliki kualitas tidur baik.

#### Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Negeri 11 Kota Bekasi (n=280)

Penggunaan <i>smartphone</i>	Kualitas Tidur				Total	P Value	OR 95%CI
	Kualitas tidur buruk		Kualitas tidur baik				
	n	%	n	%			

Penggunaan <i>smartphone</i> tinggi	128	62,7%	76	37,3%	204	100%	0,000	3.436 (1.970 - 5.993)
Penggunaan <i>smartphone</i> rendah	25	32,9%	51	67,1%	76	100%		-
<b>Total</b>	<b>153</b>	<b>54,6%</b>	<b>127</b>	<b>45,4%</b>	<b>280</b>	<b>100%</b>		

Berdasarkan tabel 4, hasil penelitian di SMP Negeri 11 Kota Bekasi menemukan bahwa 62,7% remaja yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan memiliki kualitas tidur yang buruk dan 51 remaja dengan penggunaan *smartphone* rendah (67,1%) memiliki kualitas tidur yang baik. Pada Uji *Chi-Square* menunjukkan korelasi

yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur  $p < 0,05$ . Odds ratio 3,436 dan 95% CI sebesar 1,970-5,993, remaja dengan penggunaan *smartphone* tinggi 3,4 kali lebih mungkin memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang penggunaannya rendah.

## PEMBAHASAN

### Usia

Hasil penelitian diperoleh mayoritas responden berusia 13-15 tahun sebanyak 188 responden (67,1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini termasuk dalam kelompok remaja pertengahan. Sejalan dengan penelitian Pratama (2023), terhadap siswa SMP Negeri 1 Banda Aceh dimana mayoritas respondennya merupakan remaja pertengahan dengan presentase 73,9%. Remaja pertengahan berkisar dari usia 13-15 tahun dimana pada fase ini remaja cenderung memiliki keingintahuan yang tinggi dan ingin merasakan sesuatu yang baru (Sarwono, 2020). Peneliti mengungkapkan bahwa kehadiran *smartphone* membuat remaja seolah menemukan media yang tepat yang bisa melengkapi kebutuhannya, mulai dari kebutuhan untuk mencari teman, mencari informasi, dan hiburan. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan dengan *smartphone*, hal ini dapat menimbulkan beberapa keluhan, salah satunya ialah kualitas tidur

yang buruk (Widayani & Astuti, 2020).

### Jenis Kelamin

Hasil penelitian, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 121 orang (46,1%). Woran et al (2020), menyatakan bahwa perempuan cenderung memelihara hubungan interaksi sosial berlebih dengan orang lain yang berada jauh darinya, hingga perempuan lebih aktif menggunakan *smartphone* untuk menggunakan media sosial dibandingkan laki-laki. Hasil yang sama juga ditemukan dalam penelitian (Woran et al., 2020), dimana perempuan mempunyai nilai rata-rata penggunaan *smartphone* yang lebih tinggi (79,3%) daripada laki-laki. Peneliti berasumsi bahwa analisis jenis kelamin diantara siswa SMPN 11 Kota Bekasi, menunjukkan dominasi perempuan dibandingkan laki-laki. Akibatnya, perempuan lebih sering memanfaatkan *smartphone* untuk mengakses media sosial dibandingkan laki-laki.

### Durasi Penggunaan *Smartphone*

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan *smartphone* selama > 4 jam 17 menit dalam sehari dengan jumlah 69,6%. Durasi ideal penggunaan *smartphone* bagi remaja dalam sehari yaitu sekitar 257 menit ( $\pm$  4 jam 17 menit) (Przybylski & Netta, 2020). Sejalan dengan penelitian Priwahyuni et al (2023), remaja dikabupaten siak, mayoritas responden usia 12-15 tahun sebanyak 44 (72,1%) memiliki durasi penggunaan *smartphone* yang tinggi > 4 jam 17 menit dalam sehari. Menurut peneliti, meskipun *smartphone* memiliki berbagai dampak positif, namun hal tersebut akan berdampak negatif apabila remaja menggunakan *smartphone* lebih dari batas durasi penggunaan *smartphone* yang normal. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian Rakhman et al (2023), bahwa durasi penggunaan *smartphone* yang panjang diperkuat oleh banyaknya fitur yang menarik, menyebabkan siswa lebih berkonsentrasi pada *smartphone* dan mengabaikan kegiatan lain.

### Aplikasi Yang Paling Sering digunakan Pada *Smartphone*

Pada penelitian ini diperoleh mayoritas aplikasi yang paling sering diakses oleh responden adalah aplikasi media sosial (*Instagram*, *Tiktok*, *Facebook*, *Twitter*, *Youtube*, dll) sebanyak 101 responden (36,1%). Melalui media sosial, remaja dapat berinteraksi sosial dengan orang lain serta mendapatkan *feedback* dalam komunitas *online*. Bagi remaja, pemanfaatan media sosial memungkinkan remaja untuk membangun pertemanan baru, saling berbagi pengalaman, serta mengeksplorasi minat yang sebelumnya belum mereka kenali melalui aktivitas seperti berkomunikasi, menjelajah, maupun

membagikan konten di akun pribadi. Kenyamanan tersebut menjadikan media sosial terus diminati oleh generasi muda. Asosiasi Penetrasi Layanan Internet Indonesia (APJII), menyatakan 98,02% orang Indonesia menggunakan *smartphone* untuk memanfaatkan *smartphone* sebagai sarana untuk membuka media sosial.

Nafiah & Kustiningsih, (2020) melakukan penelitian terhadap remaja di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta, mengungkapkan mayoritas responden (66,9%) merupakan pengguna media sosial aktif, yang menyebabkan remaja membutuhkan waktu lebih panjang untuk bisa tertidur dibandingkan kondisi normal, karena kecanggihan *smartphone* berpengaruh terhadap penurunan kualitas tidur.

### Penggunaan *Smartphone*

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat penggunaan *smartphone* yang tergolong tinggi. sebanyak 204 responden (72,9%), sedangkan tingkat penggunaan *smartphone* rendah sebanyak 76 responden (27,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriarsari et al (2023), menyatakan bahwa mayoritas 114 responden (53,5%) memiliki penggunaan *smartphone* yang tinggi. Mayoritas responden mengalami penggunaan *smartphone* tinggi disebabkan oleh kemampuan perangkat tersebut untuk mempengaruhi beberapa aspek kehidupan remaja. Hal ini disebabkan oleh remaja yang diberi keleluasaan untuk menggunakan *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif, seperti meningkatkan komunikasi melalui media sosial, memfasilitasi percakapan antar remaja, serta memperoleh informasi dari teman sebaya, guru, maupun sumber

lainnya melalui berbagai fitur dan layanan yang tersedia. Namun, pemakaian yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif berupa penurunan konsentrasi pada aktivitas akademik, berkurangnya prestasi belajar, gangguan kesehatan mata, nyeri otot pada punggung, jari, serta leher, hingga menurunnya kualitas tidur (Indriani et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Siahaan & Juniah, 2023), menyatakan penggunaan *smartphone* yang lama mengakibatkan peningkatan latensi awal tidur sekitar 60 menit. Akibatnya, remaja ini cenderung tidur lebih lambat dari biasanya.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Purnamasari et al., (2021) bahwa sebanyak 122 responden (63,9%) memiliki kualitas tidur yang baik. Konsep menyatakan bahwa kesehatan, lingkungan, stres, psikologi, gaya hidup dapat memengaruhi kualitas tidur mendukung hal ini (Ulfa et al., 2021).

Menurut peneliti bahwa *smartphone* bagi remaja sudah menjadi gaya hidup mereka sehari-hari. Dimana remaja menggunakan *smartphone* untuk berbagai aktivitas seperti mencari informasi, berkomunikasi melalui sosial media, informasi pembelajaran, dan sebagai hiburan. Adanya berbagai Fitur-fitur canggih yang dimiliki *smartphone* membuat banyak pengguna terdorong untuk terus menggunakannya, yang pada akhirnya meningkatkan frekuensi pemakaian dan menimbulkan dampak negatif, salah satunya penurunan kualitas tidur.

### Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Negeri 11 Kota Bekasi

Penelitian di SMP Negeri 11 Kota Bekasi menunjukkan bahwa 128 (62,7%) remaja dengan tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk. Setelah dilakukan analisis bivariat, hasil uji *Chi Square* menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur menunjukkan hubungan yang signifikan antara remaja di SMPN 11 Kota Bekasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* yang tinggi memiliki kemungkinan 3,436 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan pengguna *smartphone* yang rendah. Sejalan penelitian Jarmi & Rhayuningsih (2020), menemukan hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja bahwa sebanyak 36 (65,5%) pengguna *smartphone* yang tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk. Uji statistik menghasilkan nilai  $p$  sebesar 0,000, di bawah  $\alpha$  sebesar 0,05. Didukung penelitian Nugraha et al (2023) penggunaan *smartphone* di malam hari mengganggu ritme tidur, penelitian ini menemukan hubungan antara penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja. Karena paparan cahaya biru yang menyerupai sinar matahari, layar *smartphone* akan menimbulkan kesulitan tidur.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Nurannisa et al. (2023), yang menunjukkan nilai signifikansi  $P$  Value sebesar 0,135 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di MTSN 6 Ciamis. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor,

misalnya remaja tidak menggunakan *smartphone* menjelang tidur, melainkan hanya pada siang hari sepulang sekolah. Selain itu, buruknya kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan *smartphone*, melainkan dapat pula disebabkan oleh kondisi kesehatan. Hal ini menguatkan konsep teori bahwa kualitas tidur ditentukan oleh berbagai faktor, termasuk status kesehatan, lingkungan, stres, kondisi psikologis, pola makan, lifestyle, serta penggunaan obat-obatan (Ulfa et al., 2021). Penelitian Rakhman et al (2023), menyebutkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, maka kualitas tidur cenderung semakin menurun, dan begitu pula sebaliknya.

#### KESIMPULAN

Penelitian di SMP Negeri 11 Kota Bekasi memperlihatkan keterkaitan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur diperoleh bahwa mayoritas responden berusia 13-15 tahun, didominasi perempuan, dengan intensitas penggunaan *smartphone* > 4 jam 17 menit dalam sehari, terutama untuk media sosial. Sebagian besar responden dengan penggunaan *smartphone* tinggi mengalami kualitas tidur buruk (62,7%). Uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan odds ratio 3,436, artinya remaja yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan berisiko 3,4 kali lebih tinggi mengalami gangguan kualitas tidur. Dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan penurunan kualitas tidur yang menyebabkan siswa sulit konsentrasi, mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alzhrani, A. M., Aboalshamat, K. T., Id, M. B., Mahmoud, I., Id, A., Badri, H. M., Id, S. Q., Mahmoud, M. A., & Rajeh, M. T. (2023). The association between smartphone use and sleep quality , psychological distress , and loneliness among health care students and workers in Saudi Arabia. *Plos One*, 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280681>
- Buysse, D., Reynolds, C., Monk, T., Berman, S., & Kupfer, David. (1989). *The Pittsburg Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research* (pp. 193-200).
- Damayanti, S., Pratama, E. R., & Putri, A. R. D. (2022). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMPN 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13-19. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8344>
- Fitri, N., Hanum, F. J., & Reza, M. (2022). Hubungan Penggunaan Smartphone pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1, 379-385.
- Fitriasari, E., Umasugi, M. T., Soulissa, F. F., Ibrahim, I., Rumbouw, N., Guilin, X., Jiao, D., & Wang, Y. (2023). The Relationship Between Smartphone Use and Sleep Quality in Adolescents at Senior High School Negeri 1 Seram Bagian Barat District. Kairatu, West Part of Seram District. *Journal of World*

- Future Medicine, Health and Nursing*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.55849/health.v1i1.112>
- Hamka, Laoh, J. M., Djaafar, N., Timisela, J., Sari, M., Wulandari, N. A., Tuegeh, J., Levy Ratulangi, J. I., Chayono, I., Usralaeli, & Nari, J. (2024). *Konsep Dan Teori Keperawatan* (A. Sukmadi (Ed.); 1st ed.). Media Pustaka Indo.
- Indriani, D., Rhayuningsih, S. I., & Sufriani. (2021). Durasi Dan Aktivitas Penggunaan Smartphone Berkelanjutan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan*, V(1).
- Irfan, Awar, & Erviana. (2020). *Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMA Negeri 2 Majene*. 5, 95-100.
- Jarmi, A., & Rhayuningsih, S. I. (2020). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Universitas Syaiah Kuala Bnada Aceh*, 1-7.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2020). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239.
- Lubis, A. H., Amvina, & Nasution, S. F. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 251-259. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094>
- Nafiah, N., & Kustiningsih. (2020). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas viii di smp muhammadiyah 1 yogyakarta. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Nugraha, F. A., Aisyiah, & Wowor, T. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(Dass 42).
- Permadi, A., & Khusnal, E. (2021). Hubungan perilaku penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di sma negeri 1 srandakan bantul. *Unisa*.
- Pratama, P. W. Y. (2023). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas 7 dan 8 Di SMPN 37 Kota Bekasi*. STIKES Mitra Keluarga.
- Priwahyuni, Y., Rahmadani, R., Susmanaeli, H., Purba, C. V., & Leonita, E. (2023). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Kabupaten Siak Tahun 2023. *Ensiklopedia of Journal*, 6(1), 261-268.
- Przybylski, A., & Netta, W. (2020). Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Sage Journals*, 28(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Purnamasari, Hermawan, A., & Nuraini, I. A. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kepeerawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang. *JKFT*, 6(1), 52-61.
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., Permatasari, eKA dIANA, & AMALIANI, V. (2023). Hubungan Lama Pemakaian Smartphone Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kabupaten Brebes. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(3), 450-457.
- Sarwono, S. W. (2020). *Psikologi Remaja* (1st ed.). PT. Rajawali

- Pers. Paulus Ruteng, 10, 78-87.
- Siahaan, E., & Juniah. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebutuhan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(2), 1-12.
- Statistik, B. P. (2023). *Proporsi Individu Yang Menguasai Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur* [Www.Bps.Go.Id](https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTlyMiMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html).  
<https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTlyMiMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). *Dampak Penggunaan smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP*. 6(1), 69-85.
- Ulfa, R., Puspita sari, R., & Wibisono. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Perumahan Kutabumi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 69-76.
- Widayani, S., & Astuti, K. (2020). Pembentukan Karakter Melalui Pola Asuh Demokratis Untuk Mencegah Kecanduan Gadget Remaja Di Era Revolusi Industri 4.0. *Psycho Idea*, 1076(1), 74-81.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8, 1-10.
- World Health Organization*. (2022). <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Yohana, H., & Gantas, A. (2023). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Dengan Gangguan Pola Tidur Di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *STIKES Santu*