



HUBUNGAN *SMARTPHONE ADDICTION* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS XI SMA PERTIWI 1 KOTA PADANG

RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION AND SLEEP QUALITY IN CLASS IN ADOLESCENTS OF SMA PERTIWI PADANG

Veolina Irman¹, Ratna Indah Sari Dewi², Mutia Rezky³

¹²³Universitas Syedza Saintika

(Email: veolina71@gmail.com)

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap *smartphone addiction* karena tingginya intensitas penggunaan untuk media sosial, permainan daring, maupun kebutuhan akademik. Penurunan kualitas tidur akibat *smartphone addiction* dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan performa akademik remaja. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Hubungan *Smartphone Addiction* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas XI SMA Pertiwi 1 Kota Padang Tahun 2025. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang telah dilakukan di SMA Pertiwi 1 Kota Padang tanggal 10 – 16 Desember 2025. Populasi penelitian ini berjumlah 284 responden dan jumlah sampel sebanyak 166 sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasilnya adalah terdapat hubungan *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada remaja kelas XI SMA Pertiwi 1 Kota Padang Tahun 2024 pvalue 0,005. *Smartphone addiction* pada remaja di SMA 1 pertiwi kota padang tahun 2025. berada dalam kategori berat. Kualitas tidur pada remaja di SMA 1 Pertiwi Kota Padang tahun 2025, berada pada kategori buruk. Ada hubungan yang bermakna antara *Smartphone Addiction* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja dengan *p-value* 0,000. Kesimpulan terdapat Hubungan *Smartphone Addiction* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas XI SMA Pertiwi 1 Kota Padang Tahun 2025. Disarankan, SMA Pertiwi 1 Kota Padang dapat mempertimbangkan penerapan kebijakan penggunaan *smartphone* yang lebih bijak selama jam sekolah. Siswa juga dianjurkan untuk mengurangi screen time sebelum tidur, menetapkan batas waktu penggunaan *smartphone*, serta menggantinya dengan aktivitas yang lebih menyenangkan. Guru BK dapat merancang dan menerapkan program edukasi bagi siswa terkait penggunaan *smartphone* yang sehat, termasuk batasan waktu penggunaan sebelum tidur dan dampaknya terhadap kualitas tidur.

Kata kunci : *Remaja, Kualitas Tidur, Smartphone Addiction*

ABSTRACT

Adolescents are vulnerable to smartphone addiction due to the high intensity of use for social media, online games, and academic needs. Decreased sleep quality due to smartphone addiction can have an impact on adolescents' physical, mental health, and academic performance. The purpose of this study was to determine the relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents in class XI SMA Pertiwi 1 Padang City in 2025. This type of research is quantitative with a cross sectional approach that has been conducted at SMA Pertiwi 1 Padang City dated 10 – 16 December. The population of this study amounted to 284 respondents and the number of samples was 166 samples using purposive sampling technique. The results of the study smartphone addiction in adolescents at SMA 1 Pertiwi Padang City in



2025 were in the heavy category. Sleep quality in adolescents at SMA 1 Pertiwi Kota Padang in 2025, is in the bad category. There is a relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents in class XI SMA Pertiwi 1 Padang City Year 2024 pvalue 0.005. There is a significant relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents with a p-value of 0.000. Conclusion there is a relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents in class XI SMA Pertiwi 1 Padang City Year 2025. It is suggested that SMA Pertiwi 1 Kota Padang could consider implementing a wiser smartphone use policy during school hours. Students are also encouraged to reduce screen time before bedtime, set a time limit for smartphone use, and replace it with more relaxing activities. BK teachers can design and implement educational programmes for students related to healthy smartphone use, including time limits for use before bedtime and its impact on sleep quality.

Keywords : *Adolescents, Sleep Quality, Smartphone Addiction*

PENDAHULUAN

Remaja dalam kehidupan sosial sering diperhadapkan dengan berbagai aktivitas yang dapat menyita waktu dan tenaga. Remaja merupakan tahapan perkembangan yang berhadapan dengan berbagai masalah yang mana remaja rentan sekali terkena masalah-masalah seperti kesehatan mental, *bullying*, kesehatan fisik seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan kualitas tidur pada remaja [1]. Salah satu masalah yang di hadapi remaja permasalahan pada kualitas tidur.

Kualitas tidur adalah sebuah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Ide ini menghubungkan beberapa atribut, misalnya waktu yang dibutuhkan untuk mulai tidur, kedalam istirahat dan ketenangan. Kualitas tidur dibedakan menjadi kualitas tidur baik dan buruk, yang mencakup 7 ranah/dimensi, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan difungsi tidur di siang hari, gangguan tidur dapat ditandai dengan mengantuk di siang hari, sulit tidur di malam hari [2].

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja seperti perubahan hormon selama masa pubertas yang mempengaruhi siklus tidur dan ritme sirkadian, membuat remaja cenderung tidur lebih larut dan bangun lebih siang, pengaruh gaya hidup seperti kebiasaan olahraga juga berperan. Olahraga yang dilakukan

secara teratur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, namun olahraga yang dilakukan terlalu dekat dengan waktu tidur dapat menyebabkan kesulitan tidur, dan dapat di lihat faktor lainnya seperti penggunaan *smartphone* remaja yang menggunakan *smartphone* menjelang waktu tidur cenderung mengalami kesulitan untuk tertidur dan memiliki tidur yang kurang nyenyak, notifikasi yang masuk pada saat malam hari membuat remaja tetap terjaga lebih lama selain itu keterlibatan dengan media sosial, pesan teks, atau permainan pada *smartphone* dapat merangsang aktivitas mental dan emosional yang pada akhirnya mempengaruhi keseimbangan aktivitas sehari-hari seperti kinerja akademik pada remaja [3]. Sehingga salah satu faktor penyebab kualitas tidur remaja buruk adalah *smartphone*.

Smartphone adalah perangkat populer yang mampu memproses lebih banyak informasi dari pada telepon lain. *Smartphone* memiliki banyak fitur seperti permainan, akses internet, media sosial, pesan, video dan penggunaan utamanya sebagai alat komunikasi. Menggunakan *smartphone* sebelum tidur dapat merangsang fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi tidur, pada *smartphone* cahaya biru merupakan jenis cahaya yang ditafsirkan oleh otak sebagai cahaya siang hari. Cahaya biru ini dapat menekan melatonin (hormon yang



mempengaruhi ritme sirkadian dan seharusnya meningkat ketika seseorang bersiap untuk tidur sehingga menyebabkan otak terasa terstimulasi [4].

Smartphone membawa perubahan yang sangat besar, perubahan ini memberikan dampak positif dan negatif bagi penggunaannya. Dampak positif *smartphone* salah satunya dapat dirasakan dalam dunia pendidikan. Sedangkan dampak negatif *smartphone* yaitu ketika individu sudah semakin terikat dengan *smartphone* tingkat komunikasi interpersonalnya dengan orang lain semakin menurun serta ada pun dampak negatif lainnya seperti kecanduan *smartphone* atau disebut dengan *smartphone addiction* [5].

Smartphone addiction didefinisikan sebagai penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan obsesif hingga mengganggu kehidupan sehari-

hari. Gejala yang akan timbul di akibatkan dengan *smartphone addiction* ini bisa seperti menurunnya konsentrasi, penglihatan kabur, kemunduran dalam kehidupan sosial, kegelisahan pada remaja saat jauh dari *smartphone* mereka. Faktor dari *smartphone addiction* pada remaja tergantung dari peran orang tua dan teman sebayanya, fenomena saat ini membuktikan bahwa kecanduan pada *smartphone* akan berdampak pada remaja seperti terjadinya gangguan kualitas tidur, mudah mengalami gangguan emosi, mudah marah, mudah tersinggung, menjadi agresif dan ini juga akan berdampak pada prestasi akademis pada remaja tersebut, jika prestasi akademis remaja terganggu maka perkembangan remaja juga akan terganggu [6]

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Variable independen pada penelitian ini (*Smartphone Addiction*), sedangkan variable dependennya (Kualitas Tidur). Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 10-16 Desember tahun 2024 yang dilaksanakan di SMA Pertiwi 1 Padang. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI di SMA Pertiwi 1 Padang yang berjumlah 284 siswa, dengan total sampel 166 siswa,

menggunakan *teknik purposive sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner.

Penelitian ini memperhatikan prinsip-prinsip dasar etika penelitian yang meliputi : Tanpa Nama, Kerahasiaan, Bermanfaat, *Respect for human*, keadilan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi tiap variabel yaitu nilai rata-rata, nilai minimum, dan nilai maksimum pada masing-masing variabel yang diteliti. Analisa bivariat dengan uji *chi square*.

HASIL

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi *Smartphone Addiction* pada remaja di SMA 1 Pertiwi Kota Padang Tahun 2024

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi *Smartphone Addiction* pada remaja di SMA 1 Pertiwi Kota Padang Tahun 2024

No.	Smartphone Addiction	Jumlah	Persentase
1.	Berat	93	56,02
2.	Ringan	73	43,98
Jumlah		166	100



Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa 93 responden (56,02%) *Smartphone Addiction* Berat pada remaja di SMA 1 Pertiwi Kota Padang Tahun 2024.

2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada remaja di SMA 1 Pertiwi Kota Padang Tahun 2024

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada remaja di SMA 1 Pertiwi Kota Padang Tahun 2024

No.	Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase
1.	Baik	76	45,78
2.	Buruk	90	54,22
Jumlah		166	100

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa 90 responden (54,22%) memiliki kualitas tidur buruk pada remaja di SMA 1 Pertiwi Kota Padang Tahun 2024.

B. Analisis Bivariat

Data bivariat ini berisi mengenai Hubungan *Smartphone Addiction* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas XI SMA Pertiwi 1 Kota Padang Tahun 2024.

Tabel 3.

Hubungan *Smartphone Addiction* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas XI SMA Pertiwi 1 Kota Padang Tahun 2024

<i>Smartphone Addiction</i>	Kualitas Tidur						<i>p-value</i>
	Baik		Buruk		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>n</i>	%	
Berat	6	7,9	87	96,7	93	56,0	0,000
Ringan	70	92,1	3	3,33	73	44,0	
Jumlah	76	100	90	100	166	100,0	

Tabel 4.5 Hasil tabulasi silang antara hubungan *Smartphone Addiction* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja diperoleh hasil. Proporsi responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk mayoritas terdapat pada responden dengan status *smartphone addiction* yang berat yaitu sebanyak (96,7%) dibandingkan dengan responden yang memiliki *smartphone addiction* yang ringan yaitu sebanyak (3,33%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dilihat bahwa 93 responden (56,02%) *Smartphone Addiction* Berat pada remaja di SMA 1 Pertiwi Kota Padang Tahun 2024, dan 73 responden (43,98%) *Smartphone Addiction* Ringan pada remaja di SMA 1 Pertiwi Kota Padang Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan [7] didapatkan hasil bahwa responden berjumlah total 64 yang merupakan siswa-siswi SMPN 6 Purwodadi. Didapatkan remaja yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33 responden dengan presentase 51,6% kecanduan *smartphone* tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [8]



didapatkan hasil penelitian didapatkan bahwa penggunaan smartphone siswa siswi di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang dalam kategori berat 12. Hal ini salah satunya disebabkan jumlah jam pemakaian smartphone responden antara 6-10 jam, rentan durasi yang cukup lama yaitu 5 jam.

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa 90 responden (54,22%) memiliki kualitas tidur buruk pada remaja di SMA 1 Pertiwi Kota Padang Tahun 2024, dan 76 responden (45,78%) memiliki kualitas tidur baik pada remaja di SMA 1 Pertiwi Kota Padang Tahun 2024.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [7] didapatkan hasil bahwa kualitas tidur pada remaja di SMPN 6 Purwodadi sebanyak 64 responden terbagi 2 kategori yaitu buruk dan baik. Pada kategori buruk terdapat sebanyak 49 responden dengan presentase sebesar 76,6%. Sedangkan pada kategori baik sebanyak 15 responden dengan presentase sebesar 23,4%. Penelitian yang dilakukan oleh [8] didapatkan hasil bahwa Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 7 Kabupaten Malang Buruk. Hal ini dapat dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah faktor usia dan responden dalam penelitian ini paling banyak adalah usia 16 tahun dimana pada usia ini seorang remaja ingin mendapatkan informasi seperti menggunakan sosial media, browsing, menonton dan bermain game.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [9] menunjukkan hasil terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan *smartphone addiction* pada remaja. Sejalan dengan penelitian [8] Dari hasil uji statistic menggunakan uji sperman menunjukkan bahwa hasil nilai *pvalue* sebesar 0,002 ($<0,05$) yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Muhammadiyah Kabupaten Malang. Hasil ini sesuai dengan penelitian [6] yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smatphone* yang berlebih akan mengnggu jadwal tidur, dimana seseorang terlalu lama bertatapan dengan layer yang ada di *smartphone* akan menimbulkan

kesulitan untuk tertidur karena adanya sinar biru yang menyerupai Cahaya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan Kualitas Tidur pada anak remaja Kelas XI SMA Pertiwi 1 Kota Padang Tahun 2024. Saran bagi pihak sekolah untuk mensosialisasikan melalui guru-guru tentang kecanduan smartphone ini berbahaya bagi kesehatan salah satu nya dapat mengganggu kualitas tidur remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. D. Susiana, Solehudin, and Syarifah, "Hubungan Penggunaan Gadget Dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja," *J. Mhs. Ilmu Farm. dan Kesehat.*, vol. 1, no. 4, pp. 11–19, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.227>
- [2] M. Sustina, T. Tohri, and S. MD, "Jurnal Online Keperawatan Rajawali," vol. 02, no. 01, pp. 0–4, 2024.
- [3] S. N. I. Amalia, Y. C. Octaria, T. Maryusman, and I. F. Imrar, "The Associations Between Social Media Use with Eating Behavior, Physical Activity, and Nutrition Status among Adolescents in DKI Jakarta," *Amerta Nutr.*, vol. 7, no. 2SP, pp. 193–198, 2023, doi: 10.20473/amnt.v7i2SP.2023.193-198.
- [4] M. N. Sembiring and S. Harahap, "Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/I Di Sma Negeri 6 Binjai Tahun 2020," *Ibnu Sina J. Kedokt. dan Kesehat. - Fak. Kedokt. Univ. Islam Sumatera Utara*, vol. 20, no. 2, pp. 49–56, 2021, doi: 10.30743/ibnusina.v20i2.98.
- [5] E. P. Solehah and A. Hidayatullah, "Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja Kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok Tahun 2024," no. April, pp. 6755–6768, 2025.
- [6] U. R. Keswara, N. Syuhada, and W. T. Wahyudi, "Perilaku penggunaan gadget



- dengan kualitas tidur pada remaja,” *Holistik J. Kesehat.*, vol. 13, no. 3, pp. 233–239, 2019, doi: 10.33024/hjk.v13i3.1599.
- [7] D. D. Vitya, A. S. Harti, and A. Murharyati, “Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur pada Remaja,” *Ukh*, vol. 5, no. 2, pp. 7–15, 2020.
- [8] Y. Rosdiana, W. R. Hastutiningtyas, and N. Nurul, “Penggunaan Smartphone yang Tinggi Dapat Memperburuk Kualitas Tidur Remaja Di SMK Muhamadiyah 7 Kabupaten Malang,” *Care J. Ilm. Kesehat.*, vol. 11, no. 3, p. 619, 2023.
- [9] M. T. Meirianto, “Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja,” *Univ. Islam Indones.*, p. 466, 2018.