

Pengaruh Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas XI di SMKN 61 Jakarta Utara

Mohamad Sumardi, Wildha Banuyekti*

Akademi Maritim Pembangunan, Jakarta Timur, Indonesia

*Coresponding Author: wildhabanu1912@gmail.com

Article history

Dikirim:

10-12-2025

Direvisi:

14-01-2026

Diterima:

15-01-2026

Key words:

Kecanduan *Smartphone*;
Kualitas Tidur; Siswa
SMK.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur siswa kelas XI di SMKN 61 Jakarta Utara. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Sebanyak 30 responden dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana serta uji korelasi dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0.012 (<0.05). Koefisien korelasi sebesar 0.450 mengindikasikan adanya hubungan positif dengan kategori sedang antara skor kecanduan *smartphone* dan skor kualitas tidur. *Nilai R Square* sebesar 0.203 menunjukkan bahwa 20.3% variasi kualitas tidur dapat dijelaskan oleh kecanduan *smartphone*. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone*, semakin rendah kualitas tidur siswa. Hal ini didukung oleh hubungan positif pada hasil statistik, di mana skor kualitas tidur yang tinggi diinterpretasikan sebagai kondisi tidur yang buruk atau terganggu. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pengawasan penggunaan *smartphone* guna meminimalkan risiko penurunan kualitas tidur pada remaja.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital di zaman sekarang telah membuat *smartphone* menjadi alat komunikasi yang sangat penting bagi kehidupan remaja. Akses yang mudah ke informasi, hiburan, dan komunikasi menyebabkan peningkatan penggunaan *smartphone* yang signifikan, terutama di antara siswa SMKN 61 Jakarta Utara. Namun peningkatan penggunaan ini sering kali tidak didampingi oleh pengawasan yang memadai, sehingga berisiko menyebabkan kecanduan. Siswa SMKN 61 Jakarta Utara yang mengalami kecanduan *smartphone* cenderung menggunakan perangkat ini secara berlebihan, terutama di malam hari. Terlihat ada beberapa siswa yang datang terlambat dan tidur dikelas, saat ditanyakan kenapa siswa mempunyai alasan tidur hingga larut malam. Kecenderungan ini sejalan dengan kondisi umum penggunaan *smartphone* diIndonesia, yang menunjukkan tingkat pemakaian yang sangat tinggi di kalangan remaja yang bersekolah.

Di Indonesia berdasarkan survei dari kominfo, sudah banyak orang yang memiliki *smartphone*, yakni sekitar 66,31% dari populasi. Selain itu penggunaan *smartphone* di kalangan remaja yang berusia 9 hingga 19 tahun mencapai rata-rata sekitar 65,34% (Kominfo dalam Setiawan & Winarti, 2021). Berdasarkan pernyataan



diatas remaja indonesia yang menggunakan *smartphone* sangat tinggi sekitar 65,34% remaja berusia 9–19 tahun aktif menggunakannya. Pemakaian *smartphone* yang sangat tinggi di kalangan remaja mempunyai kecenderungan remaja mengalami kecanduan *smartphone*.

Fakta dilapangan banyaknya remaja kecanduan *smartphone*, bukan menggunakan untuk pembelajaran namun menggunakan fitur aplikasi hiburan sampai malam. Terlihat pada data wilayah NTT 50% ,dari 2,6 Juta penduduk mengoperasikan *game online* (Fembi et al., 2022). Pada 15 September 2020 di kelas XII SMAN 1 Sutojayan Blitar menunjukkan bahwa 15 siswa, sebanyak 7 siswa menggunakan *gadget* kurang dari 2 jam, sedangkan 8 siswa menggunakan lebih dari 2 jam. Aktivitas penggunaan umumnya berkaitan dengan media sosial seperti tiktok, youtube, dan instagram, permainan daring, serta pencarian informasi untuk menunjang tugas sekolah (Bintari, 2020). Dari pernyataan diatas bahwa siswa yang masih dikategorikan remaja dan masih sekolah lebih menggunakan *smartphone* untuk hiburan dibandingkan menggunakannya untuk kegiatan belajar

Kecenderungan penggunaan yang berlebihan untuk hiburan, intensitas interaksi siswa dengan *smartphone* juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya gangguan kualitas tidur. Paparan cahaya layar pada malam hari, terutama ketika siswa mengakses media sosial atau bermain *game* daring hingga larut, dapat mengganggu ritme sirkadian yang mengatur siklus tidur dan bangun tidur. Kondisi ini membuat remaja sulit untuk tidur tepat waktu dan menyebabkan rasa lelah pada keesokan harinya. Ketidakstabilan pola tidur ini pada akhirnya berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, daya ingat, hingga performa akademik di sekolah.

Berdasarkan data dilapangan siswa yang masih berusia remaja rentan sekali mengalami kecanduan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* adalah perilaku ketergantungan kepada *gadget* pintar dalam aktivitas sehari-hari dan minimnya pengendalian diri,yang membuat para penggunanya seolah-olah terbuai oleh keberadaan gadget tersebut, ditambah dengan berbagai aplikasi yang membuat pengguna merasa lebih betah (Hidayanto et al., 2021). Kecanduan *smartphone* adalah jenis perilaku yang melibatkan atau bergantung pada ponsel cerdas dan dapat mengakibatkan masalah sosial dan gangguan dalam kehidupan sehari-hari(Kwon dalam Saripudin et al., 2025). Kecanduan pada ponsel pintar adalah salah satu cara bagi remaja untuk mengalihkan perasaan stres, akibat kurangnya pengendalian diri yang baik dalam menggunakan ponsel pintar (Chiu dalam Sari & Syahtiani, 2025). Perilaku yang dapat menimbulkan permasalahan sosial dikenal dengan istilah kecanduan *smartphone*, adalah suatu bentuk ketergantungan terhadap perangkat *smartphone*. Hal ini mencakup kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari hingga menjauhi lingkungan, serta dapat menyebabkan gangguan dalam mengendalikan impuls bagi individu (Mawarpury dalam Nasution et al., 2024). Berdasarkan pendapat ahli dapat disimpulkan kecanduan *smartphone* merupakan ketergantungan berlebih pada ponsel pintar yang menyebabkan hilangnya kontrol diri, mengganggu aktivitas harian, serta mendorong penarikan diri dari lingkungan sosial.

Ketergantungan terhadap *smartphone* tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi berkembang dari kebiasaan serta kondisi tertentu yang membuat individu semakin sulit melepaskan diri dari penggunaan perangkat tersebut. Setelah memahami bahwa perilaku ini ditandai oleh penggunaan yang berlebihan dan hilangnya kontrol diri, penting untuk melihat apa yang mendorong munculnya pola tersebut. Secara umum



kondisi ini dipengaruhi oleh rendahnya kontrol diri, kebutuhan untuk mencari kenyamanan atau pelarian dari stres, serta daya tarik fitur dan aplikasi yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna. Ditambah dengan pengaruh lingkungan sosial dan kemudahan akses, berbagai faktor tersebut membuat individu semakin sulit membatasi penggunaan. Empat faktor utama memengaruhi penggunaan smartphone berlebihan, yaitu: internal (dorongan pribadi, impuls, rendahnya percaya diri), situasional (kondisi nyaman saat sendiri atau stres), sosial (keinginan tetap terhubung karena tuntutan atau kebutuhan pribadi), dan eksternal (pengaruh iklan dan promosi fitur *smartphone*) (Yuwanto dalam Lestari et al., 2025). Aspek yang berkontribusi pada ketergantungan terhadap ponsel pintar adalah Faktor lingkungan yang melibatkan aspek kejiwaan (Agusta dalam Hamrat et al., 2019). Kecanduan *smartphone* dipengaruhi oleh pada enam faktor yaitu, interferensi fungsional, reinforcement positif, simtom penarikan diri, prioritas relasi daring, penggunaan berlebihan, dan hilangnya kontrol diri (toleransi) (Ibrahim dalam Fedita & Sylvia, 2023). faktor yang dapat menyebabkan kecanduan ponsel pintar adalah rasa kesendirian (Durak dalam Aprilia, 2020). Dari pendapat ahli diatas dapat ditarik ketergantungan smartphone adalah pola perilaku yang disebabkan oleh interaksi antara kerentanan pribadi dan pengaruh luar, yang berujung pada penggunaan eksesif dan hilangnya kontrol diri.

Kualitas tidur adalah keadaan tidur seseorang yang memberikan rasa tenang dan penuh energi saat bangun tidur (Nashori & Wulandari, 2017). Kualitas tidur adalah mencakup cara seseorang mengalami tidurnya, termasuk saat bangun tidur dengan perasaan segar dan istirahat (Ulag et al., 2022). Kualitas tidur merupakan ukuran tingkat istirahat seseorang yang menandakan bahwa ia tidak kelelahan (Dinata et al., 2024). Kualitas tidur ini melibatkan lama waktu, mutu, dan regularitas tidur yang dialami oleh pelajar setiap malam (Tumiarti & Hidayah dalam Sumuli et al., 2025). Dari pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan kualitas tidur menggambarkan seberapa efektif seseorang beristirahat, ditandai dengan tidur yang tenang, durasi dan keteraturan yang memadai, serta rasa segar saat terbangun.

Kualitas tidur yang baik mempunyai dampak positif bagi individu atau remaja, namun jika kualitas tidur buruk mempunyai dampak negatif yang buruk juga bagi individu. Dampak positif dari terpenuhinya durasi tidur ialah tubuh dapat memulihkan energi, memperbaiki sel, dan menurunkan aktivitas metabolisme. Selain itu otak juga mengolah informasi serta membentuk ingatan baru, sehingga seseorang bangun dengan kondisi lebih segar dan bugar (Baert et al dalam Bintari, 2020). Dampak negatif yang muncul dari kualitas tidur kurang baik pada seseorang dapat berpengaruh pada elemen ingatan dan fokus (Dwi dalam F et al., 2021). Dari pernyataan tersebut bisa disimpulkan kualitas tidur menjadi faktor penting yang memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis individu, khususnya pada remaja yang berada pada masa perkembangan.

Beberapa penelitian terdahulu yang terkait dengan kecanduan *smartphone* dengan berpengaruh kualitas tidur. Pengaruh *smartphone* terhadap kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah mempunyai hubungan yang signifikan antara penggunaan smartphone dan kualitas tidur siswa (Lubis et al., 2022). Hasil penelitian di SMK BM Al-Ikhlas Kecamatan Cisarua menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa berada pada tingkat kecanduan *smartphone* sedang, sebagian besar tetap memiliki tidur yang berkualitas. Temuan ini mengisyaratkan



bahwa pengelolaan penggunaan *smartphone* yang baik serta kemampuan mengatur diri memungkinkan siswa tetap memperoleh istirahat malam yang optimal, sehingga kecanduan smartphone tidak secara langsung mengganggu pola tidur mereka (Sunanda et al., 2025).

Melihat adanya indikasi kuat bahwa kecanduan *smartphone* telah mengganggu kualitas tidur, yang ditandai dengan penurunan fungsi dan kedisiplinan Siswa Kelas XI SMKN 61 Jakarta Utara, penelitian ini sangat mendesak bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur siswa Kelas XI SMKN 61 Jakarta Utara. Penelitian ini penting dilakukan mengingat tingginya intensitas penggunaan smartphone di kalangan remaja berpotensi menurunkan kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis, konsentrasi belajar, serta prestasi akademik siswa. Tanpa penanganan yang tepat, kecanduan smartphone dapat menimbulkan dampak jangka panjang berupa gangguan fokus, penurunan hasil belajar, dan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar empiris bagi pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam merumuskan langkah pencegahan, pengawasan, serta intervensi edukatif yang efektif guna meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan siswa sesuai dengan tujuan pendidikan kejuruan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMKN 61 Jakarta Utara, dengan menggunakan teknik analisis korelasi dan statistik deskriptif untuk mencari hubungan pengaruh antara variabel bebas dan terikat. Variabel pertama (X) adalah kecanduan *smartphone* dan variabel kedua (Y) adalah kualitas tidur siswa. Metode yang digunakan penelitian kuantitatif . Metode kuantitatif memandang perilaku manusia sebagai hasil yang dapat diprediksi dengan fakta sosial sebagai sesuatu yang berdasarkan apa adanya dan dapat dinilai (Yusuf dalam Syahrizal & Jailani, 2023). Pengolahan data menggunakan Aplikasi SPSS dengan pendekatan survei . Metode pendekatan menggunakan metode survei. Metode survei banyak digunakan di berbagai bidang seperti ilmu sosial, pendidikan, kesehatan, dan ekonomi.Teknik ini mengandalkan alat seperti kuesioner dan wawancara untuk mengumpulkan data dari banyak orang dengan cara yang efisien (Creswell dalam Kurniawati & Rini, 2025). Teknik pengambilan sampel menggunakan angket tertutup yang disebar melalui *online*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, mengambil 30 responden dari 60 populasi kelas XI yang terbagi dari 3 (tiga) Jurusan NKN, TKN dan NKPI. 30 responden dianggap cukup dan mewakilkan. untuk memperoleh data yang lebih akurat dan cukup mewakilkan. Untuk memperoleh data yang lebih akurat dan cukup mewakilkan, penulis melakukan pengujian instrumen dengan uji validitas. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) korelasi item dengan skor total untuk semua item variabel X dan Y tidak ada yang melebihi 0,05, dengan nilai r-tabel pada $df = 28$ sebesar 0,361. Karena semua nilai rhitung (*Pearson Correlation*) lebih besar dari 0,361 dan semua nilai signifikansi $\leq 0,05$, maka semua item kuesioner dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Selanjutnya dilakukan pengujian reliabilitas pada data variabel X dan Y. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* untuk variabel X sebesar 0,742(lebih besar dari 0,60), yang menyimpulkan bahwa variabel X reliabel, serta untuk variabel Y sebesar 0,798 (lebih besar dari 0,60) yang juga menyimpulkan bahwa variabel Y



reliabel. Selain itu dilakukan uji normalitas, yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Peneliti selanjutnya melaksanakan uji hipotesis melalui beberapa tahapan, yaitu pertama merumuskan hipotesis penelitian, kedua menetapkan tingkat signifikansi yang akan digunakan, ketiga memilih jenis uji statistik yang sesuai, keempat melakukan pengumpulan data dan kelima melakukan perhitungan sesuai prosedur analisis yang telah ditetapkan statistik uji, keenam menentukan daerah penolakan, ketujuh membuat keputusan dan kedelapan menarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Regresi Linear

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized B	Coefficients Std.Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	4.959	2.482		1.998	.056
	Kecanduan smartphone	.460	.172	.450	2.670	.012

a. Dependent : Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil analisis regresi *linear* sederhana, diketahui bahwa variabel Kecanduan Smartphone berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0.012, yang lebih kecil dari batas signifikansi 0.05. Koefisien regresi sebesar 0.460 menunjukkan bahwa setiap peningkatan tingkat kecanduan *smartphone* akan diikuti oleh peningkatan sebesar 0.460 pada kualitas tidur sesuai arah pengukuran variabel tersebut. Nilai *standardized beta* sebesar 0.450 mengindikasikan bahwa kecanduan smartphone memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap kualitas tidur. Sementara itu nilai konstanta sebesar 4.959 tidak signifikan (*Sig* = 0.056), sehingga konstanta tidak memiliki peran bermakna dalam model. Secara keseluruhan hasil ini menunjukkan, bahwa kecanduan smartphone merupakan faktor yang secara signifikan dapat memprediksi kualitas tidur responden.

Tabel 2. Hasil Deskriptif Statistik

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error Of The Estimate
1	.450 ^a	.203	.174	3.462

a. Predictors: (Constant), Kecanduan Smartphone

Berdasarkan analisis regresi yang disajikan dalam tabel, berikut adalah penjelasan mengenai beberapa statistik utama:

1. *R* (Koefisien Korelasi): Nilai *R* sebesar 0.450 ini menunjukkan bahwa hubungan yang positif dan sedang antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur. Ini mengindikasikan bahwa kedua variabel bergerak ke arah yang sama, meskipun hubungannya tidak sempurna atau sangat kuat. Namun mempunyai pengaruh namun kualitas tidur bukan hanya karena kecanduan smartphone saja akan tetapi ada faktor yang lain.



2. *R Square* (Koefisien Determinasi): Nilai *R Square* sebesar 0.203 berarti bahwa 20.3% dari perubahan atau variasi yang terjadi pada kualitas tidur (variabel dependen) dapat dijelaskan oleh variabel kecanduan smartphone (variabel independen).
3. *Adjusted R Square* (*R Square* yang Disesuaikan): Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0.174 dapat disimpulkan bahwa model regresi hanya mampu menjelaskan sekitar 17% perubahan kualitas tidur. Artinya pengaruh kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur tergolong kecil, dan sebagian besar perubahan kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor lain di luar kecanduan smartphone.
4. *Standard Error of the Estimate*: Nilai *standard error of the estimate* sebesar 3.462. Nilai *standard error of the estimate* (SEE) pada model regresi sebesar 3.462 mengindikasikan tingkat akurasi model dalam memprediksi kualitas tidur. Angka ini menggambarkan bahwa rata-rata deviasi atau selisih antara nilai kualitas tidur yang diprediksi model dengan nilai kualitas tidur yang sebenarnya adalah sekitar 3.462. Semakin kecil nilai SEE, semakin akurat model regresi tersebut sehingga nilai 3.462 menunjukkan bahwa model memiliki tingkat kesalahan prediksi yang moderat.

Tabel 3. Uji Corelation

Correlations				
KecanduanSmartphone	Pearson Correlations		1	.450*
	Sig (2-tailed)			0.12
	N		30	30
Kualitas Tidur	Pearson Correlation		.450*	1
	Sig(2-tailed)		.012	
	N		30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur. Dengan nilai koefisien korelasi 0.450 menunjukkan bahwa hubungan tersebut berada pada kategori sedang atau cukup kuat. Nilai Sig $0.012 < 0.05$ menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Korelasi ini dihitung berdasarkan 30 responden dengan nilai N= 30 untuk kedua variabel diuji. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kecanduan smartphone dengan kualitas mempunyai hubungan yang positif dan signifikan antara Kecanduan smartphone dan kualitas tidur. Dimana hubungan antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur adalah positif dan signifikan. Artinya, terdapat hubungan yang nyata bukan kebetulan di mana semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone*, semakin buruk pula kualitas tidur berdasarkan pengukuran.

Tabel 4. Uji Descriptive Statistic Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur

Descriptive Statistic					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
KecanduanSmartphone	30	8	20	13.93	3.732
Kualitas Tidur	30	5	22	11.37	3.810
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan hasil data tabel diatas pada kecanduan *smart phone*, skor terendah yang dicatat adalah 8 dan tertinggi adalah 20. Pada Kualitas Tidur, skor terendah yang dicatat adalah 5 dan tertinggi adalah 22. Standar Deviasi 3.732 (Kecanduan Smartphone) dan 3.810 (Kualitas Tidur) menunjukkan bahwa skor responden



memiliki penyebaran yang relatif sedang di sekitar nilai rata-rata, yang berarti ada keragaman skor dalam sampel.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan smartphone memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur siswa kelas XI di SMKN 61 Jakarta Utara. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis regresi linear sederhana dengan nilai signifikansi sebesar 0.012 (< 0.05), yang menandakan bahwa kecanduan smartphone merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menurunnya kualitas tidur siswa. Hubungan positif yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan smartphone, maka semakin tinggi pula skor kualitas tidur, yang dalam penelitian ini diinterpretasikan sebagai kondisi tidur yang semakin buruk atau terganggu.

Temuan ini sejalan dengan penelitian di SMK Harapan Bangsa Depok yang hasil Intensitas penggunaan smartphone yang tinggi pada remaja sering kali berkontribusi terhadap munculnya gangguan tidur(Putri Solehah & Hidayatullah, 2025).Kesamaan hasil tersebut memperkuat bukti empiris bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan, khususnya pada malam hari, dapat mengganggu pola tidur remaja. Ketergantungan terhadap smartphone mendorong siswa untuk tetap aktif menggunakan perangkatnya dalam waktu yang lama, sehingga waktu tidur menjadi berkurang dan jadwal tidur menjadi tidak teratur.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.203, yang berarti kecanduan smartphone hanya mampu menjelaskan sekitar 20.3% variasi kualitas tidur siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh kecanduan smartphone, tetapi juga oleh berbagai faktor lain, seperti kebiasaan tidur, tuntutan akademik, kondisi lingkungan, serta kemampuan siswa dalam mengelola waktu dan penggunaan teknologi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian di SMK Ibnu Sina Bogor, yang hasilnya 64,7% responden mengalami kualitas tidur kurang baik dikarenakan penggunaan gadget dan sisanya 35, 3% di pengaruhi oleh faktor lain(Sutisna et al., 2025). Temuan tersebut menegaskan bahwa gangguan kualitas tidur pada remaja bersifat multifaktorial dan memerlukan perhatian terhadap berbagai aspek selain penggunaan *smartphone*.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur siswa kelas XI di SMKN 61 Jakarta Utara, dengan nilai signifikansi 0.012 dan hubungan positif sedang ($r = 0.450$). Hasil regresi sederhana mengindikasikan bahwa 20.3% variasi kualitas tidur dapat dijelaskan oleh tingkat kecanduan smartphone, sementara sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi kecanduan *smartphone*, terutama penggunaan berlebihan pada malam hari, semakin terganggu pola dan kualitas tidur siswa. Secara keseluruhan penelitian, ini menekankan pentingnya pengendalian penggunaan *smartphone* bagi remaja agar kualitas tidur tetap optimal dan tidak berdampak negatif pada kesehatan maupun performa belajar.



UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada pihak-pihak yang membantu proses penelitian karya ilmiah ini sampai selesai. Serta pihak SMKN 61 Jakarta Utara dan guru-guru sehingga saya dapat dibantu dari proses awal hingga akhir penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hamid Lubis, Amrina, & 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>
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel. *Jurnal Psikoborneo*, 8(2), 249–254.
- Bintari, H. R. (2020a). Kecanduan Gadget Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas XII. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 8(2). <https://doi.org/10.47794/jkhws.v8i2>
- Bintari, H. R. (2020b). Kecanduan Gadget Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas XII. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 8(2). <https://doi.org/10.47794/jkhws.v8i2>
- Dinata, M. I., Safitri, A., & Istiani, H. G. (2024). Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 3(4), 1198–1204. <https://doi.org/10.53801/oajhs.v3i4.254>
- F. S. D., Rosmaini, & P. N. D. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baitrahmah Padang Angkatan 2018. *Health & Medical Journal*, III(1).
- Fedita, D., & Sylvia, I. (2023). Pengaruh Interaksi Edukatif dengan Kecanduan Smartphone Terhadap Peserta Didik di SMA Negeri 10 Sijunjung. *Journal of Education and Pedagogy*, 2(2). <https://doi.org/10.24036/nara.v2i2.132>
- Fembi, P. N., Nelistia, Y., & Vianitati, P. (2022). Kecanduan Bermain Game Online Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hewerburu Watublapi Kabupaten Sikka. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 679–688. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7124153>
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.29210/120192324>
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajijah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73–79. <https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>
- Kurniawati, E., & Rini, R. S. (2025). Pendekatan Kuantitatif dengan Penelitian Survei : Studi Kasus dan Implikasinya. *Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 3(1). <https://doi.org/10.62383/sosial.v3i1.596>



- Lestari, F., Meivilona Yendi, F., & Dian Suri, G. (2025). Hubungan Smartphone Addiction Dengan Sikap Apatis Siswa Smp The Relationship Between Smartphone Addiction And Apathy Attitude Of Junior High School Students. *SIBATIK JOURNAL / VOLUME*, 4(9). <https://doi.org/10.54443/sibatik.v4i9.3385>
- Nashori, F., & Wulandari, D. E. (2017). *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia* (1st ed.). Universitas Islam Indonesia.
- Nasution, I. Z. A., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Peranan Konseling Behavioral Berbasis CBT dalam Mengatasi Smartphone Addiction pada Remaja. *Jurnal Penelitian & Artikel Penelitian*, 16(1). <http://journal.ummgl.ac.id/nju/index.php/edukasi>
- Putri Solehah, E., & Hidayatullah, A. (2025). Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja Kelas 11 Tkj Di Smk Harapan Bangsa Depok Tahun 2024 The Relationship Between Smartphone Addiction And Sleep Quality In Grade 11 Teenagers In Smk Harapan Bangsa Depok In 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(4). <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Sari, A. P., & Syahtiani, Y. (2025). Hubungan Prokrastinasi Akademik Motivasi Belajar Dan Kecanduan Smartphone Pada Siswa Di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1).
- Saripudin, M., Hamdan, A. H., Moh, T., & Irawan, I. A. (2025). Prevalensi Kecanduan Smartphone Pada Pelajar: Survei Kecanduan Smartpone pada Siswa di Sekolah Menengah dan Mahasiswa di Perguruan Tinggi Indonesia. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 1–13.
- Setiawan, F., & Winarti, Y. (2021). Literature Review Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Emosional Remaja. *Jurnal Borneo Student Research*, 3(1), 2021.
- Sumuli, D., Andriani Ibrahim, S., & Wahyuni Mohamad, R. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo Relationship between Smartphone Usage Intensity and Sleep Quality in Students of SMP Negeri 1 Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(6). <https://doi.org/10.56338/jks.v8i6.7750>
- Sunanda, Friska, & Aksha. (2025). Gambaran Kualitas Tidur Pada Siswa Yang Kecanduan Smartphone Di SMK Bm Al-Ikhlas Kecamatan Cisarua. *Jurnal Keperawatan Al-IKhlas*, 2(1).
- Sutisna, M., Abduh, M., & Nuraini, A. (2025). P A K A R Strategi Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur dan Kesehatan Remaja di SMK Ibnu Sina Bogor. *Jurnal PAKAR Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 1(2).
- Syahrizal, H., & Jailani, S. M. (2023). Jeni-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1).
- Ulag, D., Sekeon, S. A. S., & Rataq, B. T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga. *Jurnal KESMAS*, 11(4).

