

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 4 DEPOK

Zumrotunnisa Fakhrrur Rahmah

Abstrak

Latar Belakang: Kecanduan *smartphone* menggambarkan pola penggunaan perangkat seluler yang bersifat berlebihan dan sulit dikendalikan, sehingga berpotensi menyebabkan gangguan pada aktivitas harian dan kondisi kesehatan individu. Kualitas tidur mencerminkan keadaan tidur yang berperan dalam pemulihan fungsi fisik dan keseimbangan psikologis. Pada kelompok remaja, kecenderungan kecanduan *smartphone* sering dikaitkan dengan gangguan tidur yang dapat berdampak pada kesehatan dan pencapaian akademik. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMA Muhammadiyah 4 Depok. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan observasional dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 80 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data mengenai kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur diperoleh menggunakan kuesioner SAS-SV dan PSQI yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-square*. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa sebagian siswa termasuk dalam kategori kecanduan *smartphone* tinggi, dengan proporsi kualitas tidur buruk sebesar 47,5% dan kualitas tidur baik sebesar 13,8%. Hasil pengujian statistik menunjukkan tingkat signifikansi sebesar 0,033 yang mengindikasikan adanya hubungan bermakna antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur siswa SMA Muhammadiyah 4 Depok. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki hubungan dengan kualitas tidur pada siswa SMA Muhammadiyah 4 Depok.

Kata Kunci: Kecanduan *Smartphone*, Kualitas Tidur, Remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION AND SLEEP QUALITY IN STUDENTS AT MUHAMMADIYAH 4 HIGH SCHOOL IN DEPOK

Zumrotunnisa Fakhrur Rahmah

Abstract

Background: Smartphone addiction describes a pattern of excessive and uncontrollable mobile device use, which has the potential to interfere with daily activities and individual health. Sleep quality reflects the state of sleep that plays a role in physical recovery and psychological balance. Among adolescents, smartphone addiction is often associated with sleep disorders that can affect health and academic achievement. **Objective:** This study aims to determine the relationship between the level of smartphone addiction and sleep quality among students at Muhammadiyah 4 High School in Depok. **Methods:** This study used an observational approach with a cross-sectional design. The study sample consisted of 80 students selected through purposive sampling. Data on smartphone addiction and sleep quality were obtained using the SAS-SV and PSQI questionnaire, which had been tested for validity and reliability. Data analysis was performed using the Chi-square test. **Results:** The study showed that some students were in the high smartphone addiction category, with 47,5% having poor sleep quality and 13,8% having good sleep quality. The statistical test results showed a significance level of 0,033, indicating a significant relationship between smartphone addiction and the sleep quality of students at Muhammadiyah 4 High School in Depok. **Conclusion:** This study shows that smartphone addiction is related to sleep quality in students at Muhammadiyah 4 High School in Depok.

Keywords: Smartphone Addiction, Sleep Quality, Adolescents