



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

SKRIPSI

**ZUMROTUNNISA FAKHRUR RAHMAH
2210715024**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan**

**ZUMROTUNNISA FAKHRUR RAHMAH
2210715024**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Zumrotunnisa Fakhur Rahmah

NIM : 2210715024

Tanggal : Selasa, 13 Januari 2026

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 13 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Zumrotunnisa Fakhur Rahmah

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zumrotunnisa Fakhurur Rahmah
NIM : 2210715024
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Muhammadiyah 4 Depok”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 13 Januari 2026

Yang menyatakan,



Zumrotunnisa Fakhurur Rahmah

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Zumrotunnisa Fakhur Rahmah
NIM : 2210715024
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana
Judul : Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan
Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Muhammadiyah 4 Depok

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 13 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Purnamadyawati, S.St.FT, S.Pd., M.Fis., Ftr
NIP. 196502262025212002

Penguji II

Fidyatul Nazhira, S.Fis, Ftr, M.Fis, AIFO
NIP. 199501102025062008

Penguji III

Risa Kusuma Anggraeni, SST., M.Biomed
NIP. 199211172024062001

Mengetahui



Dean, FKES UPN "Veteran" Jakarta
Dr. Henry Binsar Hemonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana

Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO
NIP. 199308202022032011

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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa ta'ala atas segala karunia dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Muhammadiyah 4 Depok”. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Risa Kusuma Anggraeni SST., M. Biomed selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan yang sangat bermanfaat selama proses penyusunan.

Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Zumroni dan Ibu Umiyati yang senantiasa memberikan dukungan, doa, dan motivasi yang tiada henti kepada penulis. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Rousha selaku saudara penulis yang turut memberikan semangat dan doa. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Amel, Genza, Faiza, dan Zahra yang telah menjadi teman seperjuangan dan memberikan dukungan serta bantuan selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak terkait khususnya dalam bidang kesehatan.

Jakarta, 13 Januari 2026

Penulis



Zumrotunnisa Fakhrrur Rahmah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
II.1 <i>Smartphone</i>	5
II.2 Tidur.....	13
II.3 Remaja.....	22
II.4 Hubungan Antara Kecanduan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur	22
II.5 Kerangka Teori.....	24
II.6 Tabel Penelitian Terdahulu	25
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 29
III.1 Kerangka Konsep	29
III.2 Hipotesis Penelitian.....	29
III.3 Definisi Operasional.....	29
III.4 Desain Penelitian.....	30
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	31
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
III.7 Metode Pengumpulan Data	32
III.8 Instrumen Penelitian.....	33
III.9 Analisa Data	34
III.10 Etika Penelitian	35
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 36
IV.1 Hasil Penelitian	36
IV.2 Pembahasan	40
IV.3 Keterbatasan Penelitian	47

BAB V PENUTUP.....	48
V.1 Kesimpulan.....	48
V.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tabel Penelitian Terdahulu	25
Tabel 2	Definisi Operasional.....	29
Tabel 3	Distribusi Jenis Kelamin, Usia, dan Kelas Responden	36
Tabel 4	Distribusi Kecanduan <i>Smartphone</i>	37
Tabel 5	Distribusi Kualitas Tidur.....	37
Tabel 6	Distribusi Kecanduan <i>Smartphone</i> dan Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Kelas Responden.	37
Tabel 7	Hubungan Kecanduan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Anatomi Otak.....	14
----------------------------	----

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	24
Skema 2	Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner SAS-SV
Lampiran 2	Kuesioner PSQI
Lampiran 3	<i>Timeline</i> Penelitian
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 6	Hasil SPSS Distribusi Karakteristik Responden
Lampiran 7	Hasil SPSS Univariat Variabel Kecanduan <i>Smartphone</i>
Lampiran 8	Hasil SPSS Univariat Variabel Kualitas Tidur
Lampiran 9	Hasil SPSS Uji <i>Chi-square</i> Kecanduan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur
Lampiran 10	Dokumentasi
Lampiran 11	Lembar Monitoring
Lampiran 12	Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Hasil Uji Turnitin