

# HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN

**Muhammad Dimas Ario Punggawa<sup>1</sup>, Susri Utami<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

*Email: [dimasario212@gmail.com](mailto:dimasario212@gmail.com)*

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Penggunaan smartphone yang berlebihan pada remaja semakin menjadi perhatian karena potensi dampaknya terhadap kesehatan, khususnya kualitas tidur. Paparan sinar biru dari layar smartphone dapat menghambat produksi melatonin sehingga mengganggu siklus tidur. Remaja usia 12–18 tahun merupakan kelompok pengguna internet tertinggi di Indonesia, mencapai 99,16%. Studi pendahuluan di SMP Muhammadiyah Pekajangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan smartphone lebih dari dua jam dan tidur kurang dari delapan jam per malam. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Populasi berjumlah 257 siswa kelas VII dan VIII SMP Muhammadiyah Pekajangan. Sampel dihitung menggunakan rumus cluster sampling dengan mengambil 4 kelas, menghasilkan 111 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner intensitas penggunaan smartphone dan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data menggunakan uji Fisher's Exact Test. **Hasil:** Dari 111 responden dengan rerata usia 13,05 tahun, sebanyak 90,1% memiliki intensitas penggunaan smartphone tinggi dan 93,7% menggunakan smartphone setiap hari. Sebagian besar responden (72,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Uji Fisher's Exact Test menghasilkan nilai p-value sebesar 0,725 ( $p > 0,05$ ), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur. **Simpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMP Muhammadiyah Pekajangan. Faktor lain seperti stres akademik, kebiasaan tidur, dan kondisi lingkungan diduga turut berkontribusi terhadap kualitas tidur remaja.

**Kata Kunci:** *Intensitas Penggunaan Smartphone, Kualitas Tidur, Siswa SMP*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah menghasilkan berbagai inovasi, salah satunya adalah *smartphone*. *Smartphone* adalah perangkat elektronik multifungsi yang memungkinkan penggunanya untuk berkomunikasi, mengakses informasi, serta menikmati hiburan secara digital (Oviana et al., 2024). Kemudahan yang ditawarkan *smartphone* pada kenyataannya dapat mendorong penggunaan yang berlebihan dan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan, terutama kualitas tidur.

Asosiasi Penyelenggara Layanan Internet Indonesia (APJII) mencatat bahwa pengguna internet Indonesia pada tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa (79,5%) dari total populasi. Remaja usia 12–18 tahun merupakan kelompok pengguna internet tertinggi dengan penetrasi mencapai 99,16% (KOMDIGI, 2025). Di Jawa Tengah, persentase penduduk yang memiliki telepon seluler mencapai 65,47% pada tahun 2024 (BPS, 2024).

Penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol berdampak pada penurunan kualitas tidur yang ditandai dengan berkurangnya durasi tidur, tidur yang tidak nyenyak, keterlambatan waktu memulai tidur, serta rasa tidak segar saat bangun. Sinar biru yang dipancarkan layar *smartphone* dapat menghambat produksi melatonin dan mengganggu siklus sirkadian tubuh (Miller, 2024). Kondisi ini sangat mengkhawatirkan mengingat remaja usia 12–18 tahun membutuhkan tidur selama 8–9 jam setiap malam (Kemenkes, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Muhammadiyah Pekajangan pada tanggal 15 Oktober 2025 menunjukkan bahwa dari 10 siswa yang diwawancarai, semuanya menggunakan *smartphone* lebih dari 2 jam per hari dan sebagian besar tidur kurang dari 8–9 jam per malam. Berdasarkan data Dapodik 2024, SMP Muhammadiyah Pekajangan memiliki 378 peserta didik dan merupakan salah satu sekolah swasta dengan jumlah siswa terbanyak di wilayah Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMP Muhammadiyah Pekajangan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasi dengan pendekatan cross-sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan dalam satu waktu secara bersamaan antara variabel independen (intensitas penggunaan smartphone) dan variabel dependen (kualitas tidur). Populasi penelitian berjumlah 257 siswa kelas VII dan VIII SMP Muhammadiyah Pekajangan yang tersebar dalam 8 kelas.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster sampling, yaitu dengan mengambil 50% dari total kelas (4 dari 8 kelas), meliputi kelas 7A, 7B, 8A, dan 8C dengan total 127 siswa. Setelah mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi, jumlah sampel akhir yang digunakan adalah 111 responden. Kriteria inklusi meliputi peserta didik kelas VII dan VIII yang aktif menggunakan smartphone, sedangkan kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak hadir dan yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2026 di SMP Muhammadiyah Pekajangan dan telah mendapatkan izin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dengan Nomor 24/KEP-UMPP/I/2026.

Instrumen penelitian terdiri dari dua jenis. Pertama, kuesioner intensitas penggunaan smartphone yang mengukur durasi dan frekuensi penggunaan dengan 10 pertanyaan, menghasilkan kategorisasi rendah (skor 1–2), sedang (skor 3–4), dan tinggi (skor 5–6). Kedua, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari 17 pertanyaan dengan 8 komponen penilaian; skor  $\leq 5$  menunjukkan kualitas tidur baik dan skor  $> 5$  menunjukkan kualitas tidur buruk. PSQI telah diterjemahkan dan divalidasi oleh Setyowati & Chung (2021) dengan nilai reliabilitas Alpha Cronbach 0,83.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi setiap variabel, dan secara bivariat menggunakan uji Fisher's Exact Test untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas

tidur. Uji ini dipilih karena distribusi data yang tidak memenuhi syarat uji Chi-Square.

## HASIL PENELITIAN

Pengumpulan data dilakukan terhadap 111 siswa SMP Muhammadiyah Pekajangan. Berikut disajikan hasil penelitian secara terstruktur.

### 1. Karakteristik Responden

<b>Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=111)</b>			
<b>Variabel</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<i>Usia   Mean: 13,05   Median: 13,00   Std. Deviation: 0,818   Min: 12   Max: 15</i>			
Jenis Kelamin	Laki-laki	53	47,7%
	Perempuan	58	52,3%
	<b>Jumlah</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>
Kepemilikan Smartphone	Sendiri	103	92,8%
	Bersama Orang Tua	7	6,3%
	Bersama Kakak/Adik	1	0,9%
	<b>Jumlah</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>
Penggunaan Smartphone	Tidak Pernah	0	0%
	Pernah	111	100%
	<b>Jumlah</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>
<i>Usia Mulai Menggunakan Smartphone   Mean: 8,22   Median: 8,00   Std. Deviation: 2,274   Min: 4   Max: 13</i>			
Aplikasi Smartphone	Media Sosial	27	24,3%
	Games	11	9,9%
	Keduanya	73	65,8%
	<b>Jumlah</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>
Pengawasan Orang Tua	Tidak	12	10,8%
	Jarang	76	68,5%
	Sering	23	20,7%
	<b>Jumlah</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik usia, jenis kelamin dan kepemilikan *smartphone* responden menunjukkan bahwa dari 111 responden yang dilakukan penelitian rata-rata 13,05 dengan usia paling muda 12 dan paling tua usia 15 tahun. Subjek pada penelitian ini adalah siswa sekolah menengah pertama yang berjumlah 111 orang terdiri dari 53 laki-laki (47,7%) dan 58 perempuan (52,3%). Sebagian besar responden memiliki *smartphone* mereka sendiri, dengan persentase sebesar 92,8%. Sebanyak 6,3% responden menggunakan *smartphone* yang dimiliki oleh orang tua mereka, sementara 0,9% lainnya menggunakan *smartphone* yang dimiliki oleh saudara (kakak/adik). Mayoritas responden memiliki *smartphone* pribadi, yang menunjukkan tingkat kemandirian penggunaan di kalangan responden. Kepemilikan *smartphone* yang dimiliki oleh orang tua dan saudara relatif rendah, menunjukkan bahwa akses terhadap *smartphone* di kalangan responden lebih dominan melalui kepemilikan pribadi.

Berdasarkan tabel 1 usia remaja mulai menggunakan *smartphone* rata-rata 8,22 dengan usia paling muda 4 tahun dan usia paling tua 13 tahun, hal ini menunjukkan bahwa para remaja sudah mulai mengenal dan mulai menggunakan *smartphone* pada usia dini.

Dari tabel 1 diketahui bahwa aplikasi yang paling banyak digunakan adalah media sosial dan games yaitu sebanyak 73 siswa (65,8%), kemudian 26 siswa (24,3%) hanya menggunakan media sosial, sementara 11 siswa (9,9%) hanya menggunakan game.

Berdasarkan tabel 1, mengungkapkan tingkat pengawasan orang tua terhadap penggunaan *smartphone* oleh para remaja. Hasil menunjukkan bahwa 20,7% orang tua sering melakukan pengawasan, sementara 68,5% lainnya jarang mengawasi penggunaan *smartphone* oleh remaja-remaja mereka. Sebaliknya, 10,8% orang tua hampir tidak pernah atau sangat jarang mengawasi. Hasil penelitian ini menyoroti bahwa sebagian besar orang tua cenderung jarang mengawasi penggunaan *smartphone* mereka. Sehingga dapat disimpulkan kurangnya kesadaran atau keterlibatan orang tua dalam mengontrol aktivitas digital remaja.

## 2. Intensitas Penggunaan Smartphone

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	0	0%
Sedang	11	9,9%
Tinggi	100	90,1%
Jumlah	111	100%

Berdasarkan tabel 2, Hampir semua siswa, yaitu 90,1%, memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* sudah menjadi bagian yang dominan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hanya sebagian kecil remaja, 9,9% yang menggunakan *smartphone* dengan intensitas sedang, dan tidak ada siswa yang memiliki intensitas penggunaan rendah.

## 3. Durasi dan Frekuensi Penggunaan Smartphone

Aspek Penggunaan	Kategori	Frekuensi (Persentase)
Durasi Penggunaan	Rendah	8 (7,2%)
	Sedang	17 (15,3%)
	Tinggi	76 (77,5%)

	Total	111 (100%)
Frekuensi Penggunaan	1-3 hari/minggu	0 (0%)
	4-6 hari/minggu	7 (6,3%)
	Setiap hari	104 (93,7%)
	Total	111 (100%)

Berdasarkan tabel 3, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan *smartphone* setiap hari yaitu sebanyak 104 siswa (93,7%). Responden dengan durasi penggunaan *smartphone* tinggi yaitu sebanyak 76 siswa (77,5%), sedang sebanyak 17 siswa (15,3%) dan rendah sebanyak 8 siswa (7,2%).

#### 4. Waktu Penggunaan Smartphone

Waktu Penggunaan	Frekuensi (Persentase)
Pagi (00.00-12.00)	21 (9,1%)
Siang (12.00-18.00)	63 (27,4%)
Sore (18.00-21.00)	96 (41,7%)
Malam (21.00-00.00)	50 (21,7%)

Berdasarkan tabel 4, hasil penelitian menunjukkan bahwa waktu penggunaan *smartphone* paling banyak adalah pada sore hari (18.00-21.00 WIB) sebanyak 96 siswa (41,7%), diikuti siang hari (12.00-18.00 WIB) sebanyak 63 siswa (27,4%), dan malam hari (21.00-00.00 WIB) sebanyak 50 siswa (21,7%), dan ada beberapa siswa yang menggunakan pada waktu pagi hari (00-12.00) sebanyak 21 siswa (9,1%).

#### 5. Respons Siswa Ketika Memegang Smartphone

Respons	Frekuensi (Persentase)
Tidak peduli dengan lingkungan sekitar	12 (6,1%)
Tidak menoleh ketika dipanggil	14 (7,1%)

Tidak menjawab ketika diajak bicara	7 (3,6%)
Jarang bermain bersama teman	50 (25,5%)
Marah ketika diganggu atau <i>smartphonenya</i> diambil	46 (23,5%)
Suka menyendiri	41 (20,9%)
Malas makan dan minum	26 (13,3%)

Berdasarkan tabel 5, respons remaja ketika menggunakan *smartphone*. Tidak peduli dengan lingkungan sekitar sebesar 6,1%, Tidak menoleh ketika dipanggil 7,1%, Tidak menjawab ketika diajak bicara 3,6%, Jarang bermain bersama teman 25,5%, Marah ketika diganggu atau *smartphonenya* diambil 23,5%, Suka menyendiri 20,9% serta Malas makan dan minum 13,3%.

## 6. Tujuan Penggunaan Smartphone

Tujuan Penggunaan	Aplikasi	Persentase
Komunikasi	Whatsapp	14,7%
	Telegram	1,9%
	Tiktok	2,0%
	Instagram	0,8%
	Discord	0,1%
	Facebook	0,1%
	Pesan	0,1%
Informasi	Google	14,5%
	Chrome	0,4%
	Bing	0,1%
	Chatgpt	2,5%
	Cici	0,5%
	Gemini	0,4%
	Ai	0,8%
	Pinterest	0,3%
	Youtube	0,1%
Hiburan	Tiktok	13,7%
	Youtube	13,1%
	Instagram	9,9%
	Melolo	0,4%
	X	0,3%
	Gotube	0,1%
	Discord	0,1%
	Nakanime	0,1%
	Wibuku	0,1%
	Viu	0,1%
	Netflix	0,1%

Tujuan Penggunaan	Aplikasi	Persentase
	Igiyi	0,1%
	Vidio	0,1%
	Roblox	8,2%
	Free Fire	6,9%
	Mobile Legend	6%
	PUBG	0,1%
	CODM	0,1%
	Blockblast	0,3%
	Hairsalon	0,1%
	Gold & Glory	0,1%
	Delta Force	0,1%
	MCGG	0,1%
<b>Total</b>		<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 6, tujuan siswa ketika menggunakan *smartphone* untuk komunikasi paling banyak digunakan yaitu Whatsapp (14,7%), untuk akses informasi paling banyak yaitu Google (14,5%), untuk akses video paling banyak yaitu Tiktok (13,7%), dan untuk akses game paling banyak yaitu Roblox (8,2%).

## 7. Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik ( $\leq 5$ )	31	27,9%
Buruk ( $> 5$ )	80	72,1%
Jumlah	111	100%

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 80 siswa (72,1%), sementara 31 siswa (27,9%) yang memiliki kualitas tidur yang baik.

## 8. Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur

Intensitas Penggunaan Smartphone	Kualitas Tidur		Jumlah Total N (%)	p-value
	Baik N (%)	Buruk N (%)		
Sedang	2 (1,8)	9 (8,1)	11 (9,9)	0,725

Tinggi	29 (26,1)	71 (64,0)	100 (90,1)	
Total	31 (27,9)	80 (72,1)	111 (100)	

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,725 dengan p value sebesar 0,725, sehingga  $H_0$  gagal ditolak dan  $H_a$  ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (90,1%) memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Sowwam & Arwati (2025) yang mendapatkan hasil penggunaan *smartphone* kategori sangat tinggi sebesar 43%. Tingginya intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja dipengaruhi oleh faktor kepemilikan yang bersifat pribadi, minimnya pengawasan orang tua, serta aksesibilitas konten hiburan digital yang tidak terbatas.

Meskipun intensitas penggunaan *smartphone* tinggi, hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur ( $p$ -value = 0,725). Hasil ini konsisten dengan penelitian Nurannisa et al. (2023) yang juga tidak menemukan hubungan signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Namun berbeda dengan penelitian Sumuli et al. (2025) yang menemukan adanya hubungan signifikan pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo.

Ketidakhadiran hubungan signifikan ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, kualitas tidur yang buruk pada remaja merupakan fenomena multifaktorial yang tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan *smartphone*, tetapi juga oleh faktor stres akademik, pola makan, tingkat aktivitas fisik, kondisi lingkungan tidur, dan faktor psikologis (Sumuli et al., 2025). Kedua, instrumen yang digunakan bersifat self-report sehingga berpotensi terjadi bias pelaporan (recall bias).

Meskipun demikian, prevalensi kualitas tidur buruk yang tinggi (72,1%) pada responden penelitian ini patut mendapat perhatian serius. Kualitas tidur yang buruk pada remaja berkaitan dengan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, termasuk gangguan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, dan peningkatan risiko gangguan kardiovaskular (Wulansih et al., 2024). Oleh karena itu, edukasi tentang higiene tidur perlu diberikan kepada siswa, orang tua, dan pihak sekolah.

Temuan bahwa sebagian besar orang tua (68,5%) jarang mengawasi penggunaan smartphone anak merupakan isu yang perlu diatasi. Pengawasan orang tua merupakan faktor penting dalam mengontrol durasi dan waktu penggunaan smartphone, terutama untuk mencegah penggunaan pada waktu tidur malam (Indriana et al., 2023). Tanpa pendampingan yang memadai, remaja cenderung menggunakan smartphone secara berlebihan dan tidak terkontrol, yang dalam jangka panjang dapat berdampak pada kualitas tidur dan kesehatan secara umum.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMP Muhammadiyah Pekajangan memiliki intensitas penggunaan smartphone yang tinggi (90,1%) dan kualitas tidur yang buruk (72,1%). Namun, berdasarkan uji Fisher's Exact Test diperoleh nilai p-value 0,725 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMP Muhammadiyah Pekajangan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada siswa untuk membatasi penggunaan smartphone khususnya menjelang waktu tidur. Orang tua diharapkan lebih aktif mengawasi dan mendampingi penggunaan smartphone anak. Pihak sekolah perlu memberikan edukasi kesehatan terkait higiene tidur dan dampak penggunaan smartphone berlebihan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif seperti aplikasi screen time tracking atau actigraphy untuk mengukur kualitas tidur dan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adillah, M. L. (2023). *Kesehatan Pasien HIV/AIDS Pasca COVID-19 Peran Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik*. CV Mega Press Nusantara.
- Amalia, A. N., Suyono, & Arthur, R. (2023). *Penyusunan Instrumen Penelitian Konsep Teknik, Uji Validitas, Uji Reliabilitas, dan Contoh Instrumen Penelitian* (Supriyadi (ed.)). PT Nasya Expanding Management.
- Annah, I. (2023). *Promosi Kesehatan Remaja* (Hayat (ed.)). Unisma Press.
- DAPODIK. (2025). *Data Peserta Didik Kabupaten Pekalongan*. <https://dapo.kemendikdasmen.go.id/pd/2/032600>
- Dasani, V. (2024). *The Power of Sleep*. PT Kawan Pustaka.
- Dungga, E. F., & Dulanimo, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja. *Jambura Nursing Journal*, 3(2), 78–88. <https://doi.org/10.37311/jnj.v3i2.11912>
- Fitrah, M., & Luthfiyah. (2017). *Metodologi Penelitian* (Ruslan & M. M. Effendi (eds.)). CV Jejak.
- Haryani, H. (2023). *Perilaku Seksual Pranikah Remaja Struktural Model* (M. Nasrudin (ed.)). PT Nasya Expanding Management.
- Indargairi, Rahmini, J. A., Tarigan, A. A., Sihotang, R. B. M. P., Nalaria, W., Desyani, N. L. J., Syafriani, A. M., Andriani, R., Chaizuran, M., Silalahi, R. D., Deswita, R., & Rahayuningtyas, D. K. (2025). *Manajemen Tidur dalam Keperawatan* (R. Tane (ed.)).
- Indonesia, A. P. J. I. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Indriana, N. P. R. K., Samtyaningsih, D., Himawati, L., Hanum, Z., & Sepiningsih, N. W. A. (2023). *Optimalisasi Tumbuh Kembang Balita*. Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Kemenkes. (2023). *Tips Penting bagi Pengguna Ponsel untuk Merawat Kesehatan Mata*. KEMENKES. <https://ayosehat.kemkes.go.id/tips-penting-bagi-pengguna-ponsel-untuk-merawat-kesehatan-mata>
- Khumairah, H., Sewang, A., & Aswad, M. (2024). Apakah Benar Shalat Shubuh dan Media Sosial Mempengaruhi Prestasi Siswa dalam Belajar? *Jurnal Ilmiah Tarbiyah Umat*, 14.

- KOMDIGI. (2025). *Komitmen Pemerintah Melindungi Anak di Ruang Digital*. <https://www.komdigi.go.id/berita/artikel/detail/komitmen-pemerintah-melindungi-anak-di-ruang-digital>
- 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>
- Masriadi, Baharuddin, A., & Samsualam. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan Kedokteran dan Keperawatan*. CV Trans Info Media.
- Miller, D. (2024). *Learn To Sleep Well*. Yash Media.
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 79. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Nurannisa, S., Anam, A., & Nuriya. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (ed.)). Salemba Medika.
- Oviana, A. A., Farida, D. A., & H, A. P. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah Di Mi Islamiyah Kramat Jegu. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 4(1). <https://doi.org/10.59894/jpkk.v4i1.717>
- Pahlevi, R. (2022). *Penetrasi Internet di Kalangan Remaja Tertinggi di Indonesia*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/d100bd73a8e3529/penetrasi-internet-di-kalangan-remaja-tertinggi-di-indonesia#:~:text=Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia,%25 dengan tingkat kepercayaan 95%25.>
- Pudyastuti, R. R. (2023). *Penggunaan Gadget bagi Anak*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Qosim, N., & Ismail. (2022). *Kesadaran Runtuh Teknologi Bergemuruh*. CV Alinea Media Dipantara.
- Rezeki, F., Puspasari, A., Yuniarti, R., Kurdaningsih, D. M., Nurhayati, Yuliyanti, E., Siringoringo, R., Turmudhi, A., Kartika, A., & Napitupulu, R. L. (2025). *Metodologi Penelitian* (E. Siska (ed.)). Penerbit Alungcipta.
- Rianto, A. (2024). *Buku Ajar Metode Penelitian Sosial* (Y. Sapari (ed.)). Penerbit

K-Media.

- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2022). *NOMOPHOBIA Riset Teori dan Pengukurannya* (R. Purwandari & B. Asyhari (eds.)). UAD PRESS.
- Sorongan, R. M., Putra, R. S. P., Susilowati, T., Wael, S., Katimenta, K. Y., Berikang, R. A., Lambanaung, S. H., Zulkarnain, M., & Rompis, O. (2025). *Metode Penelitian Kesehatan* (Ru & Diansyah (eds.)). CV Mega Press Nusantara.
- Sowwam, M., & Arwati, A. P. D. (2025). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 1 Sambungmacan*. 13(1). <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.691>
- Statistik, B. P. (2025). *Persentase Penduduk Usia 7-23 Tahun menurut Jenis Kelamin, Kelompok Umur Sekolah, dan Partisipasi Sekolah*.
- Statistika, B. P. (2024). *Persentase Penduduk yang Memiliki/Menguasai Telepon Seluler Menurut Provinsi dan Klasifikasi Daerah, 2023*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/Mzk1IzI=/persentase-penduduk-yang-memiliki-menguasai-telepon-seluler-menurut-provinsi-dan-klasifikasi-daerah.html>
- Sucipto, C. D. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Gosyen Publishing.
- Sumuli, D., Ibrahim, S. A., Mohamad, R. W., & Maryadi. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo. *Kolaboratif Sains*, 8. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i6.7750>
- Triastuti, E., Adrianto, D., & Nurul, A. (2017). *Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak dan Remaja*. Pusat Kajian Komunikasi.
- Wulansih, C., Najma, Raisa Zharfan, F., Wikrama Aurelia Biyang, A., Ratri Anggraini, M., & Kharin Herbawani, C. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 12(1), 71–82.
- Yuswatiningsih, E., & Hariyono. (2025). *Buku Ajar Metode Penelitian untuk Mahasiswa* (H. Ayu (ed.)). Penerbit Samudra Biru.