Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial (JIKAS)
Volume 4, Nomor 4, November 2026
e-ISSN: 2964-3155, p-ISSN: 2964-3120, Hal. 195-206
DOI: https://doi.org/10.59024/jikas.v4i4.2450
Tersedia: https://jurnal.alimspublishing.co.id/index.php/JIKAS

Hubungan Kebiasaan Penggunaan *Smartphone* Menjelang Tidur dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin

Ghaida Maharani[1*], Anita Agustina[2], Nor Isna Tauhidah[3], Milasari[4]
[1-4]Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia
Email: ghaidaamaharani@gmail.com[1], anitaners01@gmail.com[2], norisnatauhidah11289@gmail.com[3], milasari1989@gmail.com[4]
**Penulis Korespondensi: ghaidaamaharani@gmail.com*

Abstract*. Poor smartphone Use habits before bedtime and poor sleep quality remain common among adolescents. This study aimed to analyze the relationship between smartphone use habits before bedtime and sleep quality among adolescents at SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin. This study employed a quantitative method with a correlational design using a cross-sectional approach. The population consisted of 394 adolescents, and a sample of 199 respondents was selected using proportional stratified random sampling. The instruments used were the Smartphone Use Habits Before Bedtime Questionnaire, developed based on Hambali (2021), and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that most respondents had poor smartphone use habits before bedtime (93 respondents; 46.7%) and poor sleep quality (128 respondents; 64.3%). The Chi-Square test revealed a significant relationship between smartphone use habits before bedtime and sleep quality among adolescents at SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin (p = 0.027), with a weak association (Cramer's V = 0.190). The study concluded that smartphone use habits before bedtime were significantly associated with sleep quality among adolescents. Adolescents are recommended to use smartphones wisely, particularly by limiting smartphone use before bedtime, to help improve sleep quality.*

Keywords: *Adolescents; Bedtime; Sleep Quality; Smartphone; Smartphone Use Habits.*

Abstrak. Kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur dan kualitas tidur buruk masih banyak ditemukan pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian berjumlah 394 remaja dengan sampel sebanyak 199 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur yang dikembangkan berdasarkan Hambali (2021) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur dalam kategori buruk sebanyak 93 responden (46,7%) dan kualitas tidur dalam kategori buruk sebanyak 128 responden (64,3%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin (p = 0,027), dengan kekuatan hubungan yang lemah (*Cramer's V* = 0,190). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur dengan kualitas tidur pada remaja. Remaja disarankan menggunakan *smartphone* secara bijak, terutama dengan membatasi penggunaannya menjelang tidur, guna membantu meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: Kebiasaan Penggunaan Smartphone; Kualitas Tidur; Remaja; Smartphone; Waktu Tidur.

1. LATAR BELAKANG

Di era globalisasi, perkembangan teknologi digital semakin pesat, terutama pada penggunaan *smartphone* yang telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. *Smartphone* tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga digunakan untuk mengakses media sosial, mencari informasi, menonton video, bermain gim, dan berbagai aktivitas hiburan lainnya. Kemudahan akses tersebut menyebabkan frekuensi penggunaan *smartphone* pada remaja semakin meningkat, termasuk pada malam hari menjelang tidur. Penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara terus-menerus sebelum tidur dapat

Naskah Diterima: 22 Juni 2026; Direvisi: 23 Juli 2026; Diterima: 31 Agustus 2026; Terbit: 01 November 2026

memengaruhi pola tidur dan menurunkan kualitas tidur remaja (Sembiring et al., 2021). Selain berdampak terhadap kesehatan fisik, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat mengganggu ritme sirkadian akibat tingginya frekuensi penggunaan *smartphone* pada malam hari (Fujiana et al., 2023).

Secara global, laporan *National Sleep Foundation* yang dikutip dalam Utari & Indawati (2025) menunjukkan bahwa sekitar 94% remaja mengalami penurunan kualitas tidur, di mana 55% remaja tidak memperoleh durasi tidur yang cukup. Data ini menegaskan bahwa gangguan kualitas tidur pada remaja merupakan masalah kesehatan global yang berkaitan erat dengan penggunaan perangkat digital termasuk *smartphone*. Di Indonesia, penggunaan *smartphone* pada kelompok usia remaja juga tergolong tinggi. Data Badan Pusat Statistik yang dikutip dalam Azzahrah & Sudaryanto (2025) menunjukkan bahwa 92,14% penduduk usia 15–24 tahun telah memiliki *smartphone*. Selain itu, data yang dikutip dalam Sowwam & Arwati (2025) menunjukkan bahwa jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia mencapai 160,23 juta jiwa dan diproyeksikan meningkat hingga mencakup sekitar 89% dari total penduduk pada tahun 2025. Kebiasaan tersebut berdampak langsung terhadap pola tidur remaja, sebagaimana dibuktikan oleh Simpatik et al. (2023) yang menemukan bahwa 83,9% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk.

Dampak penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur umumnya lebih menonjol pada remaja. Hal ini berkaitan dengan perubahan biologis dan pola tidur pada masa remaja, termasuk perubahan ritme sirkadian dan produksi melatonin, serta kebiasaan penggunaan *smartphone* yang lebih tinggi dan intens pada malam hari sehingga risiko gangguan kualitas tidur menjadi lebih besar dibandingkan kelompok usia lain (Anastasiades et al., 2022). Secara biologis, paparan cahaya biru dari layar *smartphone* dapat menekan produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur rasa kantuk dan siklus tidur–bangun, sehingga seseorang menjadi lebih sulit untuk mulai tertidur. Apabila penggunaan *smartphone* dilakukan secara intens dan berulang menjelang tidur malam, kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur (Maurya et al., 2022).

Kualitas tidur pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain status kesehatan, gaya hidup, stres, penggunaan obat-obatan, serta perilaku *sleep hygiene* (Gridhar, 2024). Meskipun demikian, penggunaan *smartphone* menjadi salah satu faktor yang paling menonjol karena dilakukan secara rutin setiap hari hingga menjelang tidur malam sehingga meningkatkan risiko terjadinya kualitas tidur yang buruk (Sutisna et al., 2023). Sebaliknya, kualitas tidur yang baik memberikan dampak positif bagi remaja, seperti tubuh lebih bugar, konsentrasi meningkat, suasana hati lebih stabil, serta kemampuan belajar yang optimal

(Arifiati et al., 2023). Pentingnya pemenuhan kebutuhan tidur juga dijelaskan dalam Teori Kebutuhan Dasar Virginia Henderson yang menyatakan bahwa tidur dan istirahat merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi untuk mempertahankan kesehatan secara optimal (Ringo et al., 2024).

Untuk memperoleh data lokal, peneliti melakukan wawancara terhadap 16 siswa SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebanyak 10 siswa (62,5%) mengaku menggunakan *smartphone* sebelum tidur hingga larut malam, dengan aktivitas berupa mengakses media sosial, menonton video, bermain gim, maupun berkomunikasi melalui aplikasi pesan. Sebanyak 12 siswa (75%) mengaku sering mengantuk di sekolah akibat kurang tidur, sementara 15 siswa (93,7%) menyadari bahwa penggunaan *smartphone* yang terlalu sering menjelang waktu tidur memengaruhi kualitas tidur mereka. Rata-rata waktu tidur siswa hanya berkisar antara 4–7 jam per hari, dan lebih dari setengahnya (56,2%) merasa tidurnya tidak cukup.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur remaja. Namun, penelitian terdahulu umumnya lebih banyak mengkaji durasi maupun intensitas penggunaan *smartphone*, sedangkan penelitian yang secara khusus menilai kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur berdasarkan frekuensi penggunaannya masih relatif terbatas, terutama pada remaja tingkat Sekolah Menengah Kejuruan di wilayah Kalimantan Selatan. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada lokasi dan populasi penelitian, yaitu remaja di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin, serta penekanan pengukuran kebiasaan penggunaan *smartphone* pada malam hari menjelang tidur berdasarkan frekuensi penggunaannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin.

2. KAJIAN TEORITIS

Penelitian ini dilandasi oleh dua *grand theory*, yaitu Teori Kebutuhan Dasar Virginia Henderson dan Teori Regulasi Diri Albert Bandura. Teori Kebutuhan Dasar Virginia Henderson menekankan pada pemenuhan kebutuhan dasar manusia yang terdiri dari 14 komponen, mencakup kebutuhan fisiologis, psikologis, spiritual, dan sosial. Salah satu komponen tersebut adalah tidur dan istirahat, yang merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi untuk mempertahankan keseimbangan fisik dan psikologis. Pemenuhan kebutuhan tidur yang adekuat berperan dalam proses pemulihan tubuh, menjaga konsentrasi,

serta mendukung kesehatan mental. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan tidur dapat menyebabkan gangguan fungsi fisiologis maupun psikologis. Pada remaja, salah satu kebiasaan yang dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur adalah penggunaan *smartphone* menjelang tidur, karena aktivitas tersebut dapat menyebabkan keterlambatan waktu tidur dan berpengaruh terhadap kualitas tidur (Ringo et al., 2024).

Teori Regulasi Diri yang dikemukakan oleh Albert Bandura menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku melalui proses kognitif yang bersifat sadar dan terarah, yang berlangsung melalui mekanisme pemantauan diri (*self-monitoring*), penilaian terhadap standar atau tujuan (*judgment process*), dan reaksi diri (*self-reaction*). Berdasarkan teori tersebut, remaja dengan kemampuan regulasi diri yang baik mampu mengendalikan kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur. Sebaliknya, rendahnya regulasi diri dapat menyebabkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan sebelum tidur, yang berpotensi mengganggu pemenuhan kebutuhan tidur dan menurunkan kualitas tidur remaja. Kedua teori ini menjadi landasan untuk menjelaskan keterkaitan antara kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur sebagai bentuk pengendalian perilaku dengan pemenuhan kebutuhan tidur sebagai kebutuhan dasar manusia (Burnell et al., 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*, di mana pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa tindak lanjut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin yang berjumlah 394 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 199 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional stratified random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara acak dari setiap kelas dengan memperhatikan proporsi jumlah siswa pada masing-masing kelas. Instrumen penelitian menggunakan dua kuesioner, yaitu kuesioner kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur yang dikembangkan peneliti berdasarkan indikator frekuensi penggunaan dari Hambali (2021) dengan skala Likert 1–4 sebanyak 10 item, serta *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan seluruh item kuesioner kebiasaan penggunaan *smartphone* valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,867, sedangkan kuesioner PSQI reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,704.

Prosedur penelitian diawali dengan pengajuan izin dan studi pendahuluan, dilanjutkan dengan seminar proposal serta pengajuan etik penelitian. Setelah memperoleh izin, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian kepada responden, membagikan lembar persetujuan (*informed consent*), kemudian menyebarkan kuesioner secara langsung untuk diisi oleh siswa kelas X dan XI. Seluruh data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden dan variabel penelitian, serta analisis bivariat untuk menguji hubungan antarvariabel. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square* dengan bantuan perangkat lunak SPSS, karena kedua variabel merupakan data kategori berskala ordinal. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai *p-value* < 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur dengan kualitas tidur.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum dan Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin yang beralamat di Jalan Cempaka II Nomor 10, Kelurahan Kertak Baru Ulu, Kecamatan Banjarmasin Tengah, Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan. Sekolah ini merupakan sekolah menengah kejuruan swasta di bawah naungan Yayasan Pimpinan Wilayah Muhammadiyah Provinsi Kalimantan Selatan, terakreditasi B, dengan populasi penelitian sebanyak 394 siswa kelas X dan XI. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Juli 2026 terhadap 199 responden yang terpilih. Karakteristik responden berdasarkan usia disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin Tahun 2026.

Usia	Frekuensi	%
15 tahun	10	5,0
16 tahun	91	45,7
17 tahun	79	39,7
18 tahun	17	8,6
19 tahun	2	1,0
Total	199	100,0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 16 tahun sebanyak 91 responden (45,7%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 79 responden (39,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia remaja pertengahan yang umumnya masih menempuh pendidikan di tingkat sekolah menengah kejuruan.

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Penggunaan *Smartphone* Menjelang Tidur di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin Tahun 2026.

Kebiasaan Penggunaan Smartphone	Frekuensi	%
Baik	48	24,1
Cukup	58	29,1
Buruk	93	46,8
Total	199	100,0

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur dalam kategori buruk sebanyak 93 responden (46,8%), diikuti kategori cukup sebanyak 58 responden (29,1%), dan kategori baik sebanyak 48 responden (24,1%). Temuan ini menggambarkan bahwa hampir setengah remaja memiliki kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur yang tergolong buruk, yang menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian dari rutinitas malam hari remaja.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin Tahun 2026.

Kualitas Tidur	Frekuensi	%
Baik	71	35,7
Buruk	128	64,3
Total	199	100,0

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk sebanyak 128 responden (64,3%), sedangkan kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 71 responden (35,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin mengalami kualitas tidur yang buruk, yang ditandai dengan durasi tidur yang belum optimal serta masih seringnya mengalami gangguan tidur pada malam hari.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Penggunaan *Smartphone* Menjelang Tidur dengan Kualitas Tidur di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin Tahun 2026.

Kebiasaan Penggunaan Smartphone	Baik f (%)	Buruk f (%)	Total f (%)	p-value
Baik	18 (9,0)	30 (15,1)	48 (24,1)	0,027
Cukup	28 (14,1)	30 (15,1)	58 (29,1)	
Buruk	25 (12,6)	68 (34,1)	93 (46,8)	
Total	71 (35,7)	128 (64,3)	199 (100)	

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan kebiasaan penggunaan *smartphone* kategori buruk mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 68 responden (34,1%). Hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,027 < α (0,05), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin. Kekuatan hubungan berdasarkan uji *Cramer's V* sebesar 0,190 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada dalam kategori lemah, sehingga kualitas tidur remaja tidak hanya ditentukan oleh kebiasaan penggunaan *smartphone*, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain.

Kebiasaan Penggunaan *Smartphone* Menjelang Tidur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur dalam kategori buruk sebanyak 93 responden (46,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah remaja memiliki kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur yang buruk, yang didominasi oleh penggunaan *smartphone* sebagai kebiasaan setiap malam menjelang tidur, mengakses media sosial sebelum tidur, serta menggunakan *smartphone* ketika merasa bosan sebelum tidur. Hal ini menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian dari rutinitas malam hari remaja sehingga penggunaannya dilakukan secara berulang hingga menjelang waktu tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratama et al. (2025) yang menunjukkan bahwa sebanyak 85,7% remaja menggunakan *smartphone* sebelum tidur. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Suleman et al. (2023) yang menemukan bahwa sebanyak 163 responden (78,7%) memiliki kebiasaan menggunakan *smartphone* sebelum tidur. Selain itu, penelitian Fitriasari et al. (2023) melaporkan bahwa sebagian besar remaja memiliki penggunaan *smartphone* dalam kategori tinggi sebanyak 114 responden (53,5%), sedangkan Sowwam & Arwati (2025) melaporkan bahwa sebagian besar remaja memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi sebesar 43,02%. Hasil-hasil tersebut memperkuat temuan bahwa penggunaan *smartphone* pada malam hari masih sering dilakukan oleh remaja.

Menurut pendapat peneliti, tingginya kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur pada remaja dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, kemudahan akses internet, serta tingginya kebutuhan remaja untuk berkomunikasi, memperoleh hiburan, dan mengikuti perkembangan media sosial. *Smartphone* telah menjadi bagian dari gaya hidup remaja sehingga penggunaannya sering kali berlanjut hingga menjelang waktu tidur. Apabila kebiasaan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri yang baik, remaja cenderung sulit

mengendalikan penggunaan *smartphone* pada malam hari, sehingga menjadi suatu kebiasaan yang dilakukan secara berulang.

Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk sebanyak 128 responden (64,3%), sedangkan kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 71 responden (35,7%). Berdasarkan analisis pada setiap komponen kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kualitas tidur yang buruk didominasi oleh durasi tidur yang belum optimal, di mana sebagian besar responden hanya tidur sekitar 5–6 jam per malam, serta masih sering mengalami gangguan tidur selama satu bulan terakhir. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa waktu tidur responden belum memenuhi kebutuhan tidur remaja dan masih disertai berbagai gangguan selama tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sutisna et al. (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk sebesar 90,1%. Penelitian Amalia et al. (2022) juga melaporkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk sebesar 66,7%. Hasil serupa ditemukan oleh Ivananda et al. (2024) yaitu sebanyak 80,3% responden berada dalam kategori kualitas tidur buruk, serta Nurbaiti et al. (2025) yang menemukan bahwa sebanyak 58 responden (76,3%) memiliki kualitas tidur buruk. Temuan-temuan tersebut semakin menguatkan bahwa kualitas tidur buruk masih menjadi permasalahan yang sering ditemukan pada kelompok usia remaja.

Menurut pendapat peneliti, sebagian besar remaja memiliki kualitas tidur yang buruk karena belum mampu memenuhi kebutuhan tidur dan istirahat secara optimal. Kondisi ini menggambarkan adanya permasalahan pada remaja dalam memperoleh tidur yang berkualitas, sehingga dapat berpengaruh terhadap kesiapan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, kualitas tidur pada remaja perlu menjadi perhatian karena tidur yang cukup dan berkualitas merupakan salah satu kebutuhan dasar yang berperan penting dalam menjaga kesehatan serta mendukung fungsi kognitif (Murwani & Umam, 2021).

Hubungan Kebiasaan Penggunaan *Smartphone* Menjelang Tidur dengan Kualitas Tidur pada Remaja

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,027 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin. Responden dengan kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur dalam kategori buruk sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 68 responden (34,1%). Berdasarkan hasil uji kekuatan hubungan

menggunakan *Cramer's V* diperoleh nilai koefisien sebesar 0,190, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada dalam kategori lemah. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur memiliki hubungan dengan kualitas tidur, namun bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan kualitas tidur pada remaja.

Hubungan tersebut dapat terjadi karena penggunaan *smartphone* sebelum tidur memengaruhi proses fisiologis tubuh dalam mempersiapkan tidur. Paparan cahaya biru (*blue light*) dari layar *smartphone* dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur sehingga waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur menjadi lebih lama dan meningkatkan stimulasi otak, sehingga tubuh menjadi lebih sulit memasuki fase istirahat (Maurya et al., 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Priwahyuni et al. (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja dengan nilai *p-value* = 0,0001. Selain itu, penelitian Dungga & Dulanimo (2021) juga menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja dengan nilai *p-value* = 0,000, dan penelitian Alfu & Suartini (2023) menunjukkan hubungan serupa dengan nilai *p-value* = 0,002.

Hubungan antara kedua variabel dapat dijelaskan melalui Teori Regulasi Diri Albert Bandura, yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dapat memengaruhi keputusan dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari. Remaja dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu membatasi penggunaan *smartphone* menjelang tidur sehingga dapat mempertahankan kebiasaan tidur yang lebih baik (Burnell et al., 2022). Kemampuan regulasi diri dalam penggunaan *smartphone* menjadi hal penting karena perilaku penggunaan yang dilakukan secara bijak dapat membantu mencegah dampak negatif terhadap kualitas tidur. *Smartphone* tetap dapat dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi, pembelajaran, maupun hiburan dengan tetap memperhatikan pengaturan waktu penggunaan, sehingga kualitas tidur remaja dapat lebih terjaga (Fairclough, 2021). Kualitas tidur yang terjaga berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan tidur dan istirahat, sebagaimana dijelaskan dalam Teori Kebutuhan Dasar Virginia Henderson bahwa tidur dan istirahat merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh secara optimal

(Ringo et al., 2024). Menurut pendapat peneliti, hubungan yang lemah antara kedua variabel menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, sehingga diperlukan kesadaran dalam mengatur penggunaan *smartphone* secara bijak dengan menghindari penggunaannya menjelang tidur agar kebutuhan tidur dan istirahat dapat terpenuhi secara optimal.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang diisi secara mandiri oleh responden, sehingga jawaban responden dapat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman, kejujuran, serta kemampuan mengingat kebiasaan mereka, yang berpotensi menimbulkan *response bias*. Selain itu, pelaksanaan pengumpulan data yang dilakukan dari satu kelas ke kelas lainnya menyebabkan waktu pengumpulan menjadi lebih panjang dan memungkinkan informasi terkait kuesioner diketahui oleh responden lain. Penelitian ini juga menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga hanya dapat menggambarkan hubungan antara kedua variabel dan tidak dapat menyimpulkan adanya hubungan sebab-akibat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di SMK Muhammadiyah 2 Banjarmasin memiliki kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur dalam kategori buruk dan mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk, serta terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan penggunaan *smartphone* menjelang tidur dengan kualitas tidur pada remaja berdasarkan hasil uji *Chi-Square* dengan nilai *p-value* = 0,027 ($p < 0,05$) dan kekuatan hubungan yang lemah (*Cramer's V* = 0,190). Remaja disarankan untuk lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*, terutama pada waktu menjelang tidur, dengan membatasi penggunaan media sosial maupun permainan daring serta menerapkan kebiasaan tidur yang teratur guna membantu meningkatkan kualitas tidur. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam pelaksanaan promosi kesehatan terkait *sleep hygiene*, sedangkan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kualitas tidur.

DAFTAR REFERENSI

Alfu, N. N., & Suartini, E. (2023). Hubungan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur remaja di SMKN 1 Pandeglang. *Journal of Smart Nursing and Health Science, 1*(2). https://doi.org/10.36743/josnhs.v1i2.546

Amalia, Z. N. R., Munaya, F., Ernyasih, & Andriyani. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja tahun 2022. *Arkesmas, 7*(2). https://doi.org/10.22236/arkesmas.v7i2.9866

Anastasiades, P. G., de Vivo, L., Bellesi, M., & Jones, M. W. (2022). Adolescent sleep and the foundations of prefrontal cortical development and dysfunction. *Progress in Neurobiology, 218*, 102338. https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2022.102338

Arifiati, R. F., Wahyuni, E. S., & Utami, P. (2023). Dampak kualitas tidur terhadap kualitas hidup di Desa Gagak Sipat, Ngemplak, Boyolali. *Jintan, 3*(1). https://doi.org/10.51771/jintan.v3i1.439

Azzahrah, F., & Sudaryanto, A. (2025). The relationship between smartphone use and sleep quality in adolescents. *AHMAR Metastasis Health Journal, 4*(4), 179–187. https://doi.org/10.53770/amhj.v4i4.450

Burnell, K., Andrade, F. C., & Hoyle, R. H. (2022). Longitudinal and daily associations between adolescent self-control and digital technology use. *Developmental Psychology, 59*(4), 720–732. https://doi.org/10.1037/dev0001444

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

Fairclough, S. J. (2021). Adolescents' digital screen time as a concern for health and well-being? Device type and context matter. *Acta Paediatrica, 110*(7), 1985–1986. https://doi.org/10.1111/apa.15843

Fitriasari, E., Umasugi, M. T., Soulissa, F. F., Ibrahim, I., Rumbouw, N., Guilin, X., Jiao, D., & Wang, Y. (2023). The relationship between smartphone use and sleep quality in adolescents at Senior High School Negeri 1 Seram Bagian Barat. *Journal of World Future Medicine, Health and Nursing, 1*(1), 1–10. https://doi.org/10.55849/health.v1i1.112

Fujiana, F. (2023). Hubungan perilaku penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pontianak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Global*. https://doi.org/10.55606/jikg.v1i2.965

Gridhar, S. (2024). Sleep quality among adolescents: A review of prevalence, factors, and interventions. *International Journal of Development Research, 14*(9). https://doi.org/10.37118/ijdr.28666.09.2024

Hambali, Y. I. (2021). *Hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap pada masa pandemi COVID-19 tahun 2021*.

Ivananda, R., Muftadi, & Herdalisa, W. (2024). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Prima Indonesia. *Bani Saleh Nursing Journal*.

Maurya, C., Muhammad, T., Maurya, P., & Dhillon, P. (2022). The association of smartphone screen time with sleep problems among adolescents and young adults: Cross-sectional findings from India. *BMC Public Health, 22*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-022-14076-x

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. *Formil: Forum Ilmiah, 6*(1). https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339

Nurbaiti, S., Utami, R. T., Hadiyani, S., Isniani, H., & Novri. (2025). Gambaran kualitas tidur para remaja dengan kecenderungan game daring pada SMK P Babakan Tangerang. *Journal of Indonesian Management, 5*(2), 10. https://doi.org/10.53697/jim.v5i2.4040

Pratama, B. S., Fajri, N., & Harahap, I. M. (2025). Penggunaan smartphone sebelum tidur dan durasi tidur remaja: Studi deskriptif. *Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, 10*(1). https://doi.org/10.32831/jik.v14i1.919

Priwahyuni, Y., Rahmadani, R., Susmaneli, H., Purba, C. V. G., & Leonita, E. (2023). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Tualang Kabupaten Siak tahun 2023. *6*(1).

Ringo, L. S., Fajriansi, A., Radandima, E., Armiyati, Y., Wijaya, L., Sinulingga, E., … Metekohy, F. A. (2024). *Keperawatan dasar: Kebutuhan dasar manusia menurut Henderson & asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan dasar manusia*. Nuansa Fajar Cemerlang.

Sembiring, M. N., & Harahap, S. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa/i di SMA Negeri 6 Binjai tahun 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 20*(2). https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.98

Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan kualitas tidur, tingkat stres, dan konsumsi junk food dengan gizi lebih pada remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science, 4*(1), 46–55. https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46-55

Sowwam, M., & Arwati, A. P. D. (2025). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Sambungmacan. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 13*(1), 104–113. https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.691

Suleman, I., Lewo, A. T. F., & Firsandi, M. R. (2023). Hubungan lama penggunaan smartphone sebelum tidur dengan gejala insomnia pada remaja kelas X SMA Negeri 3 Gorontalo. *Gorontalo Journal of Health and Science Community*.

Sutisna, M., Tohri, T., & Safitri, M. (2023). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan Global, 2*(1). https://doi.org/10.55606/jikg.v1i2.965

Utari, S. A. N., & Indawati, E. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur remaja. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal, 5*(4), 1432–1441. https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.16962