

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA



Oleh :

MONIKA TRISIA MEIRIANTO

YULIANTI DWI ASTUTI



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2018

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Telah Disetujui Pada Tanggal

08 FEB 2018

Dosen Pembimbing



Yulianti Dwi Astuti, S. Psi., M. Soc. Sc

RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION AND SLEEP QUALITY ON ADOLESCENTS

Monika Trisia Meirianto

Yulianti Dwi Astuti

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between smartphone addiction and sleep quality on adolescents (senior high school student). The research conducted in Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. The hypothesis is relationship between smartphone addiction and sleep quality. The subject in this research are 223 students from four school. Data collection use the scale of sleep quality developed by Nashori and Diana in 2005. Smartphone addiction in this research use the scale of smartphone addiction developed by Kwon, et. al in 2013. Method of data analysis conducted in this research is correlation from Pearson with help IBM SPSS statistic version 17. The results of analysis show there have correlation between smartphone addiction and sleep quality on adolescents. Based on Pearsons' rho test show $r = -0,135$ and $p = 0,043$ ($p < 0,05$). The higher smartphone addiction, the lower sleep quality, and the lower smartphone addiction, the higher sleep quality, so the hypothesis is accepted.

Keyword : Sleep Quality, Smartphone Addiction, and Adolescents

PENGANTAR

Maslow (Iskandar, 2016) menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi, yang biasa disebut *hierarchy of needs*. Kebutuhan tersebut yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa memiliki dan dicintai, kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan akan aktualisasi diri (Iskandar, 2016). Kebutuhan pertama merupakan kebutuhan dasar yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan selanjutnya. Salah satu kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi yaitu kebutuhan untuk tidur. Mass (Nashori & Diana, 2005) menjelaskan bahwa tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi, konsentrasi dan seterusnya.

Hasil penelitian Nashori (Nashori & Diana, 2005) mengungkapkan bahwa kualitas tidur mempengaruhi prestasi belajar dan kendali diri. Nashori dan Diana (2005) menyimpulkan bahwa suatu keadaan dimana tidur yang dijalani individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Oleh karena itu, tidur yang cukup dan berkualitas sangat bermanfaat bagi setiap individu. Mass (Nashori & Diana, 2005) menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan dan pembacaan informasi yang disimpan di dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dijelaskan di atas, diperoleh beberapa aspek yang berpengaruh terhadap kualitas tidur menurut Nashori dan Diana (2005) yaitu

a. Nyenyak selama tidur

Nashori dan Diana (2005) menjelaskan bahwa individu yang nyenyak dalam tidur, tidak mengalami gangguan-gangguan internal maupun eksternal yang menjadikan tidurnya tidak nyenyak. Gangguan-gangguan internal tersebut seperti suhu tubuh yang panas dan terbangun untuk buang air kecil ke kamar mandi. Sedangkan, gangguan-gangguan eksternal dapat berupa suara gaduh, suara mobil, ketukan pintu, atau adanya pukulan di tembok.

b. Waktu tidur yang cukup (minimal enam jam dalam sehari)

Mass (Nashori & Diana, 2005) menyebutkan bahwa setiap individu memiliki rekening utang tidur. Setiap individu memerlukan penyimpanan tidur yang cukup agar mampu menjaga kondisi homeostatis tidur tetap stabil. Homeostatis tidur merupakan hal yang membuat individu awas sepanjang siang.

c. Tidur lebih awal dan bangun lebih awal

Nashori (Tama, 2005) menjelaskan bahwa salah satu aspek kualitas tidur lainnya adalah tidur lebih awal dan bangun lebih awal. Menurut Nashori (Tama, 2005), tidur lebih awal dan bangun lebih awal merupakan suatu hal yang juga berkaitan dengan keteraturan tidur dan terjaganya seseorang. Hal tersebut

dikarenakan keteraturan tidur dan terjagaanya seseorang berkaitan erat dengan kualitas tidur orang tersebut.

d. Merasa segar ketika terbangun

Nashori dan Diana (2005) menyebutkan bahwa semestinya saat individu terbangun dari tidurnya akan merasakan rasa segara tau bugar. Akan tetapi, tidak semua orang merasakan hal yang sama. Menurut Mass (Nashori & Diana, 2005) menyebutkan bahwa ketika individu bangun dari tidurnya dalam keadaan bugar, maka individu tersebut telah siap melakukan berbagai macam aktivitas sepanjang hari seccara efektif.

e. Tidak bermimpi buruk

Aspek lain dari kualitas tidur adalah tidak bermimpi buruk. Mubarak (Tama, 2005) menjelaskan bahwa di dalam tidur, terdapat mimpi-mimpi buruk. Nashori (Tama, 2005) menyebutkan bahwa kualitas tidur yang baik adalah tidur yang ditandai dengan tidak adanya mimpi buruk. Tama (2005) menyebutkan bahwa dengan mimpi buruk menyebabkan seseorang menjadi sulit tidur kembali ketika terbangun setelah mengalami mimpi buruk.

Selanjutnya, menurut hasil studi Millward Brown AdReaction (The Jakarta Post, 2007) diperoleh hasil bahwa Indonesia menjadi Negara dengan penggunaan *smartphone* rata-rata tiga jam dalam satu hari. Dalam studi tersebut, diketahui bahwa penggunaan *smartphone* di Indonesia memiliki rata-rata penggunaan sekitar 181 menit perhari. Hal tersebut lebih rendah dari China dan Filipina yaitu dengan rata-rata 174

menit dan 170 menit perharinya. Berdasarkan data Batamnews pada tahun 2015, masyarakat Indonesia pada zaman sekarang memiliki waktu rata-rata 5,5 jam per hari dan puncaknya terjadi pada malam hari.

Berdasarkan survey IDC (Hidayat & Mustikasari, 2014) menyatakan bahwa 4 dari 5 orang memeriksa *smartphone* sebelum aktivitas dan hampir 80% memeriksa *smartphone* pada 15 menit pertama setelah bangun tidur, serta 70 responden berusia dari 18-24 tahun banyak menghabiskan waktu dengan menggunakan *smartphone* baik untuk sekedar main games, dan mengecek jejaring sosial agar selalu berhubungan dengan pengguna lainnya. Hal tersebut menurut Hidayat dan Mustikasari (2014) memicu fenomena kecanduan *smartphone*. Kwon (Karuniawan & Cahyati, 2013) menjelaskan bahwa *smartphone addiction* adalah suatu perilaku kecanduan atau keterikatan terhadap *smartphone* yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam aktivitas sehari-hari. *Smartphone addiction* menurut Al-Barashdi, Bouazza dan Jbour (2015) adalah kondisi dimana individu lebih asyik menggunakan *smartphone* yang dimiliki sejauh individu tersebut mengabaikan area lain dalam kehidupannya.

Terdapat beberapa aspek kecanduan *smartphone* Kwon, dkk (2013) yaitu

a. *Daily life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari)

Gangguan kehidupan sehari-hari mencakup tidak memiliki pekerjaan yang direncanakan, sulit berkonsentrasi dalam kelas, menderita sakit kepala tingan, penglihatan kabur, menderita sakit di pergelangan tangan atau di belakang leher

dan gangguan tidur. Selain itu, pengguna *smartphone* juga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi pada kegiatan atau pekerjaan yang sedang dilakukan karena terus memikirkan *smartphone* yang dimilikinya.

b. *Positive anticipation*

Positive anticipation merupakan perasaan bersemangat dari pengguna dan menjadikan *smartphone* sebagai sarana untuk mengurangi atau menghilangkan stress dan perasaan hampa tanpa *smartphone*. Bagi sebagian besar pengguna *smartphone*, *smartphone* bukan hanya perangkat berkomunikasi, konsol game dan PDA, akan tetapi juga merupakan teman yang memberikan kesenangan, mengurangi kelelahan, mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman.

c. *Withdrawal*

Withdrawal adalah kondisi dimana pengguna *smartphone* merasa tidak sabar, resah dan *intolerable* tanpa *smartphone*. Selain itu, *withdrawal* merupakan kondisi dimana pengguna *smartphone* secara terus-menerus memikirkan *smartphone* yang dimiliki meskipun sedang tidak menggunakannya. *Withdrawal* juga ditunjukkan melalui penggunaan *smartphone* secara terus-menerus dan marah ketika merasa terganggu saat menggunakan *smartphone* yang dimilikinya.

d. *Cyberspace-oriented relationship*

Cyberspace oriented relationship yaitu kondisi dimana seseorang memiliki hubungan pertemanan yang lebih erat dibandingkan dengan teman dikehidupan yang sebenarnya. Hal ini menyebabkan pengguna tersebut mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* yang

dimiliki. Selain itu, pengguna tersebut juga secara terus-menerus memeriksa *smartphone* yang dimilikinya.

e. *Overuse* (penggunaan berlebihan)

Overuse mengacu pada penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak terkendali. Selain itu, penggunaan berlebihan menyebabkan pengguna lebih memilih untuk mencari pertolongan melalui *smartphone*. *Overuse* juga mengacu pada perilaku dimana pengguna selalu mempersiapkan pengisian daya *smartphone* dan merasakan dorongan untuk terus menggunakan *smartphone* tepat setelah seseorang tersebut memutuskan untuk berhenti menggunakannya.

f. *Tolerance*

Tolerance merupakan kondisi dimana pengguna selalu gagal untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa kondisi dimana individu mengalami kecanduan *smartphone* akan mempengaruhi berbagai sisi di dalam kehidupannya. Salah satunya adalah kualitas tidur yang dimilikinya. Hal tersebut dikarenakan ketika individu mengalami kecanduan *smartphone*, maka individu tersebut akan menggunakan *smartphone* secara terus menerus. Penggunaan *smartphone* secara terus menerus akan menimbulkan berbagai gangguan di dalam kehidupan sehari-hari seperti sulit berkonsentrasi, penglihatan kabur, menderitas sakit di belakang leher dan gangguan tidur. Selain itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga mengakibatkan perasaan gelisah, cemas, marah dan perasaan kehilangan yang tak

terkendali saat tidak menggunakan *smartphone*. Berbagai dampak penggunaan berlebihan tersebut menyebabkan berkurangnya kualitas tidur individu. Hal ini dikarenakan waktu tidur individu berkurang, tidur menjadi tidak nyaman, memulai tidur dan bangun dari tidur menjadi terlambat, tidak merasa segar ketika terbangun dan dapat menyebabkan mimpi buruk.

Pada penelitian ini, penulis memilih topik tentang hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja yang sedang duduk di bangku sekolah menengah atas sederajat. Jumlah subjek penelitian ini terdiri dari 223 siswa yang berasal dari empat sekolah berbeda. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua buah skala yang berbentuk skala *Likert*, dimana sebelum pengambilan data dilakukan tryout alat ukur terlebih dahulu. Skala pertama adalah skala kecanduan *smartphone* yang dikembangkan oleh Kwon, dkk (2013) yang terdiri dari 28 item dengan enam aspek. Skala kedua adalah skala kualitas tidur yang dikembangkan oleh Nashori dan Diana (2005) yang terdiri dari 23 item dengan lima aspek.

Berdasarkan tujuan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja, maka untuk

mengetahui hal tersebut digunakan teknik statistik korelasional dari Pearson yang terdapat di dalam aplikasi IBM SPSS for Windows versi 17. Hal tersebut dilakukan dengan asumsi data penelitian terdistribusi normal, serta terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan tergantung.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh deskripsi data penelitian dari skala kecanduan *smartphone* dan skala kualitas tidur adalah sebagai berikut:

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Kualitas Tidur	23	92	57,5	11,5	46	92	63,45	6,604
Kecanduan <i>Smartphone</i>	28	168	98	23,33	28	143	84,35	22,140

Keterangan :

Xmin = Skor Total Minimal

Xmax = Skor Total Maximum

Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan salah satu langkah yang harus dilakukan peneliti sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 17.0*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu uji asumsi yang bertujuan untuk mengetahui distribusi penyebaran data dalam sebuah penelitian. Pengujian

normalitas dalam penelitian ini menggunakan Teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki distribusi sebaran data normal dan kecanduan *smartphone* memiliki distribusi sebaran data normal. Hal ini dikarenakan nilai signifikansi pada kedua variabel lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Nilai signifikansi pada kualitas tidur adalah $p = 0,111$ ($p > 0,05$) dengan nilai K-SZ = 1,203, sedangkan pada kecanduan *smartphone* adalah $p = 0,197$ ($p > 0,05$) dengan nilai K-SZ = 1,077.

Variabel	Koefisien K-SZ	Koefisien Signifikansi (p)	Keterangan
Kualitas Tidur	1,203	0,111	Normal
Kecanduan Smartphone	1,077	0,197	Normal

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan salah satu langkah yang harus dilakukan sebelum peneliti melakukan uji hipotesis untuk mengetahui linieritas hubungan antara kualitas tidur dengan kecanduan *smartphone*. Uji linieritas ini dilakukan menggunakan Teknik *Compare Means*. Kaidah uji linieritas yang digunakan adalah nilai signifikansi *linearity* harus kurang dari 0,05 atau $p < 0,05$ dan signifikansi *deviation from linearity* harus lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat linieritas hubungan antar *variabel independent* dengan *variabel dependent*. Berdasarkan analisis yang dilakukan diperoleh nilai signifikansi *linearity* dan *deviation from linearity* atau $p = 0,033$ ($p < 0,05$) dan $p =$

0,073 ($p > 0,05$) dengan $F = 4,618$ dan $F = 1,325$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier.

Variabel		Koefisien F	Koefisien Signifikansi (p)	Keterangan
Kualitas Tidur x Kecanduan Smartphone	<i>Linearity</i>	4,618	0,033	Linier
	<i>Deviation from linearity</i>	1,325	0,073	

Uji Hipotesis

Setelah melakukan analisis uji asumsi yaitu linieritas dan normalitas, diketahui bahwa bahwa sebaran data normal dan memiliki hubungan yang linier. Hal tersebut menyebabkan peneliti selanjutnya menggunakan Teknik Korelasi dari *Pearson*. Kaidah yang digunakan adalah nilai signifikansi korelasi atau $p < 0,05$ maka terdapat korelasi antara variabel *dependent* dan variabel *independent*.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diketahui nilai signifikansi korelasi atau $p = 0,043$ ($p < 0,05$) dan $r = -0,135$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negative antara kualitas tidur dan kecanduan *smartphone*. Hubungan korelasi negatif antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur dapat diartikan bahwa setiap penurunan kuantitas kecanduan *smartphone* akan diikuti dengan kenaikan kuantitas kualitas tidur, sedangkan kenaikan pada kuantitas kecanduan *smartphone* akan diikuti penurunan kualitas tidur pada subjek.

PEMBAHASAN

Analisis penelitian yang telah dilakukan, diperoleh sebaran data yang normal dan memiliki hubungan yang linier antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur. Hal tersebut menyebabkan peneliti kemudian melakukan analisis uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi dari Pearson. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi korelasi dari kualitas tidur dan kecanduan *smartphone* adalah sebesar 0,043 ($p < 0,05$) dengan koefisien determinasi (r^2) yaitu 0,018225. Hal ini berarti terdapat korelasi antara kualitas tidur dan kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan hasil analisis penelitian, diketahui bahwa kecanduan *smartphone* memiliki hubungan terhadap kualitas tidur. Hal ini berarti terdapat persamaan antara hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur. Terdapatnya hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja tersebut.

Kwon (Karuniawan & Cahyati, 2013) individu yang memiliki kecanduan *smartphone* yang tinggi memiliki keterikatan yang kuat terhadap *smartphone* dan memiliki masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam kegiatan sehari-hari. Gangguan dalam kehidupan sehari-hari (*daily life disturbance*) tersebut dapat berupa tidak mengerjakan pekerjaan yang telah direncanakan, sulit berkonsentrasi, menderita sakit kepala ringan, pengelihatn kabur, menderita sakit di pergelangan tangan atau

dibelakang leher dan mengalami gangguan tidur. Kondisi tersebut akan mengganggu kualitas tidur dari individu yang bersangkutan. Hal ini dikarenakan terdapat perasaan tidak nyaman yang disebabkan baik secara internal berupa perasaan sakit di beberapa bagian dan eksternal berupa tekanan yang diberikan kepada individu ketika pekerjaan yang telah direncanakan tidak dapat dilakukan.

Selain itu, dengan adanya gangguan dalam kehidupan sehari-hari tersebut, individu akan merasakan tekanan yang berlebihan dalam kehidupannya sehingga menimbulkan stress. Stress menurut Lazarus dan Folkman (Azmy, Nurichsan & Yudha, 2017) terjadi apabila terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan seseorang. Selanjutnya, dengan kondisi individu merasakan perasaan bersemangat dan menjadikan *smartphone* sebagai sarana untuk menghilangkan stress yang dialami (*positive anticipation*). Selain itu, penggunaan *smartphone* juga dinilai sebagai teman yang memberikan kesenangan, mengurangi kelelahan, mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman mengakibatkan individu menggunakan *smartphone* yang dimiliki secara berlebihan sehingga menurunkan kualitas tidur individu.

Perasaan bersemangat (*positive anticipation*) yang dirasakan menjadikan individu tergantung kepada *smarthone*. Ketergantungan yang dimiliki oleh individu menimbulkan perasaan resah, tidak sabar dan tidak dapat mentoleransi saat dirinya tidak menggunakan *smartphone* (*withdrawal*). Hal tersebut akan menyebabkan individu merasa tidak nyaman sehingga akan mengganggu kualitas tidur individu yang bersangkutan. Penggunaan *smartphone* dengan intensitas yang tinggi akan

mengakibatkan individu memiliki hubungan yang lebih erat dengan teman dibandingkan dengan hubungan individu tersebut dengan teman dalam kehidupan nyata. Hal ini menyebabkan individu tidak mampu untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* dan secara terus menerus memeriksa *smartphone*. Kegiatan tersebut akan mengurangi waktu tidur dan menyebabkan terlambatnya individu untuk memulai tidur, serta terlambatnya individu untuk bangun pada keesokan harinya.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa dengan kondisi tersebut, penggunaan *smartphone* akan meningkat menjadi berlebihan dan durasi tidur menjadi lebih sedikit. Penggunaan berlebihan (*overuse*) tersebut terus mempersiapkan *smartphone* dalam kondisi memiliki daya yang cukup. Kondisi dimana individu tidak mampu untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* akan turut mempengaruhi kualitas tidur yang dimiliki. Hal tersebut karena banyak waktu yang digunakan untuk terus menerus mengoperasikan *smartphone*, terus menerus memeriksa *smartphone*, bersemangat dalam menggunakan *smartphone*, menjadikan *smartphone* sebagai sarana untuk mengurangi stress, mengurangi kelelahan, mengurangi rasa cemas, merasa gelisah dan mengalami berbagai dampak buruk secara social dan fisik, serta mengurangi durasi tidur yang dimiliki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kualitas tidur dengan kecanduan *smartphone* pada remaja dengan koefisien korelasi $r = -0,135$ dan $p = 0,043$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti, semakin

tinggi kuantitas kecanduan *smartphone* maka semakin rendah kualitas tidur individu. Sebaliknya, semakin rendah kuantitas kecanduan *smartphone* maka akan semakin tinggi kualitas tidur individu. Secara umum dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

SARAN

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, sehingga berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan tersebut, saran-saran yang diajukan untuk peneliti selanjutnya adalah

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya hendaklah menyiapkan secara matang seluruh teknis yang diperlukan dalam proses pengumpulan data.
 - b. Peneliti juga hendaklah memperhitungkan waktu penelitian dengan baik sehingga tidak tergesa-gesa karena hal tersebut akan membuat peneliti kesulitan dalam melakukan pengambilan data penelitian dan juga meningkatkan perasaan tertekan kepada peneliti itu sendiri
 - c. Peneliti selanjutnya hendaklah menggali secara mendalam data-data yang diperlukan baik melalui literature, diskusi dan wawancara kepada target subjek
 - d. Peneliti selanjutnya hendaklah mencantumkan durasi penggunaan *smartphone* di dalam skala yang digunakan.

- e. Peneliti hendaklah juga melakukan wawancara tambahan untuk mengetahui apa saja kegunaan dari *smartphone* yang subjek miliki.

2. Bagi Remaja

Remaja pada penelitian ini menunjukkan kuantitas kecanduan *smartphone* yang tidak tinggi, sehingga peneliti menyarankan kepada remaja-remaja tersebut untuk terus berusaha untuk mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* karena hal tersebut dapat menjadi sebuah kecanduan jika terus dipertahankan. Selain itu, remaja pada penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang dimiliki sudah cukup tinggi, akan tetapi peneliti menyarankan untuk terus meningkatkan kualitas tidur yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Barashdi, H. S., Bouazza, A & Jabur, N. H. (2015). Smartphone addiction among university undergraduates: A literatur review. *Journal of Scientific Research and Reports*, 4, 210-225.
- Amin, K. (2014). Indonesians spend most time on smartphones in the world. <http://www.thejakartapost.com/news/2014/06/05/indonesians-spend-most-time-smartphones-world.html>. Diakses pada 17 April 2017 pukul 16.45 WIB.
- Amriel, G. P., & Herdiana, I. (2015). Hubungan antara kontrol diri dengan kepatuhan berlalu lintas pada remaja pengendara motor di Surabaya. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 4, 2, 2015.
- Amy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stress akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1, 2, 197-208.
- Azwar, S. (2009). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese univesity student : A mediation model of learning self efficacy and social self efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57.
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addiction*, 4, 2, 85-92.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepines on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Review*, 14, 179-189.
- Eum, Y., Park, J. & Yim, J. (2016). Teenagers addiction to smart phone and its integrated therapy method. *Advanced Science and Technology Letters*, 132, 116-122.
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A.,... Sekartini, R. (2009). Pravalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. *Sari Pediatri*, 11, 3, 149-154.

- Hidayat, S. & Mustikasari. (2014). Kecanduan penggunaan smartphone dan kualitas tidur pada mahasiswa RIK UI.
- Hidayat, A. A. (2006). Pengantar kebutuhan dasar manusia. Jakarta; Salemba Medika.
- Iskandar. (2016). Implementasi teori hirarki kebutuhan Abraham Maslow terhadap peningkatan kinerja pustakawan. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, 4,2, 24-34.
- Jeko, I. R. (2015). Makin banyak remaja di Asia yang kecanduan smartphone. <http://tekno.liputan6.com/read/2329307/makin-banyak-remaja-di-asia-yang-kecanduan-smartphone>. Diakses pada 17 April 2017 pukul 16.58 WIB.
- Karuniawan, A. & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan addiction pada mahasiswa pengguna *smartphone*. *Jurnal Psikologi Klimis dan Kesehatan Mental*, 2, 1, 16-21.
- Kibona, L. & Mgya, G. (2015). Smartphones effect on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2, 4, 777-784.
- Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9, 500-505.
- Kwon, M., dkk. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *Plos One*, 8, 12, 1-7.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale : Development and validation of short version for adolescents. *Plos One*, 8, 12, 1-7.
- Kumcağiz, H., & Gündüz, Yüksel. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, 5, 4, 144-156.
- Lumantow, I., Ropas, S. & Onibala, F. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah ada remaja di desa Tombasian atas kecamatan Kawangkoan Barat. *E-Jurnal Keperawatan (e-Kp)*, 4, 1-6.
- Manumpil, B., Ismanto, Y., & Onibala, F. (2015). Hubungan penggunaan gadget dengan tingkat prestasi siswa di SMA Negeri 9 Manado. *E-Jurnal keperawatan (e-Kp)*, 3, 1-6.

- Mass, J. B. (2002). *Power Sleep*. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Nashori, F. & Diana, R. R. (2005). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. *Humanitas : Indonesia Psychological Journal*, 2, 77-88.
- Robby, A., Chaidir, D. I. R., Rahayu, U. (2015). Kualitas tidur pasien praoperasi di ruang rawat inap. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 11, 1138-1150.
- Santrock, John W. 2003. *Life span development : Edisi Ketigabelas Jilid I*. Jakarta. Erlangga.
- Shanab, E. A & Haddad, E. (2015). The influence of smart phones on human health and behavior: Jordanians's Perceptions. *International Journal of computer networks and applications*, 1, 2, 52-56.
- Soetjipto, H. P. (2009). Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet. *Jurnal Psikologi*, 32 (2), 74-91. ISSN : 0215-8884.
- Tama, R. A. (2005). Kualitas tidur dan suasana hati mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 1, 2, 163-175.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment. In L. VendeCreek & T. Jackson (eds). *Inovation in Clinical Practice: A Sorce Book (vol 17; pp. 19-31)*. Sarasota, FL: Profesional Resource Press.