

**HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA
SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

MONIKA TRISIA MEIRIANTO

14320348

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

2018

**HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA
SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

MONIKA TRISIA MEIRIANTO

14320348

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

2018

HALAMAN PENGESAHAN

**Skripsi Dengan Judul
HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Sarjana S-1 Psikologi



Mengesahkan,
Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia
Ketua Prodi,



Mira Aliza Rachmawati
Mira Aliza Rachmawati, S. Psi., M. Psi

Dewan Penguji

1. Yulianti Dwi Astuti, S. Psi., M. Soc.Sc
2. Rumiani, S. Psi., M. Psi
3. Endah Puspita Sari, S. Psi., M.Si. Psikolog

Tanda Tangan

Yulianti Dwi Astuti
Rumiani
Endah Puspita Sari

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Monika Trisia Meirianto
No. Mahasiswa : 14320348
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur
Pada Remaja

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan karya atau orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, Januari 2018

Yang menyatakan,



Monika Trisia Meirianto

MOTTO



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (١٥٣)

Wahai orang-orang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.
(Al-Baqarah: 153)

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۖ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (٢١٦)

Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.
(Al-Baqarah: 216)

“Tuntutlah ilmu dari buaian sampai ke liang lahat, tiada harta yang paling berharga dan abadi di dunia ini selain ilmu yang bermanfaat”
(HR. Bukhori Muslim)

HALAMAN PERSEMBAHAN



Alhamdulillahrabbi'l'amin

Segala puji bagi Allah Subhanahuwata'ala atas karunia dan hidayah-Nya yang selalu memberikan dan menunjukkan jalan kebenaran kepada saya. Maha besar Allah Subhanahuwata'ala atas segala nikmat yang tak terhingga hingga akhirnya karya sederhana ini dapat saya selesaikan.

Karya ini saya persembahkan untuk orang-orang yang sangat berharga dan tak terganti dalam hidup saya

Papa Rianto, S. Pd dan Mama Nurziah, S. Pd

Terima kasih atas segala doa, dukungan, dinta, kasih sayang, perhatian, kehangatan dan pelajaran yang tak henti-hentinya diberikan kepada saya dan saudara-saudara saya selama ini

Abang s/i dan Ayuk

Hendro Eko Arianto, S. H, Anggi Metia Sari

dan Veronika Dwi Marianto, Amd. Keb

Terima kasih atas segala doa, dukungan, dinta, kasih sayang, perhatian, kehangatan dan pelajaran yang tak henti-hentinya diberikan kepada saya

Ponakan Tersayang

Zavier Al-Farabi

Terima kasih atas semua kebahagiaan, semangat, rindu, kasih sayang dan kehangatan yang telah dibagikan kepada saya

Seluruh Keluarga Besar

Terima kasih atas doa, dukungan, perhatian dan kasih sayang yang diberikan kepada saya selama ini

PRAKATA



Alhamdulillah *rabbil'alamin*. Segala puji hanya bagi Allah Yang Maha Kuasa dan Maha Mengetahui atas segala sesuatu. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi suri tauladan bagi kita semua.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penelitian ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan bimbingan. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr.rer.nat Arief Fahmi., MA., HRM., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Mira Aliza S.Psi., M.Psi selaku Ketua Prodi Psikologi yang selalu memberikan dukungan kepada seluruh mahasiswa psikologi.
3. Bapak Nur Widiasmara S.Psi., M.Psi., Psi selaku dosen pembimbing akademik yang selalu perhatian kepada seluruh mahasiswa bimbingannya.
4. Ibu Yulianti Dwi Astuti., S. Psi., M.Soc.Sc selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing penulis dalam proses menyelesaikan skripsi.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia atas seluruh ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
6. Seluruh karyawan di Program Studi Psikologi yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu dan terimakasih atas bantuan, serta pelayanan yang telah diberikan kepada penulis selama menjadi mahasiswa psikologi.
7. Seluruh informan dan subjek penelitian yang telah bekerjasama dan membantu penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata 1.
8. Keluarga besar Mbah Kung, Mbah Putri di Pakem dan Om Sapto sekeluarga yang selalu perhatian, menyayangi, peduli dan memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah psikologi.

9. Teman-teman psikologi terbaik, Dwi Utami Wildiani Rahmawati, Hesti Widyawati, Wahyu Meka Rihlati, Izmi Rahmaningtyas, Arifah Nur Ismullah, Laila Noor Fajrianty, dan Agustiani Sholihin yang telah memberikan kasih sayang, semangat, membantu proses penyelesaian skripsi dan semua pengalaman serta pelajaran selama ini kepada penulis.
10. Keluarga besar Jamaah Fathan Mubina FPSB yang telah memberikan semua pelajaran, pengetahuan dan kehangatan selama ini.
11. Keluarga besar Volunteer Doctors yang telah memberikan pengalaman dan pelajaran hidup melalui kegiatan-kegiatan yang ada sehingga penulis senantiasa menjadi lebih bersyukur dan bersemangat.
12. Keluarga besar Koperasi Mahasiswa UII yang telah memberikan keceriaan disela-sela kesibukan dan keriwahan yang penulis miliki.
13. Seluruh warga desa Giri Asih, Gunung Kidul, terkhusus dusun Wonolagi yang juga telah memberikan banyak pelajaran hidup sehingga penulis menjadi termotivasi dalam proses penyelesaian penelitian ini.
14. Seluruh pihak yang telah membantu penulis dengan ketulusan, semangat, dukungan dan kasih sayang kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala bantuan dan pelajaran yang diberikan.

Semoga pengalaman dan pelajaran hidup yang telah penulis peroleh selama ini dapat bermanfaat bagi penulis dan orang lain. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepadapembaca meskipun penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan didalamnya.

Yogyakarta, Januari, 2018



Monika Trisia Meirianto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	12
C. Manfaat Penelitian	12
D. Keaslian Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. Pengertian Kualitas Tidur	16
1. Pengertian Kualitas Tidur.....	16
2. Aspek-Aspek Kualitas Tidur.....	18
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	21
B. Pengertian Smartphone Addiction	27
1. Pengertian Smartphone Addiction.....	27

2.Aspek-Aspek Smartphone Addiction.....	29
C. Hubungan antara Kecanduan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja.....	38
D. Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	45
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
C. Subjek Penelitian	46
D. Metode Pengumpulan Data	46
E. Metode Analisis Data	49
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	50
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	50
1.Orientasi Kacah	50
2.Persiapan Penelitian	54
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	59
C. Hasil penelitian.....	61
D. Pembahasan	70
BAB V PENUTUP.....	79
A. KESIMPULAN	79
B. SARAN	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blue Print Skala Kualitas Tidur	47
Tabel 2 Blue Print Skala Kecanduan Smartphone	47
Tabel 3 Hasil Analisis Sebaran Aitem Kualitas Tidur Setelah Uji Coba.....	58
Tabel 4 Hasil Analisis Sebaran Aitem Kecanduan Smartphone Setelah Uji Coba.....	59
Tabel 5 Deskripsi Subjek Penelitian.....	62
Tabel 6 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	62
Tabel 7 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Asal Sekolah	63
Tabel 8 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas	63
Table 9. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jurusan	64
Table 10. Deskripsi Data Penelitian.....	65
Table 11. Kriteria Kategori Skala	66
Table 12. Kategori Kualitas Tidur.....	66
Table 13. Kategori Kecanduan Smartphone	67
Table 14. Hasil Analisis Sebaran Data	68
Table 15. Hasil Analisis Linieritas.....	69
Table 16. Hasil Analisis Uji Hipotesis.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Tryout	85
Lampiran 2 Tabulasi Data Tryout	102
Lampiran 3 Data Induk Tryout	112
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Tryout	115
Lampiran 5 Skala Penelitian	123
Lampiran 6 Tabulasi Data Penelitian	137
Lampiran 7 Data Induk Penelitian	158
Lampiran 8 Deskripsi Subjek Penelitian	168
Lampiran 9 Skor Hipotetik	172
Lampiran 10 Skor Empirik	176
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas	178
Lampiran 12 Hasil Uji Linieritas	180
Lampiran 13 Hasil Uji Hipotesis.....	182
Lampiran 14 Surat Permohonan Izin Penelitian	184
Lampiran 15 Surat Keterangan Selesai Penelitian	185

HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Monika Trisia Meirianto

Yulianti Dwi Astuti

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Penelitian ini dilakukan di empat sekolah di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* pada siswa SMA/SMK. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa SMA/SMK yang terdiri 223 orang siswa empat sekolah berbeda. Skala kualitas tidur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Nashori dan Diana pada tahun 2005. Kecanduan *smartphone* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Kwon, dkk pada tahun 2013. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Pearson yang terdapat dalam aplikasi IBM SPSS Statistik versi 17. Hasil analisis hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi $r = -0,135$ dengan $p = 0,043$ ($p < 0,05$). Hal tersebut berarti semakin tinggi kecanduan *smartphone*, maka semakin rendah kualitas tidur pada individu. Sebaliknya, semakin rendah kecanduan *smartphone*, maka semakin tinggi kualitas tidur individu. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja sehingga hipotesis penelitian yang telah diajukan dinyatakan diterima.

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

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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. 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.

Penelitian Ohida, dkk (Haryono, 2009) menemukan bahwa prevalensi gangguan tidur pada siswa SLTP dan SMU adalah bervariasi dari 15,3% hingga 39,2%. Selain itu, berdasarkan penelitian Bruni, dkk (Haryono, 2009) diketahui bahwa prevalensi gangguan tidur pada populasi terkontrol adalah sebesar 73,4%. Liu, dkk (Haryono, 2009) mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami gangguan tidur terus meningkat. Deshinta (Safriyanda, Karim & Dewi, 2015) mengungkapkan bahwa mahasiswa dan pelajar sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian-penelitian di Amerika Serikat dan Eropa (Hidayat & Mustikasari, 2014) menemukan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan menderita kurang tidur kronis, sehingga mempunyai resiko lebih tinggi mendapatkan kualitas tidur yang buruk. Selain itu, penelitian di Amerika Serikat (Hidayat & Mustikasari, 2014) juga menemukan bahwa 2 dari 5 mahasiswa mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk pada remaja menurut Brant P. Hasler dalam Timeslamongan dapat meningkatkan kerentanan terhadap kecanduan alkohol dan obat-obatan (www.timeslamongan.com).

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan tekanan darah yang abnormal dan aktifitas rutin di sekolah dikeesokan harinya terganggu (Lomantow, Rompas & Onibala, 2016). Durasi tidur yang pendek menurut Spiegel, Leproult dan Van Cauter (Robby, Chaidir & Rahayu, 2015) akan

mengakibatkan perubahan kadar hormon leptin dan ghrelin yang mengatur nafsu makan dan rasa kenyang. Knutson, *et.al*, Van Leeuwen, *et.al* dan Bixton, *et.al* (Robby, Chaidir & Rahayu, 2015) menyebutkan bahwa pembatasan tidur berhubungan dengan adanya ketidakseimbangan rasio antara insulin dan glukosa dalam tubuh individu.

Selain mempengaruhi hormon dalam tubuh individu, kualitas tidur yang buruk juga mempengaruhi fungsi imun dalam tubuh. Penelitian Dettoni, dkk (Robby, Chaidir & Rahayu, 2015) menemukan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan hormon stres kortisol dan nor adrenalin, sehingga dengan adanya stres tersebut mempengaruhi kerja sistem imun yang mengakibatkan menurunnya kemampuan imun terhadap antigen. Blask (Robby, Chaidir & Rahayu, 2015) juga menemukan bahwa ketika individu lebih banyak terjaga di malam hari, maka produksi hormon nokturnal melatonin akan ditekan, sehingga menyebabkan gangguan tidur yang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko infeksi dan perlambatan dalam pemulihan luka pada pasien pasca operasi.

Randall, Roehrs dan Roth (Robby, Chaidir & Rahayu, 2015) menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk berdampak pada kemampuan kognitif, tingkat motivasi, konsentrasi dan daya ingat atau memory. Amschler dan McKenzie (Robby, Chaidir & Rahayu, 2015) juga menyebutkan bahwa kualitas tidur yang buruk juga berdampak pada kemampuan untuk merespon stimulus yang ada. Schmit dan Van der Linden (Robby, Chaidir & Rahayu, 2015) menyebutkan terdapat hubungan

antara pengalaman emosi dengan gangguan tidur. Schmit dan Van der Linden (Robby, Chaidir & Rahayu, 2015) menjelaskan bahwa individu yang memiliki emosi negatif dan emosional (perasaan menyesal, malu dan rasa bersalah) akan mengalami gangguan tidur. Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan McNamara, Andersen, Arrowood dan Messer (Robby, Chaidir & Rahayu, 2015) yang menjelaskan bahwa emosi negatif yang dimiliki individu tersebut akan terbawa saat tidur dan sering mengakibatkan mimpi yang mengganggu saat tidur.

Webb (Tama, 2005) menjelaskan bahwa tidur yang kurang dapat mempengaruhi suasana hati individu. Selanjutnya, Khaviri (Tama, 2005) menyebutkan bahwa tidur yang baik merupakan salah satu kunci untuk merasa nyaman dan bahagia, sedangkan tidur yang buruk akan menyebabkan depresi klinis, kelelahan, mudah tersinggung dan mudah marah. Neri, dkk (Tama, 2005) juga menjelaskan bahwa kekurangan kuantitas tidur dan kualitas tidur dapat menurunkan performansi individu secara umum dan keterampilan.

Nashori (Nashori & Wulandari, 2017) menjelaskan bahwa kualitas tidur juga mempengaruhi kontrol diri dari individu. Nashori (Nashori & Wulandari, 2017) juga mengungkapkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh terhadap prestasi belajar. Penelitian yang dilakukan Harrison, dkk (Nashori & Wulandari, 2017) menjelaskan bahwa tidur memiliki dampak secara tidak langsung terhadap gangguan proses belajar remaja di sekolah. Penelitian Harrison, dkk (Nashori & Wulandari, 2017) juga

menemukan bahwa terdapat dampak tidur secara langsung terhadap kesehatan emosi dan gangguan memori pada remaja. Dinges, dkk (Nashori & Wulandari, 2017) menyebutkan bahwa tidur yang tidak memadai juga dapat menyebabkan individu merasa kurang bahagia, lebih tertekan, lemah secara fisik dan merasa sangat lelah secara fisik dan mental.

Selanjutnya, apabila dilakukan kajian lebih jauh, maka kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu prediktor dari mortalitas. Hal tersebut diungkapkan oleh studi yang dilakukan Nilsson, Nilsson, Hedblad dan Berglund (Robby, Chaidir & Rahayu, 2015) yang menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk berperan untuk menjadi prediktor dari mortalitas. Peneliti tersebut menemukan bahwa 1902 dari 22.444 laki-laki dan 397 dari 10.902 perempuan meninggal karena faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur. Robby, Chaidir dan Rahayu (2015) menjelaskan bahwa kematian tiba-tiba yang berhubungan dengan gangguan tidur dikarenakan adanya peningkatan aktivitas saraf simpatis berlebih yang memiliki pengaruh dalam menghambat onset tidur dan peningkatan paparan terhadap stres kronis.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang peneliti lakukan kepada beberapa siswa SMA, diketahui bahwa 2 dari 3 orang tersebut mengaku menggunakan *smartphone* yang dimiliki lebih dari 5 jam dalam sehari. Angka tersebut diperoleh dari hasil penjumlahan durasi penggunaan *smartphone* yang dilakukan siswa tersebut, dimana 2 orang siswa tersebut mengaku hampir disetiap ada kesempatan untuk menggunakan

smartphone, keduanya akan lebih memilih memainkan *smartphone* dibandingkan aktivitas lainnya. Selain itu, keduanya mengaku bahwa tidak jarang tugas-tugas yang diberikan guru tidak dikerjakan karena pada malam hari keduanya sibuk bermain dengan *smartphone* yang dimiliki. Keduanya juga mengatakan terkadang mereka terlambat karena tidur larut malam yang disebabkan penggunaan *smartphone* berlebihan.

Berdasarkan wawancara singkat yang kembali dilakukan peneliti kepada beberapa siswa SMA yang lain, diketahui bahwa 3 dari 6 orang tersebut seringkali tidak berdoa sebelum tidur, terbangun dengan kondisi tubuh tidur dengan posisi yang kurang tepat, beberapa kali juga terbangun untuk ke kamar mandi dan merasa sulit bangun pada pagi hari karena masih mengantuk. Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan, 3 dari 6 orang tersebut mengatakan bahwa salah satu kegiatan yang dilakukan sebelum tidur hingga tertidur tanpa sadar adalah memainkan *smartphone* yang dimiliki. Ketiga orang tersebut juga mengatakan bahwa seringkali mereka tidak menyadari berapa lama waktu yang digunakan dalam menggunakan *smartphone*. Kondisi tersebut dapat menunjukkan bahwa adanya kualitas tidur yang buruk dipengaruhi salah satunya yaitu penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Selain itu, hasil wawancara yang kembali dilakukan, diketahui bahwa 5 dari 7 siswa menggunakan *smartphone* hingga larut malam. Responden yang menggunakan *smartphone* hingga larut malam menyebutkan bahwa mereka mengalami pusing, sakit kepala, nyeri di

bagian punggung dan belakang leher, sulit berkonsentrasi, mengantuk di kelas dan sulit bangun pada pagi hari. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, diketahui juga bahwa 3 dari 7 responden merasakan sakit dipergelangan tangan dan mata perih saat terbangun pada pagi hari.

Peneliti juga melakukan wawancara singkat pada beberapa guru di sekolah yang menjadi lokasi pengumpulan data. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, ketiga guru dari tiga sekolah yang berbeda menjelaskan bahwa dalam setiap kelas dapat dipastikan terdapat beberapa siswa yang terlihat mengantuk, tidak konsentrasi dan tertidur di dalam kelas selama proses belajar mengajar masih berlangsung. Selain itu, salah satu guru di sebuah sekolah juga mengatakan bahwa berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap siswa yang terlihat mengantuk diketahui penyebabnya salah satunya karena menggunakan *smartphone* hingga larut malam. Hasil wawancara yang dilakukan dengan seorang guru lain di sekolah yang berbeda juga mengungkapkan bahwa seringkali menemukan siswa yang mengantuk, terlihat lelah dan kurang konsentrasi dikarenakan terlalu asik menggunakan *smartphone* pada malam harinya. Selain itu, terdapat seorang guru yang mengungkapkan bahwa tidak hanya dalam proses belajar, terkadang guru tersebut juga menemukan siswa yang tidur selama ujian berlangsung. Selanjutnya, setelah dilakukan wawancara kepada siswa yang bersangkutan, guru tersebut mengetahui bahwa salah satu penyebab siswa tidur larut malam adalah menggunakan dan memainkan *smartphone* yang dimiliki.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dapat berupa faktor medis dan non medis (Haryono, dkk. 2009). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur berupa faktor non medis yaitu jenis kelamin, pubertas, kebiasaan tidur, gaya hidup dan lingkungan. Gaya hidup merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dimana gaya hidup remaja pada zaman sekarang yaitu memiliki kebiasaan berlebihan dalam menggunakan *smartphone*. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh *Pew Research Center* (Kumparan.com, 2017) yang menemukan bahwa 78% remaja usia 12-17 tahun memiliki handphone dan hampir setengahnya memiliki *smartphone* seperti *iphone*. Hal tersebut berbeda dibandingkan kehidupan pada era 90-an, dimana *handphone* merupakan barang eksklusif yang hanya dimiliki orang dewasa pada umumnya (Kumparan.com, 2017). Meningkatnya penggunaan *smartphone* secara berlebihan menurut Acharya, Acharya dan Waghrey (Shanab & Haddad, 2015) dapat mengakibatkan kehilangan pendengaran karena menerima panggilan secara terus menerus, masalah terhadap jari-jari tangan yang disebabkan *keypad* dan efek-efek kesehatan lainnya seperti sakit leher, nyeri tungkai, kurang tidur dan kecanduan. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur berupa faktor medis antara lain adalah penyakit kronis dan gangguan-gangguan neuropsikiatri.

Selain itu, menurut Nashori dan Diana (2005) terdapat empat faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Yang pertama adalah bersuci, berdoa dan berdzikir sebelum tidur. Selain itu, faktor kedua yaitu memulai

tidur dalam keadaan miring ke kanan menghadap kiblat. Faktor ketiga yaitu nyaman secara psikologis (tidak ada beban psikologis yang berat menjelang tidur, serta yang keempat adalah tidak ada aktivitas fisik yang berat menjelang tidur (badan dalam keadaan rileks).

Penjelasan diatas didukung oleh penjelasan yang dikemukakan oleh Erikson (Santrock, 2003) bahwa masa remaja merupakan masa dimana individu mencari identitas diri (*identity vs role confusion*). Remaja merupakan masa penghubung antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Amriel & Herdiana, 2015). Pada tahap ini, individu memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan mencoba hal-hal baru. Salah satu cara yang dilakukan remaja untuk mengetahui hal-hal baru adalah dengan menggunakan teknologi yang tersedia. Perkembangan teknologi yang pesat membuat setiap individu dapat dengan mudah mengakses segala informasi melalui *smartphone*. Kemudahan dalam mengakses informasi tersebut dapat mengakibatkan individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan menimbulkan kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*). 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.

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*.

Remaja pada zaman sekarang cenderung lebih memilih untuk asik dengan *smartphone* yang dimilikinya. Selain itu, remaja juga lebih aktif dalam berhubungan dengan pengguna-pengguna jejaring sosial dan bermain *game* dibandingkan berinteraksi langsung secara nyata. Remaja juga terkadang memilih untuk mengurung diri di kamar bersama *smartphone* yang dimiliki dan tidak jarang bahkan melalaikan kesehatan diri sendiri. Tidak jarang, remaja juga menggunakan *smartphone* yang dimiliki secara berlebihan, sehingga hal tersebut dapat membuat remaja mengalami gangguan dalam menentukan hal-hal penting yang harus dilakukan, seperti mengerjakan tugas dan tanggung jawab yang dimiliki.

Smartphone atau telepon pintar adalah perangkat yang biasa digunakan untuk berkomunikasi. Akan tetapi, fungsi tersebut telah bertambah dengan fungsi lainnya seperti menjadi perangkat untuk bermain *game*, berjejaring sosial, mengedit foto, mengedit video dan lainnya. Hal ini, menyebabkan individu semakin terikat untuk terus memainkan *smartphone* yang dimiliki sehingga menjadi kecanduan (Liputan6.com). Selain itu, Liputan6.com dilansir dari laman *Press Examiner* juga menyebutkan bahwa kecanduan menggunakan *smartphone* secara

berlebihan disebut dengan *nomophobia*. *Nomophobia* adalah semacam gangguan yang terjadi ketika pengguna merasa khawatir saat pengguna tersebut tidak memegang *smartphone* yang dimiliki. Liputan6.com juga menyebutkan bahwa Asia memiliki jumlah pecandu *smartphone* terbanyak dan diprediksi akan terus meningkat. Hasil survei yang dilakukan *Science Direct* menunjukkan terdapat 25% dari pengguna *smartphone* yang mayoritas remaja di Asia mengidap *nomophobia*. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti sakit kepala, iritasi dan vertigo (www.tekno.liputan6.com).

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 tinggi 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 (www.batamnews.co.id).

Berdasarkan data di atas, disebutkan bahwa puncak penggunaan *smartphone* masyarakat Indonesia yaitu pada malam hari. Hal ini berarti kemungkinan seseorang untuk mengalami kurang tidur dan memiliki kualitas tidur yang kurang baik menjadi semakin besar. Padahal,

berdasarkan penelitian Curcio, Ferrara dan Gennaro (Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof & Bögles, 2010) tidur merupakan hal yang penting bagi anak-anak dan remaja. Selain itu, berdasarkan penelitian Wolfson dan Carskadon (Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof & Bögles, 2010) kurang tidur, terlambat tidur dan bangun lebih awal dapat mempengaruhi kemampuan belajar, kinerja sekolah dan fungsi neurobehavioral.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja khususnya siswa SMA/SMK di Yogyakarta.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu peneliti ingin mengetahui hubungan antara *smartphone addiction* dan kualitas tidur pada remaja, khususnya siswa SMA/SMK di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan untuk mendapatkan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini, secara teoritis diharapkan dapat menambah ilmu tentang psikologi, baik itu psikologi klinis dan psikologi kesehatan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi remaja, baik remaja awal ataupun remaja akhir untuk menjaga pola hidup sehat dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam penggunaan *smartphone* sehari-hari. Selain itu, penelitian ini diharapkan untuk dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya mengenai *smartphone* addiction dan kualitas tidur.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Hidayat, S dan Mustikasari pada tahun 2014 dengan judul Kecanduan Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa RIK UI (Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia). Berdasarkan penelitian tersebut, diketahui bahwa terdapat korelasi positif antara *smartphone addict* dengan kualitas tidur. Hal tersebut berarti semakin tinggi individu mengalami *smartphone addiction* maka semakin buruk kualitas tidur yang dimiliki.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Lumantow, Rompas dan Onibala pada tahun 2016 dengan judul hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja di desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja. Hal tersebut berarti semakin buruk kualitas tidur remaja dapat menyebabkan perubahan tekanan darah pada remaja.

Ahmar (2016) juga melakukan penelitian yang sama yaitu Hubungan Kecanduan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 9 Padang Tahun 2016. Pada penelitian ini, Ahmar menggunakan alat ukur yaitu *Smartphone Addiction Scale Short Version* yang dikhususkan untuk remaja, sedangkan untuk kualitas tidur, skripsi ini menggunakan alat ukur yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat hubungan yang bermakna dengan $p=0,000$, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* mempengaruhi kualitas tidur remaja.

1. Keaslian topik

Pada penelitian ini, peneliti akan meneliti dengan judul hubungan antara *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada siswa SMA di Yogyakarta. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ahmar (2016) dengan judul Hubungan Kecanduan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 9 Padang Tahun 2016 dan juga penelitian lain yaitu Kecanduan Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa RIK UI yang dilakukan oleh Hidayat dan Mustikasari.

2. Keaslian subjek

Pada penelitian ini, peneliti akan meneliti dengan subjek remaja yang merupakan siswa SMA pada salah satu SMA yang ada di Yogyakarta. Hal tersebut membedakan penelitian yang akan dilakukan

oleh Hidayat dan Mustikasari yang memilih subjek mahasiswa RIK UI.

3. Keaslian teori

Penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan teori kualitas tidur dari Nashori dan Diana pada tahun 2005. Selanjutnya, teori yang digunakan untuk kecanduan *smartphone* adalah teori dari Kwon, dkk dengan alat ukur yang juga dikembangkan oleh Kwon, dkk pada tahun 2013.

4. Keaslian alat ukur

Alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu alat ukur kualitas tidur yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Nashori dan Diana. Selain itu, modifikasi alat ukur dilakukan dengan konsultasi langsung kepada Nashori, sebagai salah satu tokoh yang mengembangkan alat ukur tersebut. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecanduan *smartphone* yaitu *Smartphone Addiction Scale* yang dikembangkan oleh Kwon, dkk pada tahun 2013.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Kualitas Tidur

1. Pengertian Kualitas Tidur

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang terdapat di dalam *hierarchy of needs* yang diungkapkan oleh Maslow (Iskandar, 2016). Pada saat tidur, Guyton dan Hall menjelaskan bahwa tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Mass (2002) mendefinisikan bahwa kualitas tidur adalah keadaan kesadaran individu terhadap sesuatu menjadi menurun, akan tetapi otak tetap beraktivitas seperti mengatur fungsi pencernaan, kekebalan tubuh, jantung, pembuluh darah, energi dan pemrosesan kognitif, termasuk proses penyimpanan, menataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak.

Mass (Nashori & Wulandari, 2017) menjelaskan bahwa tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi dan konsentrasi. Mass (Nashori & Wulandari, 2017) juga menyebutkan bahwa tidur juga meremajakan dan memberikan energi bagi tubuh dan otak. Mass (Nashori & Wulandari, 2017) juga menambahkan bahwa individu yang memiliki kualitas tidur yang baik akan memiliki ingatan jangka Panjang dibandingkan individu tidurnya kurang berkualitas.

Nashori dan Diana (2005) menjelaskan bahwa kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani individu menghasilkan kesegaran

dan kebugaran disaat terbangun. Tidur juga memberikan pengaruh terhadap persepsi, daya ingatan dan daya pikir bagi individu (Nashori & Wulandari, 2017). Berdasarkan penelitian Kramer (Nashori & Wulandari, 2017) dan Tama (2016) tidur juga mempengaruhi suasana hati individu. Tidur dengan kualitas tidur yang baik akan memberikan energi positif kepada individu (Nashori & Wulandari, 2017). Selain itu, hasil penelitian Nashori dan Sutiyono (Nashori & Wulandari, 2017) menjelaskan bahwa tidur dengan kualitas tidur yang baik memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah yang baik. Berbanding terbalik dengan tidur yang berkualitas baik, tidur dengan kualitas yang buruk menurut Sawyer (Nashori & Wulandari, 2017) akan memberikan perasaan mudah marah, frustrasi, kurang bersemangat, mengalami sakit kepala, sakit perut, nyeri pada persendian dan otot-otot.

Kualitas tidur menurut Hidayat (2006) adalah kepuasan individu terhadap tidur sehingga individu tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu, kehitaman disekitar mata, mata perih, kelopak mata bengkak, sakit kepala sering menguap atau mengantuk. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur adalah keadaan dimana tidur yang dilakukan individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun dari tidurnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun.

2. Aspek-Aspek Kualitas Tidur

Menurut Nashori dan Diana (2005), kualitas tidur memiliki tujuh aspek diantaranya :

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. Hal ini berarti individu yang memiliki kualitas tidur yang baik tidak akan mengalami gangguan-gangguan selama tidur baik gangguan internal maupun eksternal.

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. Sedangkan tidur yang dilakukan individu merupakan tabungan, dimana setiap jam terjaga individu tersebut maka terjadi penarikan tabungan atau menjadi hutang. Berdasarkan penjelasan di atas, kualitas tidur yang baik adalah tidur yang memiliki waktu tidur yang cukup atau minimal enam jam dalam sehari.

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 terjagaanya seseorang. Hal tersebut dikarenakan keteraturan tidur dan terjagaanya seseorang berkaitan erat dengan kualitas tidur orang tersebut. Pernyataan itu didasarkan kepada beberapa hadist shahih terkait anjuran tidur lebih awal setelah melaksanakan sholat isya dan anjuran untuk tidak tidur setelah sholat subuh.

Salah satu hadis shahih yang berkaitan dengan tidur lebih awal terdapat dalam kitab Riyadus Sholihin yang diriwayatkan oleh Ummul Mu'min Aisyah RA. Hadist tersebut berbunyi: 'Aisyah RA berkata: "Biasanya Nabi SAW tidur pada permulaan malam dan bangun pada akhir malam untuk menjalankan sholat malam" (diriwayatkan oleh Bukhori dan Muslim. Selain itu, salah satu hadist shahih berkaitan dengan bangun lebih awal juga terdapat dalam kitab Riyadus Sholihin. Kitab Riyadus Sholihin menjelaskan bahwa dianjurkan kepada setiap orang untuk tidak tidur setelah sholat subuh. Hal ini dikarenakan waktu setelah subuh merupakan waktu dimana manusia untuk mencari rezeki dari Allah SWT. Selain itu juga, dalam beberapa hadist dijelaskan bahwa waktu setelah subuh merupakan saat Allah menerbarkan berkah diseluruh bumi. Penjelasan di

atas menjelaskan bahwa kualitas tidur yang baik adalah tidur lebih awal waktu dan bangun juga lebih awal.

d. Merasa segar ketika terbangun

Nashori dan Diana (2005) menyebutkan bahwa semestinya saat individu terbangun dari tidurnya akan merasakan rasa segar atau 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 secara efektif. Berdasarkan uraian diatas, maka kualitas tidur dikatakan baik salah satunya adalah ditandai dengan perasaan segar dan bugar pada saat individu terbangun dari tidurnya.

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. Berdasarkan penelitian Lavin (Tama, 2005), seseorang yang telah mengalami mimpi buruk dalam tidurnya berpendapat bahwa tidur yang dilakukannya tidak berkualitas. Selain itu, berdasarkan penelitian tersebut, diketahui bahwa orang yang mengalami mimpi buruk dalam tidurnya akan

lebih terpengaruh oleh mimpi buruk dan mimpi secara umum, serta dalam mimpi buruk tersebut banyak mengandung tema agresi. Uraian di atas menjelaskan bahwa kualitas tidur yang baik adalah tidur yang tidak ditandai dengan adanya mimpi buruk.

Menurut Bussye, Reynold, Monk, Berman dan Kuffer (Nilifda, Nadjmir & Hardisman, 2016) kualitas tidur memiliki dua aspek yaitu kuantitatif dan kualitatif tidur. Kuantitatif tidur meliputi lamanya tidur dan waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur. Kualitatif tidur meliputi frekuensi terbangun dan aspek subjektif dari tidur seperti kedalaman dan keputasan tidur.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek dari kualitas tidur adalah nyenyak selama tidur, waktu tidur yang cukup (minimal enam jam dalam sehari), tidur lebih awal dan bangun lebih awal, merasa segar ketika terbangun dan tidak bermimpi buruk.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurut Nashori dan Diana (2005) antara lain

a. Bersuci, berdoa, dan berdzikir sebelum tidur

Menurut Nashori dan Diana (2005) bersuci, berdoa dan berdzikir sebelum tidur termasuk aktivitas yang mempengaruhi kualitas tidur. Tujuan dari aktivitas bersuci yaitu untuk menyucikan jasad dan ruhani yang dimiliki individu. Selain itu, aktivitas berdoa berarti penyerahan diri individu kepada Allah SWT. Aktivitas lainnya yaitu berdzikir. Hal ini

sesuai dengan hadist Nabi Muhammad dimana seseorang yang melakukan aktivitas berdzikir sebelum tidur, maka sepanjang tidurnya akan dinilai berdzikir. Nashori (Nashori & Diana, 2005) menjelaskan bahwa jika selama tidur individu tersebut berdzikir, maka secara spiritual tidur individu tersebut akan berkualitas atau bermutu tinggi.

b. Tidur dalam keadaan miring ke kanan dan menghadap kiblat

Posisi tidur menjadi salah satu hal yang mempengaruhi kualitas tidur individu. Menurut Nashori dan Diana (2005), posisi tidur yaitu dalam keadaan miring ke arah kanan dan menghadap kiblat dapat mempengaruhi kualitas tidur individu. Hal ini dikarenakan ketika individu tersebut tidur dengan menghadap kiblat, maka tubuh individu tersebut mengarah ke “rumah” Allah SWT. Kondisi tubuh yang menghadap kiblat maka berarti individu tersebut secara sadar menyerahkan dirinya kepada Allah SWT.

Selain itu, menurut Nashori (Nashori & Diana, 2005) kondisi tidur miring ke arah kanan dinilai baik karena islam memandang arah kanan merupakan posisi yang baik. Pernyataan tersebut juga di dukung dengan pernyataan Mass (Nashori & Diana, 2005) yang menjelaskan bahwa tidur dalam posisi ke arah kanan membuat lambung berada dalam posisi yang lebih bebas untuk menjalankan fungsinya. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang baik adalah tidur dengna menghadap kiblat dan miring ke kanan.

- c. Nyaman secara psikologis (tidak ada beban psikologis yang berat menjelang tidur)

Nashori (Nashori & Diana, 2005) menjelaskan bahwa kondisi nyaman secara psikologis juga mempengaruhi kualitas tidur individu. Hal tersebut berkaitan erat dengan keadaan sehari-hari individu yang memiliki berbagai macam masalah. Individu yang memiliki berbagai macam masalah, tetapi mampu memandang masalah secara optimis maka individu tersebut akan dapat menjalani tidurnya dengan baik. Sebaliknya, jika individu tidak dapat memandang masalah yang dimiliki secara optimis, maka akan sulit untuk menjalani tidur yang baik. Hal tersebut dikarenakan individu tersebut merasa dibebani oleh berbagai macam hal seperti ketakutan, sehingga hal itu dapat mengganggu tidur individu. Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur yang baik adalah tidur dengan tidak membawa beban psikologis.

- d. Badan dalam keadaan rileks (tidak ada aktivitas fisik yang berat menjelang tidur)

Mass (Nashori & Diana, 2005) menjelaskan bahwa menjelang tidur individu sebaiknya tidak melakukan aktivitas olahraga karena hal tersebut dapat mengganggu tidur individu. Nashori dan Diana (2005) menyebutkan bahwa aktivitas yang dianjurkan sebelum tidur adalah aktivitas fisik yang tidak berat. Hal ini dikarenakan ketika individu melakukan aktivitas berat sebelum tidur, otot-otot belum memperoleh kesempatan untuk relaksasi, sehingga ketika individu tidur dalam keadaan otot-otot yang masih tegang

dan hal tersebut mengakibatkan sulitnya individu menjalani tidur secara pulas. Hal tersebut berarti, kualitas tidur yang baik adalah kondisi dimana tidur dalam keadaan rileks dan tidak melakukan aktivitas berat sebelum tidur.

Selain itu, faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur juga terdiri dari medis dan non medis (Haryono, dkk. 2009) yaitu diantaranya

a. Non medis

1. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Nashori dan Diana (2005) mengungkapkan bahwa anak perempuan memiliki kualitas tidur yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki.

2. Pubertas

Pubertas berhubungan dengan rasa ingin tahu pada remaja terhadap dunianya. Wahyuningsih (2015) menjelaskan bahwa tidur dipengaruhi oleh apa yang kita makan. Pubertas pada remaja membuat remaja semakin memiliki rasa ingin tahu dalam dunianya dan mencoba-coba. Makanan dan minuman termasuk kedalam hal yang ingin dicoba-coba oleh remaja. Menurut Asmadi (Wahyuningsih, 2015) terdapat berbagai macam makanan dan efek yang ditimbulkan, seperti jika meminum minuman yang mengandung kafein, maka hal tersebut akan mengganggu kualitas tidur remaja. Sebaliknya, terdapat makanan seperti keju, susu dan

daging yang membuat remaja lebih mudah untuk tidur sehingga kualitas tidur juga menjadi baik.

3. Kebiasaan tidur

Berhubungan dengan jenis kelamin, masyarakat di Indonesia memiliki perbedaan pada cara anak perempuan dan anak laki-laki dalam menghabiskan waktu di malam hari. Anak laki-laki memiliki peluang dan toleransi untuk beraktivitas pada malam hari, hingga pulang larut malam. Hal tersebut mengakibatkan pengelolaan tidur yang dimiliki anak perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan.

4. Gaya hidup

Wahyuningsih (2015) menyebutkan bahwa kelelahan dapat mempengaruhi pola tidur individu. Asmadi (Wahyuningsih, 2015) menjelaskan bahwa pada kelelahan menengah, individu dapat tidur dengan nyenyak, namun jika kelelahan yang berlebihan maka menyebabkan periode tidur REM lebih pendek. Salah satu kebiasaan yang menjadi gaya hidup bagi remaja pada zaman sekarang yaitu meningkatnya penggunaan *smartphone*.

Meningkatnya penggunaan *smartphone* secara berlebihan menurut Acharya, Acharya dan Waghrey (Shanab & Haddad, 2015) dapat mengakibatkan kehilangan pendengaran karena menerima panggilan secara terus menerus, masalah terhadap jari-jari tangan yang disebabkan keypad dan efek-efek kesehatan lainnya seperti sakit leher, nyeri tungkai, kurang tidur dan kecanduan. Berdasarkan

uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan menggunakan *smartphone* secara berlebihan dapat mengakibatkan menurunnya kualitas tidur pada remaja karena durasi tidur berkurang. Selain itu, kualitas tidur pada remaja juga menurun karena dampak penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang menimbulkan nyeri dan sakit leher

5. Lingkungan

Wahyuningsih (2015) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu keadaan lingkungan dimana lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi individu untuk tidur. Asmedi (Wahyuningsih, 2015) menjelaskan bahwa lingkungan yang ribut, bising dan gaduh akan menghambat individu untuk tidur. Hal ini berarti kualitas tidur yang baik dapat tercapai apabila individu tidur di lingkungan yang tenang sehingga tidak menimbulkan gangguan-gangguan eksternal seperti bising dan ribut.

b. Medis

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dari segi medis yaitu penyakit kronis. Asmedi (Wahyuningsih, 2015) menjelaskan bahwa kondisi individu dengan penyakit kronis akan menimbulkan rasa nyeri dan sakit. Hal tersebut akan mengganggu

tidur individu yang bersangkutan, sehingga kebutuhan tidur dan istirahat tidak dapat terpenuhi dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Salah satunya adalah penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Penggunaan *smartphone* termasuk ke dalam faktor non medis yaitu gaya hidup remaja pada zaman sekarang.

B. Pengertian Smartphone Addiction

1. Pengertian Smartphone Addiction

Smartphone addiction menurut Al-Barashdi, Bouazza dan Jbaur (2015) adalah kondisi dimana individu lebih asyik menggunakan *smartphone* yang dimiliki sejauh individu tersebut mengabaikan area lain dalam kehidupannya. Kim (2013) menjelaskan bahwa *smartphone addiction* memiliki banyak kesamaan aspek pada *internet addiction*, sehingga dalam mempertimbangkan kriteria *smartphone addiction* juga harus mempertimbangkan *internet addiction*.

Menurut Freeman (Hidayat & Mustikasari, 2014) menjelaskan bahwa kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*) merupakan suatu gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk menggunakan *smartphone* dan ketidakmampuan individu untuk mengontrol waktu penggunaan *smartphone* itu sendiri sehingga menimbulkan perasaan cemas dan gangguan hubungan sosial.

Nomophobia (no mobile phone phobia) (Hidayat & Mustikasari, 2014) adalah perasaan cemas dan takut jika tidak bisa menggunakan ponsel, baik karena kehabisan baterai, kehabisan pulsa atau tidak ada sinyal. Kim (2013) menyebutkan bahwa kecanduan *smartphone* dan kecanduan memiliki banyak aspek yang sama dengan kecanduan internet.

Menurut Young (Kim, 2013) kecanduan internet adalah istilah yang mencirikan lima masalah terkait *cyber sexual addiction, cyber relationship addiction, net compulsions, information overload* dan *addiction to interactive computer games*. Sedangkan, 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.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menggunakan kriteria Kwon, dkk pada tahun 2013 sebagai kriteria dari kecanduan *smartphone* yang akan diteliti. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* adalah kecanduan ketertarikan terhadap penggunaan *smartphone* dan kemungkinan memiliki masalah social seperti menarik diri dan kesulitan dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

2. Aspek-Aspek Smartphone Addiction

Berdasarkan teori Young (1999) kriteria individu dikatakan mengalami kecanduan internet yaitu :

a. Merasakan keasyikan dengan internet

Pada kriteria ini, individu merasa keasyikan dalam menggunakan internet sehingga individu tidak menyadari hal-hal lain dilingkungan yang telah dilewatkannya dan tidak menyadari waktu yang telah digunakan untuk menggunakan internet. Contohnya ketika individu menggunakan internet dipagi hari, kemudian tanpa sadar individu tersebut telah menggunakan internet hingga menjelang sore hari. Berdasarkan uraian di atas, individu dikatakan mengalami kecanduan internet salah satunya ditandai dengan penggunaan internet berlebihan hingga individu tidak menyadari banyak hal yang dilewatkannya.

b. Perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet

Pada kriteria ini, individu menyadari waktu yang telah digunakan untuk menggunakan internet, akan tetapi individu terus menambah dan tidak peduli terhadap waktu yang telah digunakan tersebut. Individu terus merasa kurang puas sehingga terus menambah waktu penggunaan internet dari waktu yang awalnya telah ditentukan. Contohnya ketika individu memutuskan untuk bermain *instagram* selama 30 menit, selanjutnya setelah 30 menit, individu tersebut belum merasa puas sehingga terus

menambah waktu yang digunakan secara sadar. Uraian di atas menunjukkan bahwa salah satu ciri individu dikatakan mengalami kecanduan internet adalah dengan adanya penambahan waktu secara terus menerus ketika menggunakan internet.

- c. Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet

Pada kriteria ini, individu menyadari berapa lama waktu dan energi yang terbuang dalam menggunakan internet, akan tetapi individu tersebut tidak mampu untuk mengontrol atau menghentikan dirinya. Contohnya ketika individu menyadari bahwa dirinya telah menggunakan internet selama 3 jam dan telah merasakan pusing, mual dan perih di mata. Akan tetapi individu tersebut terus melanjutkan aktivitas yang dilakukannya karena merasa tidak puas dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Hal ini berarti kecanduan internet salah satunya ditandai dengan adanya ketidakmampuan individu untuk mengontrol, mengurangi atau menghentikan dirinya dalam penggunaan internet.

- d. Merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet

Pada tahap ini, individu menyadari adanya perubahan dalam dirinya saat menggunakan internet. Hal tersebut membuat dirinya merasa gelisah, murung ataupun lekas marah dan sensitif. Contohnya ketika individu menggunakan internet dalam jangka

panjang, maka ketika tiba-tiba ada hal yang tidak membuat individu tersebut tidak suka, maka individu tersebut akan mudah tersulut emosi dan merasa gelisah. Penjelasan di atas menunjukkan bahwa salah satu ciri individu mengalami kecanduan internet adalah dengan adanya perasaan gelisah, murung, depresi ataupun lekas marah ketika individu tersebut berusaha untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.

e. Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan

Tahap ini yaitu tahap dimana ketika individu menggunakan internet dan telah menambah secara terus menerus waktu yang digunakan untuk menggunakan internet, sehingga individu tersebut mencoba membatasi, akan tetapi batas yang telah ditentukan terus dilanggar oleh individu tersebut. Contohnya ketika individu menggunakan internet, kemudian berjanji untuk menambah hanya 30 menit lagi, akan tetapi janji yang telah dibuat terus dilanggar oleh individu tersebut. Pada tahap ini, individu yang mengalami kecanduan internet akan ditandai dengan terus menerus mengakses internet lebih lama dari waktu yang diharapkan.

f. Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan, atau karier karena penggunaan internet

Penggunaan internet secara berlebihan dapat mempengaruhi kondisi sosial individu. Individu dengan penggunaan internet secara berlebihan akan lebih suka menggunakan internet dibandingkan berinteraksi dengan dunia luar, sehingga perlahan-lahan individu tersebut mulai menarik diri dari lingkungannya. Contohnya ketika individu diajak untuk bermain bersama teman-temannya, individu menolak ajakan tersebut dan terus berulang hingga teman-teman individu itu tidak lagi memperdulikan dan mulai meninggalkan dirinya. Hal ini berarti, individu yang mengalami kecanduan internet salah satunya akan ditandai dengan kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, karir ataupun kesempatan pendidikan yang dikarenakan penggunaan internet secara berlebihan.

g. Membohongi keluarga, terapis atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet

Tahap ini merupakan tahap dimana perilaku individu mulai meresahkan orang-orang disekitar individu. Kemudian orang-orang tersebut mulai memperingatkan individu untuk mengurangi perilaku tersebut, akan tetapi individu hanya mengiyakan tanpa berusaha untuk benar-benar melakukannya. Sebaliknya individu berusaha untuk mencari cara agar orang-orang tersebut tidak

mengetahui perilakunya. Contohnya ketika individu diminta untuk berhenti menggunakan internet dan mulai untuk belajar, maka individu tersebut hanya mengiyakan dan berpura-pura mengikuti permintaan tersebut. Selanjutnya setelah orang tersebut tidak lagi memperhatikan, maka individu akan mengulangi perbuatannya kembali. Pada tahap ini, individu yang mengalami kecanduan internet adalah individu yang membohongi keluarga, terapis ataupun orang-orang terdekat untuk menyembunyikan perilaku individu tersebut dalam menggunakan internet.

- h. Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

Individu dengan kebiasaan untuk menggunakan internet secara berlebihan akan memiliki hubungan sosial yang buruk, sehingga hal tersebut membuat individu tidak memiliki teman ataupun kerabat untuk berbagi masalah yang dihadapinya. Hal tersebut membuat individu mulai berusaha untuk mengatasinya dengan mencari jalan keluar menggunakan internet. Berdasarkan uraian di atas, individu yang mengalami kecanduan internet akan menjadikan internet sebagai solusi untuk mengatasi masalah ataupun perasaan tertekan dan tidak berdaya.

Selain itu, penelitian Kwon, dkk (2013) yang mengacu kepada teori Young, diperoleh enam aspek kecanduan smartphone yang

tidak jauh berbeda dengan aspek dalam penelitian Young, aspek tersebut yaitu

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

Gangguan kehidupan sehari-hari mencakup tidak mengerjakan pekerjaan yang telah direncanakan, sulit berkonsentrasi dalam kelas, menderita sakit kepala ringan, pengelihatn 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. Pengguna *smartphone* tersebut juga banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone* yang dimiliki, sehingga hal tersebut mengakibatkan timbulnya rasa sakit di kepala, pergelangan tangan atau di belakang leher dan beberapa tempat lainnya. Hal ini berarti, individu yang mengalami kecanduan *smartphone* akan ditandai dengan adanya gangguan dalam kehidupan sehari-hari.

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. Selain itu, uraian di atas menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecanduan *smartphone* akan memiliki perasaan bersemangat dalam menggunakan *smartphone* dan menjadikan *smartphone* sebagai sarana untuk menghilangkan stress.

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. Melalui uraian di atas, dapat dilihat bahwa individu yang mengalami kecanduan *smartphone* akan menunjukkan perasaan tidak sabar, resah dan *intolerable* ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* yang dimiliki, serta marah saat merasa terganggu dalam menggunakan *smartphone*.

d. *Cyberspace-oriented relationship*

Cyberspace oriented relationship yaitu kondisi dimana seseorang memiliki hubungan pertemanan yang lebih erat dalam

jejaring media sosial pada *smartphone* dibandingkan dengan teman di kehidupan 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. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan kecanduan *smartphone* akan merasa bahwa dirinya memiliki hubungan yang lebih erat dengan jejaring pertemanan yang terdapat di media sosial dibandingkan di kehidupan nyata.

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. Berdasarkan penjelasan di atas, individu dengan kecanduan *smartphone* akan menunjukkan penggunaan berlebihan terhadap *smartphone* yang dimilikinya.

f. *Tolerance*

Tolerance merupakan kondisi dimana pengguna selalu gagal untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*. Hal ini berarti, individu dengan kecanduan *smartphone* akan menunjukkan kegagalan dalam mengendalikan dirinya terhadap penggunaan *smartphone*.

Menurut Freitag dan Weaver (Soetjipto, 2009) gejala-gejala kecanduan internet adalah

- a. Keasyikan dengan internet dan selalu memikirkannya selagi off-line (internet preoccupation)
- b. Selalu menambah waktu online
- c. Tidak mampu untuk mengontrol penggunaan internet
- d. Lekas marah dan gelisah bila tidak sedang online
- e. Membohongi keluarga atau teman mengenai jumlah waktu yang digunakan untuk online
- f. Kehilangan teman, pekerjaan, ataupun kesempatan pendidikan dan karier karena penggunaan internet
- g. Terus menggunakan internet walaupun dana untuk online menipis
- h. Depresi, kemurungan, kegelisahan, dan kecemasan meningkat jika tidak menggunakan internet
- i. Mengalami gangguan tidur atau perubahan pola tidur akibat penggunaan internet

j. Merasa bersalah dan penyesakan yang dalam akibat penggunaan internet

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek dari kecanduan *smartphone* adalah *daily life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari), *positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relationship, tolerance* (penggunaan berlebihan).

C. Hubungan antara Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja

Mass (2002) mendefinisikan bahwa kualitas tidur adalah keadaan kesadaran individu terhadap sesuatu menjadi menurun, akan tetapi otak tetap beraktivitas seperti mengatur fungsi pencernaan, kekebalan tubuh, jantung, pembuluh darah, energi dan pemrosesan kognitif, termasuk proses penyimpanan, menataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak. Kualitas tidur menurut Hidayat (2006) adalah kepuasan individu terhadap tidur sehingga individu tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu, kehitaman disekitar mata, mata perih, kelopak mata bengkak, sakit kepala sering menguap atau mengantuk. Nashori dan Diana (2005) menyimpulkan bahwa suatu keadaan dimana tidur yang dijalani individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun.

Remaja merupakan masa penghubung antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Amriel & Herdiana, 2015). Erikson (Santrock,

2003) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa dimana individu mencari identitas diri (*identity vs role confusion*). Pada tahap ini, individu memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan mencoba hal-hal baru. Perkembangan teknologi yang pesat membuat setiap individu dapat dengan mudah mengakses segala informasi melalui *smartphone*. Kemudahan dalam mengakses tersebut dapat mengakibatkan individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan menimbulkan kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*).

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. Menurut Young (Kim, 2013) kecanduan internet atau *smartphone* adalah suatu gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk menggunakan *smartphone* dan ketidakmampuan individu untuk mengontrol waktu penggunaan *smartphone* yang mencirikan lima masalah yaitu *cyber sexual addiction*, *cyber relationship addiction*, *network compulsions*, *information overload*, dan *addiction to interactive computer games*.

Kwon, dkk (2013) menjelaskan bahwa terdapat enam aspek yang kecanduan *smartphone*. Aspek yang pertama menurut Kwon, dkk (2013) yaitu *daily life disturbance* atau gangguan kehidupan sehari-hari. *Daily life disturbance* mencakup kondisi dimana seseorang tidak mengerjakan

pekerjaan yang direncanakan, sulit berkonsentrasi dalam kelas, menderita sakit kepala ringan, 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. Pengguna *smartphone* tersebut juga banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone* yang dimiliki, sehingga hal tersebut mengakibatkan timbulnya rasa sakit di kepala, pergelangan tangan atau di belakang leher dan beberapa tempat lainnya. Kondisi tersebut mengakibatkan terganggunya kualitas tidur seseorang. Hal ini dikarenakan seseorang mengalami rasa sakit di kepala, di pergelangan tangan, di belakang leher dan lain sebagainya yang disebabkan karena penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan mengganggu tidur yang dijalani orang tersebut. Kondisi yang sedemikian akan membuat seseorang menjadi sulit tidur sehingga waktu tidur akan berkurang. Selain itu, kondisi tersebut juga dapat membuat orang tersebut terbangun dari tidur karena perasaan tidak nyaman, sehingga hal tersebut membuat waktu tidur juga akan berkurang. Kondisi dimana seseorang memiliki keluhan berupa sakit kepala ringan, sakit dipergelangan tangan, ataupun di belakang leher juga akan mengakibatkan mimpi buruk dikarenakan pengalaman buruk yang dialami seseorang pada saat terjaga.

Aspek yang kedua adalah *positive anticipation* yaitu 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. Kondisi tersebut akan menimbulkan gangguan tidur karena banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone* yang berakibat berkurangnya waktu tidur yang dimilikinya. Selain itu, penggunaan *smartphone* yang terus menerus akan mempengaruhi kondisi fisik dari pengguna tersebut. Ketika kondisi fisik seseorang terganggu, maka juga akan turut mempengaruhi kualitas tidur yang dimilikinya. Perasaan bersemangat dalam menggunakan *smartphone* juga dapat membuat seseorang tidak menyadari seberapa banyak waktu yang telah dihabiskan bahkan hingga larut malam, hal tersebut menjadikan terlambatnya seseorang dalam memulai tidur. Selain terlambatnya seseorang dalam memulai tidur, kegiatan tersebut juga membuat seseorang terlambat untuk bangun dari tidurnya, sehingga hal ini dapat mengganggu kehidupan sehari-harinya.

Aspek selanjutnya dari kecanduan *smartphone* adalah *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. Kondisi ini juga mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena penggunaan *smartphone* secara terus menerus akan menyebabkan seseorang terus terjaga di malam hari. Kondisi lain yang juga mempengaruhi yaitu adanya beban psikologis berupa perasaan tidak sabar, resah dan intolerable saat tidak menggunakan *smartphone* membuat tidur individu menjadi kurang nyenyak. Ketika seseorang terus terjaga maka hal tersebut akan mengurangi waktu tidur yang dimiliki orang tersebut. Selain itu, terus terjaganya orang tersebut akan mengakibatkan waktu untuk memulai tidur dan terbangun. Selain itu, ketika seseorang terjaga dan kekurangan waktu untuk istirahat, maka system kekebalan tubuh orang tersebut akan menurun, sehingga kondisi fisik yang kurang sehat juga akan memberikan perasaan tidak nyaman dan mimpi buruk dalam tidur. Fisik yang kurang sehat juga mengakibatkan tidur tidak nyaman sehingga ketika bangun dari tidur, tubuh orang tersebut tidak terasa segar.

Selanjutnya adalah *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. Kondisi ini akan mempengaruhi kualitas tidur karena seseorang tersebut akan lebih banyak menggunakan waktu yang dimilikinya untuk terus menggunakan *smartphone*, baik pada siang hari ataupun malam hari dan adanya beban psikologis berupa perasaan kehilangan yang tidak terkendali sehingga membuat kualitas tidur seseorang menjadi berkurang. Hal tersebut juga mengakibatkan terlambatnya seseorang untuk memulai tidur dan bangun dari tidur. Terlambatnya waktu memulai tidur juga akan membuat seseorang tidak merasakan kesegaran ketika terbangun dari tidurnya karena waktu tidur belum memenuhi waktu minimal tidur yang berkualitas.

Kemudian, aspek lainnya yaitu *overuse* yang 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. Kondisi ini menyebabkan seseorang terus menerus menggunakan *smartphone* sehingga banyak kebutuhan yang diperlukan tidak terpenuhi seperti istirahat yang cukup dan tidur yang cukup.

Kelelahan yang dikarenakan penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan mempengaruhi kualitas tidur orang tersebut. Kurangnya

waktu istirahat dan waktu tidur akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang dimana sistem imunitas tubuh akan menurun sehingga mudah terserang penyakit. Kondisi tubuh yang kurang sehat dan mudah terserang penyakit berdampak buruk seperti tidur orang tersebut tidak nyaman, bermimpi buruk, kurangnya waktu untuk tidur karena perasaan tidak nyaman dan bermimpi buruk tersebut, sehingga kualitas tidur juga akan menurun.

Aspek terakhir adalah *tolerance* yaitu kondisi dimana pengguna selalu gagal untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*. Kondisi ini menunjukkan bahwa seseorang selalu gagal untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* sehingga dirinya secara terus-menerus menggunakan *smartphone*.

Hal ini akan mempengaruhi kualitas tidur karena kurangnya waktu tidur dan mengalami kelelahan.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Tergantung : Kualitas Tidur
2. Variabel Bebas : Kecanduan *Smartphone*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah keadaan dimana tidur yang dijalani individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun. Kualitas tidur diukur dengan menggunakan alat ukur yang dikembangkan Nashori dan Diana pada tahun 2005. Alat ukur yang dikembangkan Nashori dan Diana mengungkap aspek kualitas tidur yaitu nyenyak selama tidur, waktu tidur yang cukup, tidur lebih awal dan bangun lebih awal, merasa segar ketika terbangun dan tidak bermimpi buruk. Semakin tinggi skor kualitas tidur, maka semakin baik kualitas tidur individu. Sebaliknya, semakin rendah skor kualitas tidur, maka semakin buruk kualitas tidur individu.

2. Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan *smartphone* adalah suatu perilaku kecanduan atau keterikatan terhadap *smartphone* yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam aktivitas sehari-hari. Kecanduan *smartphone* diukur menggunakan alat ukur yang dikembangkan

Kwon, dkk pada tahun 2013. Alat ukur yang dikembangkan Kwon, dkk mengungkap aspek kecanduan *smartphone* yaitu *daily life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari), *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, dan *overuse*. Semakin tinggi skor kecanduan *smartphone* maka semakin tinggi kecanduan *smartphone* yang dialami individu. Sebaliknya, semakin rendah skor kecanduan *smartphone* maka semakin rendah kecanduan *smartphone* yang dialami individu.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu siswa di empat SMA/SMK yang ada di Yogyakarta.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan angket yaitu menggunakan skala kualitas tidur dan skala kecanduan *smartphone*.

1. Skala Kualitas tidur

Skala kualitas tidur yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti. Penyusunan skala dilakukan mengacu pada teori yang diungkapkan oleh Nashori dan Diana pada tahun 2005.

Table 1. Blue print skala kualitas tidur

No	Indikator / Aspek	Distribusi Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Nyenyak selama tidur	1, 11, 21, 31	6, 16, 26, 36	8
2	Tidur lebih awal dan bangun lebih awal	2, 12, 22, 32	7, 17, 27, 37	8
3	Waktu tidur minimal enam jam	3, 13, 23, 33	8, 18, 28, 38	8
4	Merasa segar setelah terbangun dari tidur	4, 14, 24, 34	9,19, 29, 39	8
5	Tidak bermimpi buruk	5, 15, 25, 35	10, 20, 30, 40	8
	Jumlah	20	20	
	Jumlah			40

2. Skala Kecanduan *Smartphone*

Skala yang digunakan oleh peneliti adalah alat ukur yang dimodifikasi dari *Smartphone Addiction Scale*. Skala tersebut memiliki 33 item yang terdiri dari 6 aspek yang dikembangkan oleh Kwon, dkk pada tahun 2013.

Table 2. Blue print skala kecanduan *smartphone*

No	Indikator / Aspek	Distribusi Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Dayly life disturbance</i>	1,2,3,4,5		5
2	<i>Positive anticipation</i>	6,7,8,9,10,11,12,13		8
3	<i>Withdrawal</i>	14, 15, 16, 17, 18, 19		6
4	<i>Cyberspace oriented relationship</i>	20,21,22, 23, 24, 25, 26		7
5	<i>Overuse</i>	27, 28, 29, 30		4
6	<i>Tolerance</i>	31, 33, 32		3
	Jumlah			33

3. Uji Validitas

Azwar (2009) menjelaskan bahwa validitas berasal dari kata *validity*. Azwar (2009) juga menjelaskan bahwa validitas (*validity*) sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrument pengukuran tes dalam melakukan fungsi ukurnya. Azwar (2009) lebih lanjut menjelaskan bahwa suatu alat ukur dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi adalah alat ukur yang menjalankan fungsi ukurnya sesuai dengan tujuan dilakukannya pengukuran tersebut. Selanjutnya, suatu alat ukur dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi adalah alat ukur yang menghasilkan data yang tidak sesuai dengan tujuan dilakukannya pengukuran tersebut. Pada penelitian ini acuan yang dipakai sebagai dasar untuk memilih item yang valid menggunakan pemilihan item berdasarkan korelasi item yang batasannya sebesar $\geq 0,3$. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kecandauan *smartphone* dan skala kualitas tidur.

4. Uji Reliabilitas

Azwar (2009) menyebutkan bahwa reliabilitas adalah sejauh mana suatu hasil pengukuran tes dapat dipercaya. Azwar (2009) menjelaskan bahwa hasil ukur yang dapat dipercaya atau *reliable* adalah jika setelah melakukan pengukuran, kemudian dilakukan pengukuran kembali terhadap subjek yang sama dan waktu yang tidak terlalu jauh maka diperoleh hasil yang relatif sama. Tinggi dan rendahnya reliabilitas dapat dilihat berdasarkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* yang berada antara

0,00 hingga 1,0 (Azwar, 2009). Semakin mendekati 1,0 maka semakin tinggi reliabilitas alat ukur tersebut. Pada penelitian ini batas reliabilitas yang digunakan adalah $\geq 0,8$.

E. Metode Analisis Data

Metode yang digunakan adalah metode analisis statistik *korelasi product moment*. Perhitungan analisis data dilakukan dengan menggunakan komputer pada program SPSS (*Statistic Program For Social Science*) versi 17.0 *for windows* sebagai alat bantu analisis secara statistik.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan

Penelitian yang dilakukan peneliti merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kecanduan *smartphone* pada remaja. Subjek penelitian ini adalah pelajar SMA dari kelas X (sepuluh) hingga kelas XII (dua belas). Penelitian ini dilakukan di empat sekolah menengah atas (SMA) yang terdapat di Kabupaten Sleman. Keempat sekolah tersebut adalah SMK Hamong Putera 1 Pakem, SMK Hamong Putera 2 Pakem, SMA Negeri 1 Ngaglik dan SMK Muhammadiyah Pakem.

SMK Hamong Putera 1 Pakem dan SMK Hamong Putera 2 Pakem merupakan dua sekolah menengah kejuruan yang berada dibawah bimbingan yayasan yang sama. SMK Hamong Putera 1 merupakan sekolah menengah kejuruan yang mayoritas siswanya merupakan perempuan, sedangkan SMK Hamong Putera 2 mayoritas siswanya merupakan laki-laki. SMK Hamong Putera 2 memiliki sebanyak 126 siswa yang terdiri dari 117 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. SMK Hamong Putera 1 memiliki siswa sebanyak 116 siswa yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 105 siswa perempuan. Pendirian kedua sekolah tersebut juga tidak terlalu jauh berbeda, SMK Hamong Putera 1 Pakem resmi berdiri pada 12 Oktober tahun 1985, sedangkan SMK Hamong Putera 2 resmi berdiri pada 28 Februari tahun 1989.

SMA Negeri 1 Ngaglik merupakan salah satu SMA negeri yang berlokasi di jalan Kayunan, Donoharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMA Negeri 1 Ngaglik merupakan salah satu sekolah menengah atas di Daerah Istimewa Yogyakarta yang memiliki nilai akreditasi A. SMA Negeri 1 Ngaglik berdiri sejak 1 Juli tahun 1974. Selain itu, pada tahun ajaran 2017/2018 SMA Negeri 1 Ngaglik memiliki 548 siswa yang terdiri dari 212 laki-laki dan 336 perempuan. Sedangkan, SMK Muhammadiyah Pakem merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan swasta yang berbasis industri dan berakreditasi A. SMK Muhammadiyah Pakem berlokasi di jalan Pakem-Turi Harjobinangun, Pakembinangun, Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMK Muhammadiyah Pakem telah berdiri sejak 5 Agustus tahun 1986. Pada tahun ajaran 2017/2018, SMK Muhammadiyah Pakem memiliki 625 siswa yang terdiri dari 596 laki-laki dan 29 perempuan.

Sebelum melakukan pengambilan data penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan survey beberapa kali ke sekolah setempat. Survey pertama dilakukan di SMK Hamong Putera 1 dan SMK Hamong Putera 2 dimana berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat responden wawancara yang menggunakan *smartphone* disetiap ada kesempatan. Selain itu, siswa tersebut juga lebih memilih menggunakan *smartphone* dibandingkan aktivitas lain, bahkan terkadang terlambat sekolah karena tidur larut malam yang disebabkan penggunaan *smartphone* berlebihan.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang peneliti lakukan kepada beberapa siswa SMA, diketahui bahwa 2 dari 3 orang tersebut mengaku menggunakan *smartphone* yang dimiliki lebih dari 5 jam dalam sehari. Angka tersebut diperoleh dari hasil penjumlahan durasi penggunaan *smartphone* yang dilakukan siswa tersebut, dimana 2 orang siswa tersebut mengaku hampir disetiap ada kesempatan untuk menggunakan *smartphone*, keduanya akan lebih memilih memainkan *smartphone* dibandingkan aktivitas lainnya. Selain itu, keduanya mengaku bahwa tidak jarang tugas-tugas yang diberikan guru tidak dikerjakan karena pada malam hari keduanya sibuk bermain dengan *smartphone* yang dimiliki. Keduanya juga mengatakan terkadang mereka terlambat karena tidur larut malam yang disebabkan penggunaan *smartphone* berlebihan.

Berdasarkan wawancara singkat yang kembali dilakukan peneliti kepada beberapa siswa SMA yang lain, diketahui bahwa 3 dari 6 orang tersebut seringkali tidak berdoa sebelum tidur, terbangun dengan kondisi tubuh tidur dengan posisi yang kurang tepat, beberapa kali juga terbangun untuk ke kamar mandi dan merasa sulit bangun pada pagi hari karena masih mengantuk. Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan, 3 dari 6 orang tersebut mengatakan bahwa salah satu kegiatan yang dilakukan sebelum tidur hingga tertidur tanpa sadar adalah memainkan *smartphone* yang dimiliki. Ketiga orang tersebut juga mengatakan bahwa seringkali mereka tidak menyadari berapa lama waktu yang digunakan dalam menggunakan *smartphone*. Kondisi tersebut dapat menunjukkan bahwa

adanya kualitas tidur yang buruk dipengaruhi salah satunya yaitu penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Berdasarkan hasil wawancara yang kembali dilakukan, diketahui bahwa 5 dari 7 siswa menggunakan *smartphone* hingga larut malam. Responden yang menggunakan *smartphone* hingga larut malam menyebutkan bahwa mereka mengalami pusing, sakit kepala, nyeri di bagian punggung dan belakang leher, sulit berkonsentrasi, mengantuk di kelas dan sulit bangun pada pagi hari. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, diketahui juga bahwa 3 dari 7 responden merasakan sakit dipergelangan tangan dan mata perih saat terbangun pada pagi hari.

Peneliti juga melakukan wawancara singkat pada beberapa guru di sekolah yang menjadi lokasi pengumpulan data. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, ketiga guru dari tiga sekolah yang berbeda menjelaskan bahwa dalam setiap kelas dapat dipastikan terdapat beberapa siswa yang terlihat mengantuk, tidak konsentrasi dan tertidur di dalam kelas selama proses belajar mengajar masih berlangsung. Selain itu, salah satu guru di sebuah sekolah juga mengatakan bahwa berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap siswa yang terlihat mengantuk diketahui penyebabnya salah satunya karena menggunakan *smartphone* hingga larut malam. Hasil wawancara yang dilakukan dengan seorang guru lain di sekolah yang berbeda juga mengungkapkan bahwa seringkali menemukan siswa yang mengantuk, terlihat lelah dan kurang konsentrasi dikarenakan terlalu asik menggunakan *smartphone* pada malam harinya. Selain itu, terdapat seorang guru yang

mengungkapkan bahwa tidak hanya dalam proses belajar, terkadang guru tersebut juga menemukan siswa yang tidur selama ujian berlangsung. Selanjutnya, setelah dilakukan wawancara kepada siswa yang bersangkutan, guru tersebut mengetahui bahwa salah satu penyebab siswa tidur larut malam adalah menggunakan dan memainkan smartphone yang dimiliki.

Selanjutnya, survey yang dilakukan untuk mengetahui jadwal siswa-siswa di beberapa sekolah, diketahui bahwa SMK Hamong Putera 1 dan SMK Hamong Putera 2 sedang melakukan ujian akhir semester sehingga pengambilan data dapat dilakukan diakhir jadwal ujian tersebut. SMK Muhammadiyah Pakem memiliki jadwal rutin berupa pendalaman materi untuk seluruh siswa kelas XII sehingga pengambilan data dapat dilakukan pada waktu pendalaman materi dilakukan. SMA Negeri 1 Ngaglik memiliki aturan dimana siswa diwajibkan untuk tetap hadir di sekolah setiap harinya setelah ujian berlangsung. SMA Negeri 1 Ngaglik juga memiliki jadwal rutin seperti mengadakan kompetisi olahraga antar kelas dan jalan-jalan bersama, sehingga pengambilan data dapat dilakukan diwaktu senggang setelah ujian tersebut.

2. Persiapan Penelitian

a. Persiapan Administrasi

Perizinan penelitian merupakan salah satu hal wajib yang harus dilakukan bagi setiap mahasiswa untuk menunjang kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Surat perizinan penelitian dapat diperoleh dengan cara mengajukan surat izin kepada Dekan Fakultas

Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Berdasarkan permohonan izin yang telah diajukan, peneliti memperoleh Surat Permohonan Izin Penelitian dengan nomor surat 1031 / Dek / 70 / Div.Um.RT /XII / 2017 dan 1067 /Dek / 70 / Div.Um.RT / XII / 2017. Selanjutnya, surat yang telah diperoleh, diserahkan kepada sekolah terkait untuk kemudian diproses sesuai administrasi sekolah tersebut. Setelah surat yang diserahkan telah disetujui pihak sekolah, maka peneliti dapat melakukan penelitian di sekolah tersebut.

b. Persiapan Alat Ukur

Persiapan alat ukur merupakan salah satu tahap dimana peneliti menyusun alat ukur yang akan digunakan dalam pengambilan data. Alat ukur yang digunakan peneliti dalam penelitian ini terdiri dari dua alat ukur. Alat ukur pertama merupakan skala kualitas tidur yang dikembangkan oleh salah satu dosen psikologi di Universitas Islam Indonesia yaitu Nashori. Sedangkan alat ukur kedua merupakan skala kecanduan *smartphone* yang dikembangkan oleh Kwon, dkk pada tahun 2013 berdasarkan alat ukur pertama yang dikembangkan oleh Young.

1. Skala Kualitas Tidur

Skala kualitas tidur yang digunakan peneliti merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Nashori dan Diana pada tahun 2005. Alat ukur kualitas tidur tersebut pernah mengalami perubahan aspek-aspek dan faktor-faktor. Hal ini dikarenakan penelitian yang dilakukan Nashori dan Diana pada bulan September tahun 2005

memperoleh beberapa kritik sehingga Nashori dan Diana melakukan penelitian kembali bulan Desember ditahun yang sama yaitu 2005. Berdasarkan penelitian pertama yang dilakukan oleh Nashori dan Diana, diperoleh hasil bahwa kualitas tidur memiliki tujuh aspek.

Aspek pertama yaitu bersuci, berdoa dan berdzikir sebelum tidur. Aspek kedua yaitu tidur dalam keadaan miring ke kanan dan menghadap kiblat. Selanjutnya nyaman secara psikologis dan badan dalam keadaan rileks (tidak melakukan aktivitas berat menjelang tidur. selain itu aspek kelima yaitu nyenyak selama tidur. Aspek keenam yaitu waktu tidur yang cukup (minimal enam jam dalam sehari). Terakhir, aspek ketujuh yaitu merasa segar ketika terbangun. Akan tetapi, penelitian yang telah dilakukan tersebut menuai beberapa kritik, sehingga Nashori melakukan penelitian kembali pada tahun 2005 untuk memperoleh aspek dan alat ukur yang lebih tepat sesuai dengan teori yang dikemukakan.

Penelitian yang dilakukan Nashori selanjutnya memperoleh hasil bahwa kualitas tidur memiliki lima aspek. Kelima aspek tersebut antara lain nyenyak selama tidur, waktu tidur cukup (minimal 6 jam dalam sehari), tidur lebih awal dan bangun lebih awal, merasa segar ketika terbangun dan tidak bermimpi buruk. Sedangkan, beberapa aspek sebelumnya menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur tersebut. Skala kualitas tidur yang

digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 40 item, yaitu 20 item *favorable* dan 20 item *unfavorable*. Model skala yang digunakan adalah skala *Likert*.

2. Skala Kecanduan *Smartphone*

Skala kecanduan *smartphone* yang digunakan peneliti merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Kwon, dkk pada tahun 2013 berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Young. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Kwon, dkk pada tahun 2013 tersebut, diperoleh 6 aspek yaitu *daily-life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse* dan *tolerance*. Penelitian yang dilakukan Kwon, Kim, Cho, dan Yang pada tahun 2013 menjelaskan bahwa 6 aspek tersebut terdiri dari 33 item dan seluruh item merupakan item *favorable*. Model skala yang digunakan adalah skala *Likert*.

c. Uji coba alat ukur

Uji coba alat ukur pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 07-08 Desember 2017 Uji coba alat ukur ini melibatkan 69 orang siswa yang berasal dari dua sekolah berbeda. Kedua sekolah tersebut yaitu SMK Hamong Putra 1 Pakem dan SMK Hamong Putra 2 Pakem. Proses uji coba alat ukur dilakukan dengan cara meminta subjek untuk mengisi kuisioner yang telah disiapkan. Penelitian ini dilakukan selama dua hari dengan masing-masing satu hari untuk satu sekolah.

d. Hasil uji coba alat ukur

1. Skala Kualitas Tidur

Hasil analisis uji coba yang telah dilakukan terhadap skala kualitas tidur yang terdiri dari 40 item menghasilkan 17 item gugur dikarenakan skor validitas item tersebut berada di bawah nilai 0,224. Item-item yang gugur tersebut adalah 5, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 25, 31, 32, 33, dan 35. Selanjutnya diperoleh hasil akhir nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,831 dengan indeks diskriminasi item bergerak dari . 0,224 hingga 0,634.

Table 3. Hasil analisis sebaran aitem skala kualitas tidur setelah uji coba

No	Indikator / Aspek	Distribusi Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Nyenyak selama tidur	1,	13, 19	3
2	Tidur lebih awal dan bangun lebih awal	2, 8	5, 14, 20	5
3	Waktu tidur minimal enam jam	3, 11	15, 21	4
4	Merasa segar setelah terbangun dari tidur	4, 12,18	6, 9, 16, 22	7
5	Tidak bermimpi buruk		7,10, 17, 23	4
	Jumlah	8	15	
	Jumlah			23

Keterangan : Daftar nomor urut baru setelah uji coba

2. Skala Kecanduan Smartphone

Hasil analisis uji coba yang telah dilakukan terhadap skala kecanduan *smartphone* yang terdiri dari 33 item menghasilkan 5 item gugur dikarenakan skor validitas item tersebut berada di bawah nilai 0,176. Item-item yang gugur tersebut adalah 2, 3, 4, 28 dan 32. Selanjutnya diperoleh hasil akhir nilai *Cronbach Alpha* sebesar

0,931 dengan indeks diskriminasi item bergerak dari 0,176 hingga 0,764.

Table 4. Hasil analisis sebaran aitem skala kecanduan *smartphone* setelah uji coba

No	Indikator / Aspek	Distribusi Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Dayly life disturbance</i>	1,2,		2
2	<i>Positive anticipation</i>	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,		8
3	<i>Withdrawal</i>	11, 12, 13, 14, 15, 16		6
4	<i>Cyberspace oriented relationship</i>	17,18, 19, 20, 21, 22, 23		7
5	<i>Overuse</i>	24, 25, 26		4
6	<i>Tolerance</i>	27, 28		3
Jumlah				28

Keterangan : Daftar nomor urut baru setelah uji coba

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di empat sekolah berbeda yaitu SMK Hamong Putera 1 Pakem, SMK Hamong Putera 2 Pakem, SMK Muhammadiyah Pakem dan SMA Negeri 1 Ngaglik. Pengambilan data penelitian dilakukan selama beberapa hari. Hari pertama dilakukan di SMK Hamong Putera 1 Pakem yaitu pada tanggal 7 Desember 2017. Selanjutnya pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 8 Desember 2017 di SMK Hamong Putera 2 Pakem. Selanjutnya, pada tanggal 13 Desember 2017, peneliti melakukan penelitian di dua sekolah sekaligus tetapi dengan waktu yang berbeda. Pada tanggal 18 dan 19 Desember, peneliti melakukan pengambilan data penelitian kembali di SMK Muhammadiyah Pakem dikarenakan masih banyak siswa yang belum melakukan pengisian data. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan

survey ke beberapa sekolah terlebih dahulu di daerah Sleman untuk menanyakan izin penelitian.

Selanjutnya, setelah berdiskusi dengan pihak sekolah dan mendapatkan kepastian waktu pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan persiapan penelitian. Persiapan tersebut diantaranya melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi dan tokoh yang mengembangkan alat ukur kualitas tidur pada penelitian yang akan dilakukan. Selain itu, peneliti juga memberikan pengarahan kepada asisten peneliti. Proses pengambilan data penelitian yang pertama dilakukan di SMK Hamong Putera 1 Pakem yang dimulai pada pukul 08.00 WIB. Berdasarkan hasil diskusi sebelumnya, peneliti dan asisten telah tiba di sekolah tersebut pada pukul 07.00 WIB. Pengambilan data dilakukan dengan cara peneliti dan asisten masuk ke dalam kelas-kelas kemudian membagikan skala yang telah dipersiapkan. Hari berikutnya pengambilan data dilakukan di SMK Hamong Putera 2 Pakem yaitu pada tanggal 8 Desember 2017. Proses pengambilan data yang kedua dilakukan dengan mengumpulkan siswa ke dalam sebuah ruangan, kemudian peneliti memberikan penjelasan dan membagikan skala untuk kemudian dijawab oleh siswa tersebut.

Tanggal 13 Desember 2017, pengambilan data penelitian dimulai di SMK Muhammadiyah Pakem pada pukul 08.00 WIB. Pengambilan data penelitian tersebut berlangsung kurang lebih selama 120 menit. Selanjutnya peneliti kembali menemui perwakilan sekolah untuk berdiskusi terkait pengambilan data penelitian di hari berikutnya. Setelah melakukan diskusi tersebut, peneliti Bersama asisten peneliti melanjutkan pengambilan data di

SMA Negeri 1 Ngaglik. Pengambilan data penelitian dimulai pada pukul 10.30 WIB kurang lebih hingga pukul 11.30 WIB. Berbeda dengan pengambilan data penelitian di SMK Muhammadiyah Pakem yang dilakukan di kelas masing-masing, pengambilan data penelitian di SMA Negeri 1 Ngaglik dilakukan di dalam ruang Aula sekolah.

Subjek penelitian diempat sekolah bervariasi, dimana subjek merupakan siswa dan siswi kelas X, XI dan XII. Proses pengambilan data penelitian dilakukan dengan memberikan pengarahan langsung kepada siswa oleh peneliti ataupun asisten peneliti. Selain itu, proses pengambilan data penelitian cukup kondusif dikarenakan subjek tidak hanya diawasi oleh peneliti dan asisten peneliti, tetapi juga dibantu oleh guru-guru di sekolah terkait.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas, subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 223 siswa terdiri dari siswa SMK Hamong Putera 1 Pakem, SMK Hamong Putera 2 Pakem, SMK Muhammadiyah Pakem dan SMA Negeri 1 Ngaglik. Gambaran umum terkait subjek penelitian berdasarkan data yang telah diperoleh dapat dilihat pada beberapa tabel berikut:

Table 5. Deskripsi Subjek Penelitian

Statistics						
Jenis kelamin subjek			Usia	Asal	Kelas	Jurusan
Laki-laki	131	58,7%	subjek	sekolah	yang	yang
Perempuan	92	41,3%		subjek	sedang	dipilih
					ditempuh	subjek
					subjek	disekolah
Valid		223	223	223	223	223
Missing		0	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa subjek penelitian berjumlah 223 siswa. Melalui Tabel 5 juga dapat diketahui subjek penelitian ini terdiri dari 58,7% siswa laki-laki setara dengan 131 orang siswa dan 41,3% siswi perempuan setara dengan 92 orang siswi.

Table 6. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia subjek					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14 Tahun	1	.4	.4	.4
	15 Tahun	21	9.4	9.4	9.9
	16 Tahun	72	32.3	32.3	42.2
	17 Tahun	83	37.2	37.2	79.4
	18 Tahun	37	16.6	16.6	96.0
	19 Tahun	7	3.1	3.1	99.1
	21 Tahun	1	.4	.4	99.6
	25 tahun	1	.4	.4	100.0
Total		223	100.0	100.0	

Pada tabel 6 dapat diketahui bahwa usia subjek pada penelitian ini sangat beragam berkisar antara 14-25 tahun. Melalui data yang telah diperoleh, diketahui bahwa terdapat 1 orang siswa berusia 14 tahun atau sebesar 0,4% dan 21 orang siswa berusia 15 tahun atau sebesar 9,4%. Sedangkan pada usia 16 tahun terdapat 72 orang siswa atau sebesar 32,3%

dan 17 tahun terdapat 83 orang siswa atau sebesar 37,2%. Pada usia 18 tahun terdapat 37 orang atau sebesar 16,6% dan pada usia 19 tahun terdapat 7 orang siswa atau sebesar 3,1%. Selain itu, juga terdapat usia 21 tahun dan 25 tahun yang masing-masing terdiri dari 1 orang siswa atau setara dengan 0,6%.

Table 7. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Asal Sekolah

		Asal sekolah subjek			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMK Muhammadiyah Pakem	64	28.7	28.7	28.7
	SMA Negeri 1 Ngaglik	90	40.4	40.4	69.1
	SMK Hamong Putera 1 Pakem	33	14.8	14.8	83.9
	SMK Hamong Putera 2 Pakem	36	16.1	16.1	100.0
	Total	223	100.0	100.0	

Selanjutnya, pada tabel 7 dapat terlihat bahwa subjek pada penelitian ini terdiri dari 64 orang siswa atau sebesar 28,7% dari SMK Muhammadiyah Pakem, 90 orang siswa atau sebesar 40,4% dari SMA Negeri 1 Ngaglik, 33 orang siswa atau sebesar 14,8% dari SMK Hamong Putera 1 Pakem dan 36 orang atau sebesar 16,1% dari SMK Hamong Putera 2.

Table 8. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas

		Kelas yang sedang ditempuh subjek			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas X	24	10.8	10.8	10.8
	Kelas XI	112	50.2	50.2	61.0
	Kelas XII	87	39.0	39.0	100.0
	Total	223	100.0	100.0	

Setelah asal sekolah, pada tabel 8 dapat diketahui variasi kelas yang sedang ditempuh oleh subjek. Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa terdapat 10,8% atau sejumlah 24 orang siswa yang sedang menempuh kelas X (sepuluh), 50,2% atau sejumlah 112 orang siswa sedang menempuh kelas XI (sebelas) dan 39%% atau sejumlah 87 orang siswa sedang menemuh kelas XII (dua belas).

**Table 9. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jurusan
Jurusan yang dipilih subjek disekolah**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Teknik Kendaraan Ringan	26	11.7	11.7	11.7
Teknik Gambar Bangunan	21	9.4	9.4	21.1
IPA	56	25.1	25.1	46.2
IPS	34	15.2	15.2	61.4
Perbankan Syariah	2	.9	.9	62.3
Teknik Sepeda Motor	15	6.7	6.7	69.1
Teknik Instalasi Tenaga Listrik	22	9.9	9.9	78.9
Agribisnis Tanaman Pangan dan Holtikultura	14	6.3	6.3	85.2
Administrasi Perkantoran	14	6.3	6.3	91.5
Akuntansi	19	8.5	8.5	100.0
Total	223	100.0	100.0	

Pada tabel 9 dapat kita ketahui bahwa terdapat 26 orang siswa atau setara dengan 11,7% merupakan siswa jurusan Teknik Kendaraan Ringan. Sedangkan pada jurusan Teknik Gambar Bangunan terdapat 21 orang siswa atau setara dengan 9,4%. Pada jurusan IPA terdapat 56 orang siswa atau setara dengan 25,1% dan jurusan IPS sejumlah 34 orang siswa atau setara

dengan 15,2%. Jurusan Perbankan Syariah memiliki persentase paling sedikit dimana hanya 0,9% atau 2 orang siswa dan jurusan Teknik Sepeda Motor terdiri dari 6,7% atau setara dengan 15 orang siswa. Selain itu, jurusan Teknik Instalasi Tenaga Listrik terdiri dari 22 orang atau setara dengan 9,9% dan jurusan Agribisnis Tanaman Pangan dan Holtikultura sebanyak 14 orang atau setara dengan 6,3 %. Selanjutnya, pada jurusan Administrasi Perkantoran juga terdiri dari 14 orang atau setara dengan 6,3% dan jurusan Akuntansi terdiri dari 19 orang atau setara dengan 8,5 %.

2. Deskripsi Data Penelitian

Hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan menunjukkan gambaran data penelitian yang berisi fungsi-fungsi statistic.

Table 10. Deskripsi Data Penelitian

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 Smartphone	28	168	98	23,33	28	143	84,35	22,140

Keterangan :

Xmin = Skor Total Minimal

Xmax = Skor Total Maximum

Berdasarkan tabel 10 di atas, selanjutnya peneliti mengelompokkan skor menjadi lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Hal tersebut bertujuan untuk menempatkan setiap orang ke dalam kategori tertentu berdasarkan kontinum atribut yang diukur (Azwar, 2009). Kriteria kategori tersebut akan dijelaskan secara jelas dalam tabel berikut.

Table 11. Kriteria Kategori Skala

Kategori	Nilai
Sangat Rendah	$X < \mu H - 1.8 \sigma H$
Rendah	$\mu H - 1.8 \sigma H \leq X \leq \mu H - 0.6 \sigma H$
Sedang	$\mu H - 0,6 \sigma H < X \leq \mu H + 0.6 \sigma H$
Tinggi	$\mu H + 0,6 \sigma H < X \leq \mu H + 1.8 \sigma H$
Sangat Tinggi	$X > \mu H + 1.8 \sigma H$

Keterangan :

X = Skor Total

μH = Mean Hipotetik

σH = Standar Deviasi Hipotetik (SD)

Selanjutnya, berdasarkan kriteria diatas, subjek penelitian ini dikelompokkan menjadi lima kategori kualitas tidur dan kecanduan *smartphone* yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Table 12. Kategori Kualitas Tidur

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 36,8$	0	0
Rendah	$36,8 \leq X \leq 50,6$	8	3,6%
Sedang	$50,6 < X \leq 64,4$	120	53,8%
Tinggi	$64,4 < X \leq 78,2$	91	40,8%
Sangat Tinggi	$X > 78,2$	4	1,8%
Jumlah		223	100%

Berdasarkan tabel 12, diketahui bahwa tidak terdapat persentase kategorisasi kualitas tidur pada kategori sangat rendah. Pada kategori rendah terdapat 3,6% atau sebanyak 8 siswa dan pada kategori sedang terdapat 120 siswa atau sebesar 53,8%. Sedangkan pada kategori tinggi terdapat 91 orang atau sebesar 40,8% dan pada kategori sangat tinggi terdapat 4 orang atau setara dengan 1,8%. Selain itu, berdasarkan kategori tersebut, diketahui bahwa sebagian besar subjek pada penelitian ini termasuk ke dalam kategori sedang.

Table 13. Kategori Kecanduan Smartphone

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 56$	24	10,76%
Rendah	$56 \leq X \leq 84$	78	34,98%
Sedang	$84 < X \leq 112$	101	45,30%
Tinggi	$112 < X \leq 140$	19	8,52%
Sangat Tinggi	$X > 140$	1	0,44%
Jumlah		223	100%

Berdasarkan tabel 13, diketahui bahwa pada kategori sangat rendah terdapat 10,76% atau sejumlah 24 siswa. Pada kategori rendah terdapat 34,98% atau sebanyak 78 siswa dan pada kategori sedang terdapat 101 siswa atau sebesar 45,30%. Sedangkan pada kategori tinggi terdapat 19 orang atau sebesar 8,52% dan pada kategori sangat tinggi terdapat 1 orang atau setara dengan 0,44%. Selain itu, berdasarkan kategori tersebut, diketahui bahwa sebagian besar subjek pada penelitian ini termasuk ke dalam kategori sedang.

3. 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*. Kaidah yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila sig atau $p > 0,05$ maka distribusi sebaran data

dapat dikatakan normal dan apabila sig atau $p < 0,05$ maka distribusi sebaran data dapat dikatakan tidak normal.

Table 14. Hasil Analisis Sebaran Data

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

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada tabel 14, 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. Mengacu kepada kaidah yang telah ditetapkan, maka dapat disimpulkan berdasarkan data yang telah diperoleh bahwa kualitas tidur memiliki distribusi sebaran data normal dan kecanduan *smartphone* juga memiliki distribusi sebaran data yang normal.

b. Uji Linieritas

Uji asumsi selanjutnya adalah 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 apabila nilai signifikansi *linearity* kurang dari 0,05 atau

$p < 0,05$ dan signifikansi *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa terdapat linieritas hubungan antar *variabel independent* dengan *variabel dependent*. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi *linearity* lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$ dan nilai signifikansi *deviation from linearity* kurang dari 0,05 atau $p < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat linieritas hubungan antara *variabel independent* dengan *variabel dependent*.

Table 15. Hasil Analisis Linieritas

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	

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.

4. 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 apabila nilai signifikansi korelasi atau $p > 0,05$ maka tidak terdapat korelasi antara variabel *dependent* dan variabel *independent*, sedangkan apabila nilai signifikansi

korelasi atau $p < 0,05$ maka terdapat korelasi antara variabel *dependent* dan variabel *independent*

Table 16. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Variabel Tergantung	Variabel Bebas	Koefisien Korelasi Pearson (r)	Koefisien Determinasi (r^2)	Koefisien Signifikansi (p)	Keterangan
Kualitas Tidur	Kecanduan <i>Smartphone</i>	-0,135	0,018225	0,043	Signifikan

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 negatif 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.

D. 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, penglihatan 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. Hasil analisis yang telah dilakukan sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan dimana responden yang diwawancarai mengaku setelah menggunakan *smartphone* hingga larut malam, keesokan harinya akan

mengalami sakit kepala, sakit pada punggung, sulit berkonsentrasi dan sulit untuk bangun pada pagi hari, serta kurang bersemangat.

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. Perasaan-perasaan tersebut mengakibatkan individu menggunakan *smartphone* yang dimiliki secara berlebihan, sehingga hal itu turut mempengaruhi kualitas tidur yang dimiliki.

Perasaan bersemangat (*positive anticipation*) yang dirasakan menjadikan individu tergantung kepada *smartphone*. 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. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan dimana responden mengaku sulit untuk bangun pada pagi harinya. Selain itu, guru di sekolah juga menjelaskan bahwa siswa yang menggunakan *smartphone* hingga larut malam akan terlihat mengantuk dan bahkan tertidur di kelas, serta kurang konsentrasi selama proses belajar mengajar berlangsung. Guru juga menjelaskan bahwa siswa yang tidur larut malam dikarenakan bermain *smartphone* akan kesulitan dalam mengikuti pelajaran yang membutuhkan pemahaman tinggi, akan tetapi tidak terlalu berdampak pada pelajaran yang berfokus pada keterampilan.

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 salah satunya yaitu individu 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.

Penjelasan di atas juga didukung oleh Spiegel, Leproult dan Van Cauter (Robby, Chaidir & Rahayu, 2015) durasi tidur yang pendek menyebabkan perubahan kadar hormon leptin dan ghrelin yang mengatur nafsu makan dan rasa kenyang. Selain itu, Knutson, et. al, Van Leeuwen, et. al, dan Bixton, et. al (Robby, Chaidir & Rahayu, 2015) menjelaskan bahwa akan terjadinya ketidakseimbangan antara rasio insulin dan glukosa dalam tubuh individu. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Dettoni, dkk (Robby, Chaidir & Rahayu, 2015) yang menemukan bahwa kurang tidur akan menurunkan fungsi imunitas tubuh, meningkatkan hormon stress kortisol dan nor-adrenalin, sehingga individu lebih mudah terserang penyakit. Blask (Robby, Chaidir & Rahayu, 2015) juga menemukan bahwa ketika individu lebih banyak terjaga di malam hari, maka produksi hormon nokturnal melatonin akan ditekan sehingga menyebabkan gangguan tidur yang juga dapat melemahkan sistem imunitas tubuh. Beberapa penjelasan di atas menunjukkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga akan berdampak

buruk pada kondisi tubuh yang mana ketika kondisi tubuh tidak dalam keadaan sehat maka kualitas tidur juga akan menurun.

Demirci, Akgonul dan Akpinar (2015) menemukan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan juga dapat meningkatkan perasaan cemas, depresi, serta menurunkan kualitas tidur individu. Selain itu, penelitian yang dilakukan Karuniawan dan Cahyanti (2013) menunjukkan bahwa hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan *smartphone addiction*, dimana semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka semakin tinggi stress akademik individu. Kumcağiz dan Gündüz (2016) juga menemukan bahwa terdapat korelasi negatif signifikan antara *psychological well being* dan *smartphone addiction*, dimana semakin tinggi kecanduan *smartphone* yang dialami individu, maka semakin rendah *psychological well being* individu tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kibona dan Mgya (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative signifikan antara penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan performa akademik, dimana semakin berlebih penggunaan *smartphone*, maka akan diikuti dengan rendahnya performa akademik.

Kecanduan *smartphone* juga memiliki dampak buruk lainnya, yaitu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Eum, Park dan Yim (2016) mengemukakan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan menjadi pendorong munculnya kebiasaan buruk dan masalah pada otot-otot tubuh. Chiu (2014) menjelaskan bahwa kecanduan *smartphone* menimbulkan masalah mental seperti kecemasan, perilaku impulsif, terhambat dalam proses

membangun hubungan yang sehat, kegiatan sekolah dan kesejahteraan mental. Kwon, dkk (Eum, Park & Yim, 2016) menjelaskan bahwa meningkatnya kecanduan *smartphone* pada individu maka akan diikuti dengan meningkatnya perasaan depresi, kesepian dan kecemasan. Hasil penelitian yang telah dilakukan telah menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan kualitas tidur pada individu.

Kecanduan *smartphone* secara umum memiliki mekanisme yang serupa dengan kecanduan pada umumnya. Hal ini didasarkan pada teori fundamental stimulasi diri intracranial dimana sebagian besar stimulasi melibatkan stimulasi hipotalamik septal karena tingkat stimulasi diri dari tempat ini sangat tinggi (Pinel, 2015). Stimulasi otak melalui stimulasi diri seringkali memunculkan perilaku termotivasi alamiah seperti makan, minum atau kopulasi dengan adanya objek tujuan yang tepat (Pinel, 2015). Meningkatnya motivasi alamiah yang dihasilkan tersebut juga akan meningkatkan angka stimulasi diri (Pinel, 2015). Selanjutnya, peningkatan stimulasi diri akan memunculkan efek *rewarding* dalam otak (Pinel, 2015). Hal ini berkaitan erat dengan kecanduan pada umumnya dimana dengan adanya motivasi alamiah, perilaku akan terus diulang dan dipertahankan (Pinel, 2015).

Selain itu, Pinel (2015) peningkatan stimulasi diri intracranial juga berkaitan dengan peningkatan pelepasan dopamin di dalam otak. Dopamin adalah salah satu neurotransmitter yang terdapat di dalam otak yang

bertanggung jawab atas tingkah laku dan menyebabkan efek ketergantungan (Pinel, 2015). Dopamine memegang peran penting dalam perilaku, kognisis, pola tidur, *mood*, perhatian dan belajar (Anggraini, 2014). Selain itu, dopamin juga terkait dengan perasaan senang dan motivasi individu. Kekurangan kadar dopamin di dalam otak akan menimbulkan perasaan gelisah, sulit berkonsentrasi, sakit kepala dan tidak bisa tidur (Pinel, 2015). Sebaliknya, kadar dopamin yang berlebihan akan meningkatkan rasa senang, termotivasi dan juga mengakibatkan ketergantungan (Anggraini, 2014).

Kecanduan pada umumnya juga memiliki tahap toleransi. Toleransi (Pinel, 2015) adalah keadaan dimana menurunnya kepekaan individu terhadap paparan zat atau substansi. Toleransi pada kecanduan secara umum adalah adanya pergeseran kurva dari respon individu terhadap sebuah zat atau substansi dimana untuk mendapatkan efek yang sama, maka dibutuhkan dosis yang lebih besar dibandingkan sebelumnya. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa pada saat individu menggunakan *smartphone* secara terus menerus akan menimbulkan motivasi alamiah dari dalam diri. Motivasi tersebut mengarahkan individu pada penggunaan *smartphone* untuk mendapatkan efek *rewarding*.

Munculnya efek *rewarding* tersebut menjadi salah satu penyebab perilaku tersebut akan terus dipertahankan dan diulangi. Selain itu, peningkatan motivasi alamiah dalam diri juga akan diikuti dengan peningkatan produksi dopamin di dalam otak. Hal tersebut mengakibatkan

timbulnya senang dan berakibat pada ketergantungan karena perilaku tersebut terus dipertahankan dan diulangi. Selanjutnya, dengan adanya ketergantungan tersebut mengakibatkan individu membutuhkan durasi yang lebih lama dalam penggunaan *smartphone* agar individu tersebut mendapatkan efek yang sama seperti sebelumnya.

Kelemahan penelitian ini adalah kurangnya persiapan yang dilakukan peneliti sebelum melakukan pengambilan data penelitian. Selain itu, waktu pengambilan data yang kurang tepat yaitu setelah ujian akhir semester, mengakibatkan suasana dan kondisi tempat pengambilan data menjadi kurang kondusif. Hal ini menyebabkan pengisian skala penelitian menjadi kurang maksimal. Masih kurangnya data-data pendukung permasalahan penelitian mengakibatkan kurang kuatnya dasar penelitian yang dilakukan.

BAB V

PENUTUP

A. 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.

B. 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 Scientifc 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.
- Anggraini, F. D. (2014). Relationship between smoking and schizophrenia. *J Agromed Unila*, 1, 2, 195-201.
- Azmy, 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., & Akpınar, 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 andits 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.
- Indrawan. (2015). Orang Indonesia makin kecanduan smartphone, ini data terbaru. <http://batamnews.co.id/berita-678-orang-Indonesia-makin-kecanduan-smartphone-ini-data-terbaru>. Diakses pada 17 April 2017 pukul 17.02 WIB.
- 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.
- Kumparan.com. (2017). 4 Perubahan gaya hidup remaja dulu dan kini. <http://kumparan.cm/@kumparanstyle/4-perubahan-gaya-hidup-remaja-dulu-dan-kini>. Diakses pada 11 Febuari 2017 pukul 19.08 WIB.

- 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.
- Nashori, F. & Wulandari, E. D. (2017). Psikologi tidur: Kualitas tidur hingga insomnia. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nilifda, H., Nadjmir., Hardisman. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi Pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5, 1, 243-249.
- Pinel, J. P. J. (2015). *Biopsikologi*. Edisi ketujuh. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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.
- Sefriyanda, J., Karim, D., Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *JOM*, 2, 2, 1178-1185.
- 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.

Timeslamongan. (2017). Kualitas tidur pengaruhi risiko kecanduan remaja. <http://www.timeslamongan.com/read/21704/20171024/023140/kualitas-tidur-pengaruhi-risiko-kecanduan-remaja>. Diakses pada 10 Febuari 2017 pada pukul 15.09 WIB.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: syptoms, 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.

LAMPIRAN 1
SKALA *TRY OUT*



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

Alamat : Jl. Kaliurang Km. 14,5 Besi, Sleman, Yogyakarta 55584, Telp. (0274) 898444

PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Responden yang terhormat,

Dengan ini, saya Monika Trisia Meirianto, mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya (FPSB) Universitas Islam Indonesia dengan kerendahan hati ingin meminta kesediaan Saudara/i agar meluangkan waktu sejenak untuk mengisi skala ini dalam rangka penyusunan Tugas Akhir/Skripsi. Skala ini **BUKAN PENILAIAN SEKOLAH**, jadi semua jawaban adalah benar sepanjang yang Saudara/i tuliskan sesuai dengan keadaan Saudara/i.

Jawaban Saudara/i merupakan informasi yang sangat berharga bagi penelitian saya dan semua informasi yang tertulis di dalam skala ini **BERSIFAT RAHASIA** sehingga tidak akan digunakan untuk kepentingan lain, kecuali hanya untuk kebutuhan dari penelitian ini. Setelah mengisi skala ini, secara tidak langsung Saudara/i telah berpartisipasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Demikian atas kesediaan dan kerjasama para Saudara/i untuk mengisi skala ini, saya mengucapkan terima kasih. Semoga apa yang Saudara/i berikan kepada saya saat ini menambah kebaikan bagi kita semua. Aamiin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Hormat Saya,
Peneliti

Monika Trisia Meirianto



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

Alamat : Jl. Kaliurang Km. 14,5 Besi, Sleman, Yogyakarta 55584, Telp. (0274) 898444

IDENTITAS DIRI

Nama (boleh inisial) :
 Jenis Kelamin (*) : Laki-laki/Perempuan
 Usia : tahun
 Pendidikan/Asal Sekolah :
 Kelas (*) : X/XI/XII
 Jurusan :
 Agama :
 Ekstrakurikuler :

((*) Coret yang tidak sesuai dengan diri anda)

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya yang sejujurnya.

Yogyakarta, Desember 2017

Responden



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

Alamat : Jl. Kaliurang Km. 14,5 Besi, Sleman, Yogyakarta 55584, Telp. (0274) 898444

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini akan diajukan sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik. Untuk menjawab pernyataan berikut ini Saudara/i cukup memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia dengan memberi tanda silang (X) pada pilihan yang Anda yakini **sesuai dengan diri Anda**.

Harap menjadi catatan bahwa dalam hal ini **semua jawaban adalah benar**.

Keterangan:

- SS** : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Apabila Saudara/i ingin mengganti jawaban, cukup beri tanda (=) pada jawaban sebelumnya. Contoh :

SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Jangan ragu dalam menjawab karena tidak ada jawaban yang salah, jawaban yang terbaik adalah jawaban yang jujur, apa adanya berdasarkan apa yang Saudara/i rasakan saat ini. Kerahasiaan jawaban Saudara/i, menjadi tanggung jawab peneliti sepenuhnya.

SKALA I

1	Saya tertidur pulas sepanjang malam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Saya tidak terpengaruh ajakan teman untuk menonton televisi sampai larut malam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Sesibuk apapun, saya tetap menyempatkan tidur minimal 6 jam sehari	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Saat bangun dari tidur, tubuh saya terasa sangat segar	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Mimpi yang saya alami berkaitan dengan kisah-kisah yang menyenangkan	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Saya sering terbangun dalam tidur pada saat ujian akhir semester	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Saya biasa menonton televisi sampai larut malam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8	Lebih baik bagi saya tidur kurang dari 6 jam tidur untuk belajar daripada nilai ujian saya jelek	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Sangat berat rasanya untuk bangun pagi	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Mimpi saya berisi pertemuan dengan orang-orang yang menyebalkan	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Bila tidak ada suara yang sangat keras, saya tidak terbangun dari tidur sepanjang malam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Saya tidak suka memulai tidur saat malam sudah larut karena membawa dampak negative bagi saya	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Saya percaya pendapat para ahli kesehatan yang mengatakan bahwa manusia butuh waktu tidur minimal 6 jam sehari	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Rasanya enak sekali saat menggerakkan badan sehabis terbangun dari tidur	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15	Kasih sayang ayah dan ibu diwaktu kecil sering hadir dalam mimpi saya	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Kadang-kadang saya terbangun dalam tidur sekurang-kurangnya satu kali dalam seminggu	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Saya sering shalat subuh di waktu dhuha (sesudah pukul enam pagi)	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Bila masih banyak yang perlu dikerjakan, lebih baik saya mengurangi tidur sehingga kurang dari 6 jam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Saat membuka mata dari tidur, saya merasakan persendian saya sakit	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Dalam tidur, saya memperoleh mimpi buruk	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Saya dapat tertidur pulas dimana saja saya tidur	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22	Saya rutin shalat subuh tepat pada waktunya dalam keadaan segar bugar	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Saya merasa bugar bila tidur enam jam dalam semalam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Energi yang saya miliki saat bangun tidur, siap digunakan untuk bekerja optimal sepanjang hari	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Saya bertemu dengan orang yang sangat saya sayangi dalam tidur saya	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Saya sering terbangun dalam tidur karena ingin kencing	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Saya sering memulai tidur saat larut malam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Tidak masalah bagi saya nonton live streaming / bermain games meskipun tidur saya kurang dari 6 jam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29	Mata saya pedih saat terbangun dari tidur	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Orang-orang yang pernah bermasalah di masa kecil saya sering muncul dalam mimpi	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Saya tahu caranya agar tidur saya selalu puas	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Saya bangun tidur sebelum subuh dalam keadaan bugar	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Saat saya tidur kurang dari 6 jam maka saya mudah terkena flu pada keesokan harinya	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Saya merasa badan saya paling bugar saat bangun tidur	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

35	Saya sering bermimpi hal yang suasananya seperti tempat wisata	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Saya senang minum obat tidur agar bisa tidur nyenyak	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Rasanya malu kalau saya tidur lebih awal padahal teman-teman asyik menonton televisi/streaming film	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Saya tidur tiga atau empat jam dalam semalam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Saya merasa loyo ketika bangun dari tempat tidur	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Saya sering memimpikan binatang buas yang menyerang saya	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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

Alamat : Jl. Kaliurang Km. 14,5 Besi, Sleman, Yogyakarta 55584, Telp. (0274) 898444

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini akan diajukan sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik. Untuk menjawab pernyataan berikut ini Saudara/i cukup memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia dengan memberi tanda silang (X) pada **angka** pilihan yang Anda yakini **sesuai dengan diri Anda**. Harap menjadi catatan bahwa dalam hal ini **semua jawaban adalah benar**.

Keterangan:

STS : Sangat Tidak Sesuai

SS : Sangat Sesuai

Apabila Saudara/i ingin mengganti jawaban, cukup beri tanda (=) pada jawaban sebelumnya. Contoh :

	SANGAT		SANGAT			
1	TIDAK		SESUAI			
	SESUAI					
	1	2	3	4	5	6

Jangan ragu dalam menjawab karena tidak ada jawaban yang salah, jawaban yang terbaik adalah jawaban yang jujur, apa adanya berdasarkan apa yang Saudara/i rasakan saat ini. Kerahasiaan jawaban Saudara/i, menjadi tanggung jawab peneliti sepenuhnya.

SKALA II

1	Saya tidak mengerjakan pekerjaan yang sudah direncanakan karena penggunaan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI					SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6
2	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas, mengerjakan tugas atau saat bekerja karena penggunaan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI					SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6
3	Saya mengalami sakit kepala ringan atau penglihatan kabur karena penggunaan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI					SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6
4	Saya mengalami sakit di pergelangan tangan atau belakang leher saat menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI					SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6
5	Saya merasa kelelahan dan kurang tidur karena penggunaan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI					SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6
6	Saya merasa tenang atau nyaman saat menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI					SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6

7	Saya merasa bersemangat saat menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
8	Saya merasa percaya diri saat menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
9	Saya mampu menghilangkan stress dengan menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
10	Tidak ada yang lebih menyenangkan untuk dilakukan dibandingkan menggunakan smartphone saya	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
11	Hidup saya akan hampa tanpa smartphone saya	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
12	Saya merasa paling bebas saat menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
13	Menggunakan smartphone adalah hal yang paling menyenangkan untuk dilakukan	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	

14	Saya tidak akan mampu bertahan tanpa smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
15	Saya merasa tidak sabar dan resah ketika saya tidak memegang smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
16	Saya memikirkan smartphone saya bahkan ketika saya tidak menggunakannya	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
17	Saya tidak akan pernah berhenti menggunakan smartphone walaupun kehidupan keseharian saya sudah sangat terganggu	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
18	Saya merasa jengkel bila terganggu saat menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
19	Saya membawa smartphone saya ke toilet bahkan ketika saya sedang terburu-buru untuk sampai ke sana	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	

20	Merasa senang bertemu banyak orang melalui penggunaan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
21	Saya merasa hubungan saya dengan teman di smartphone saya lebih intim dari pada hubungan dengan teman-teman di kehidupan nyata saya	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
22	Menurut saya, tidak dapat menggunakan smartphone sama menyakitkannya dengan kehilangan teman	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
23	Saya merasa bahwa teman-teman smartphone saya lebih memahami saya daripada teman-teman kehidupan nyata	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
24	Saya terus-menerus memeriksa smartphone saya agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media social	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
25	Saya memeriksa media social seperti Line, WA, Instagram, Twitter, Facebook dan lainnya setelah bangun tidur	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	

26	Saya lebih suka berbicara dengan teman-teman di smartphone saya untuk bergaul dibandingkan teman-teman kehidupan nyata saya atau dengan anggota keluarga saya yang lain	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
27	Saya lebih memilih pencarian dari smartphone saya daripada bertanya kepada orang lain	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
28	Baterai smartphone saya yang terisi penuh tidak bertahan selama satu hari penuh	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
29	Saya menggunakan smartphone saya lebih lama dari yang saya inginkan	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
30	Saya merasa perlu menggunakan smartphone saya lagi sesaat setelah saya berhenti menggunakannya	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
31	Saya gagal setiap kali berusaha untuk mempersingkat waktu penggunaan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI

32	Saya selalu berpikir bahwa saya harus mempersingkat waktu penggunaan smartphone saya	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
33	Orang-orang di sekitar saya mengatakan bahwa saya terlalu banyak menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI

Terima Kasih ☺

LAMPIRAN 2
TABULASI DATA *TRY OUT*

28	2	3	1	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	5	
29	2	4	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	4	2	2	4	2	1	2	2	2	1	3	4	3	4	2	3	7		
30	2	4	1	2	4	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	5		
31	2	3	1	2	4	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	7			
32	2	2	1	1	4	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	2	2	1	3	2	4	3	4	4	4	3			
33	2	3	1	1	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	1	1	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	1		
34	1	4	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	9			
35	1	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	5			
36	1	5	2	3	2	1	2	3	3	4	3	4	3	1	3	3	1	3	3	1	4	1	4	3	4	4	1	3	3	4	2	1	2	2	2	4	1	1	3	3	1	1	1	3	4	0		
37	1	4	2	2	1	4	3	4	3	3	4	3	3	1	2	3	2	3	3	3	1	1	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	1	4	4	2	3	3	5		
38	1	2	2	1	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	7		
39	1	3	2	2	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	7		
40	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	9	
41	1	2	2	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	6	
42	1	2	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	6
43	1	3	2	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	0

TABULASI DATA KECANDUAN SMARTPHONE																																								
No	Gender	Usia	Sekolah	Kelas	Jurusan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	total	
1	1	2	1	1	3	3	3	2	3	1	6	2	6	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	6	2	1	2	2	2	71	
2	2	2	1	1	3	3	3	3	2	2	6	2	6	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	6	3	1	2	2	2	72		
3	2	3	1	1	3	2	1	1	1	1	3	3	2	6	2	1	3	5	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	62	
4	2	3	1	2	4	3	5	4	1	2	2	3	3	5	2	1	4	2	2	4	1	2	2	1	5	1	2	1	2	4	1	3	5	3	3	3	4	4	90	
5	2	3	1	2	4	3	2	2	1	1	3	2	3	3	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	3	3	58	
6	2	4	1	2	4	3	5	1	1	1	3	4	5	6	5	3	6	5	3	3	4	4	3	5	6	1	1	1	1	2	1	2	6	4	4	4	3	4	110	
7	2	3	1	2	4	3	6	1	1	2	6	5	5	6	4	3	6	5	2	3	4	5	4	5	6	1	1	2	1	5	2	3	6	6	5	5	2	4	125	
8	2	4	1	2	4	3	1	1	2	3	5	5	3	4	1	1	3	3	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	82
9	2	3	1	2	4	2	5	4	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	5	1	1	1	2	2	2	5	3	59		
10	2	2	1	1	4	3	6	5	4	6	3	3	2	5	5	2	4	5	2	2	2	2	2	6	3	5	4	5	3	1	4	3	1	3	4	5	6	6	122	
11	2	5	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	4	2	4	2	3	5	5	4	5	5	4	3	5	5	6	5	2	4	4	1	5	4	6	5	6	116	
12	2	5	1	2	4	3	2	2	1	1	4	4	5	2	2	1	4	5	3	3	2	2	4	1	1	3	1	3	3	4	2	2	1	3	2	2	2	2	82	
13	2	3	1	1	4	3	3	1	1	4	3	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	66
14	2	2	1	1	4	3	3	1	1	4	3	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	67
15	2	3	1	2	4	3	3	4	1	5	5	4	4	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	4	1	1	1	5	5	1	1	5	5	5	5	6	5	101	
16	1	3	1	2	3	4	4	2	6	5	3	5	4	2	1	2	3	3	1	4	5	2	4	2	3	1	1	3	5	4	4	4	3	4	5	2	5	2	108	
17	2	6	1	2	4	2	3	4	2	2	3	4	2	5	1	1	4	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1	3	1	4	1	2	6	3	2	4	3	1	78	
18	2	4	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	6	3	3	57	
19	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	5	1	2	1	3	2	3	1	2	5	1	3	2	1	1	1	2	1	2	4	3	1	3	5	4	77	
20	2	3	1	2	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	4	3	3	5	3	2	1	3	4	2	2	2	4	2	4	5	3	2	4	4	4	97	

LAMPIRAN 3
DATA INDUK *TRYOUT*

No	Gender	Usia	Sekolah	Kelas	Jurusan	Total Skor Kualitas Tidur	Total Skor Kecanduan Smartphone
1	1	2	1	1	3	101	71
2	2	2	1	1	3	103	72
3	2	3	1	1	3	114	62
4	2	3	1	2	4	109	90
5	2	3	1	2	4	109	58
6	2	4	1	2	4	108	110
7	2	3	1	2	4	107	125
8	2	4	1	2	4	106	82
9	2	3	1	2	4	110	59
10	2	2	1	1	4	94	122
11	2	5	1	2	3	94	116
12	2	5	1	2	4	105	82
13	2	3	1	1	4	102	66
14	2	2	1	1	4	100	67
15	2	3	1	2	4	103	101
16	1	3	1	2	3	111	108
17	2	6	1	2	4	98	78
18	2	4	1	2	3	102	57
19	2	3	1	2	3	101	77
20	2	3	1	2	3	96	97
21	2	3	1	2	3	101	81
22	2	4	1	2	3	110	115
23	2	4	1	2	3	105	79
24	2	4	1	1	3	97	86
25	2	4	1	2	3	115	108
26	2	3	1	2	3	107	123
27	2	3	1	2	3	117	138
28	2	3	1	2	4	105	58
29	2	4	1	2	3	97	102
30	2	4	1	2	4	105	68
31	2	3	1	2	4	107	97
32	2	2	1	1	4	123	60
33	2	3	1	1	3	101	150
34	1	4	2	3	1	99	88
35	1	4	2	2	2	105	75

36	1	5	2	3	2	100	138
37	1	4	2	2	1	115	120
38	1	2	2	1	1	97	96
39	1	3	2	2	1	127	68
40	1	2	2	1	2	92	63
41	1	2	2	1	1	106	90
42	1	2	2	1	1	96	35
43	1	3	2	1	1	107	90
44	1	3	2	1	1	104	80
45	1	4	2	1	2	100	138
46	1	3	2	1	2	106	104
47	1	3	2	2	2	106	142
48	1	5	2	3	1	102	139
49	1	4	2	2	2	102	105
50	1	4	2	2	1	106	117
51	1	2	2	2	1	104	121
52	1	3	2	1	2	109	102
53	1	1	2	1	1	110	54
54	1	3	2	1	1	125	111
55	1	3	2	1	1	108	120
56	1	2	2	1	2	102	58
57	2	5	2	3	2	102	126
58	1	5	2	3	1	105	79
59	1	4	2	2	1	121	103
60	1	6	2	3	1	108	112
61	1	5	2	3	1	100	104
62	1	3	2	3	1	117	85
63	1	6	2	3	1	97	142
64	1	5	2	3	1	110	80
65	1	5	2	3	2	94	120
66	1	5	2	3	2	120	55
67	1	5	2	3	1	101	101
68	1	6	2	3	2	94	58
69	1	4	2	3	2	105	76

LAMPIRAN 4

HASIL UJI VALIDITAS dan
RELIABILITAS *TRY OUT*

Kualitas Tidur

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	69	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	69	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.831	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Saya tertidur pulas sepanjang malam	59.1304	54.850	.357	.826
Saya tidak terpengaruh ajakan teman untuk menonton televisi sampai larut malam	59.3188	56.397	.224	.831
Sesibuk apapun, saya tetap menyempatkan tidur minimal 6 jam sehari	58.9275	55.715	.292	.829

Saat bangun dari tidur, tubuh saya terasa sangat segar	59.0145	52.897	.543	.818
Saya biasa menonton televisi sampai larut malam	59.1014	55.651	.249	.831
Sangat berat rasanya untuk bangun pagi	59.4203	54.512	.302	.829
Mimpi saya berisi pertemuan dengan orang-orang yang menyebalkan	58.9855	54.985	.423	.824
Saya tidak suka memulai tidur saat malam sudah larut karena membawa dampak negative bagi saya	59.2754	55.055	.334	.827
Saat membuka mata dari tidur, saya merasakan persendian saya sakit	58.8406	53.401	.541	.819
Dalam tidur, saya memperoleh mimpi buruk	59.1739	54.146	.442	.823
Saya merasa bugar bila tidur enam jam dalam semalam	58.8986	55.122	.381	.825
Energi yang saya miliki saat bangun tidur, siap digunakan untuk bekerja optimal sepanjang hari	58.9420	56.438	.236	.830
Saya sering terbangun dalam tidur karena ingin kencing	59.4058	55.539	.265	.830
Saya sering memulai tidur saat larut malam	59.4493	53.192	.454	.822
Tidak masalah bagi saya nonton live streaming / bermain games meskipun tidur saya kurang dari 6 jam	58.9710	53.734	.376	.826
Mata saya pedih saat terbangun dari tidur	59.1159	51.780	.634	.814

Orang-orang yang pernah bermasalah di masa kecil saya sering muncul dalam mimpi	59.1014	54.210	.383	.825
Saya merasa badan saya paling bugar saat bangun tidur	59.1304	54.350	.344	.827
Saya senang minum obat tidur agar bisa tidur nyenyak	58.4348	55.720	.234	.832
Rasanya malu kalau saya tidur lebih awal padahal teman-teman asyik menonton televisi/streaming film	58.8116	52.773	.481	.821
Saya tidur tiga atau empat jam dalam semalam	58.7826	53.320	.456	.822
Saya merasa loyo ketika bangun dari tempat tidur	58.9855	52.838	.521	.819
Saya sering memimpikan binatang buas yang menyerang saya	58.7246	54.379	.368	.826

Kecanduan Smartphone

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	69	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	69	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.931	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Saya tidak mengerjakan pekerjaan yang sudah direncanakan karena penggunaan smartphone	76.2174	619.084	.176	.932
Saya merasa kelelahan dan kurang tidur karena penggunaan smartphone	75.9565	597.454	.385	.930
Saya merasa tenang atau nyaman saat menggunakan smartphone	75.3768	592.003	.506	.929
Saya merasa bersemangat saat menggunakan smartphone	75.3623	584.764	.624	.927

Saya merasa percaya diri saat menggunakan smarhtone	75.7246	589.908	.502	.929
Saya mampu menghilangkan stress dengan menggunakan smartphone	75.1014	600.828	.379	.930
Tidak ada yang lebih menyenangkan untuk dilakukan dibandingkan menggunakan smartphone saya	76.0580	573.202	.764	.925
Hidup saya akan hampa tanpa smartphone saya	76.4493	574.163	.718	.926
Saya merasa paling bebas saat menggunakan smartphone	76.0580	579.320	.640	.927
Menggunakan smartphone adalah hal yang paling menyenangkan untuk dilakukan	75.5072	586.460	.563	.928
Saya tidak akan mampu bertahan tanpa smartphone	76.4058	572.627	.698	.926
Saya merasa tidak sabar dan resah ketika saya tidak memegang smartphone	76.0435	579.660	.620	.927
Saya memikirkan smartphone saya bahkan ketika saya tidak menggunakannya	76.1739	581.381	.645	.927
Saya tidak akan pernah berhenti menggunakan smartphone walaupun kehidupan keseharian saya sudah sangat terganggu	76.2029	587.929	.581	.928
Saya merasa jengkel bila terganggu saat menggunakan smartphone	75.9710	595.764	.432	.930

Saya membawa smartphone saya ke toilet bahkan ketika saya sedang terburu-buru untuk sampai ke sana	76.2754	576.379	.634	.927
Merasa senang bertemu banyak orang melalui penggunaan smartphone	75.5072	597.754	.353	.931
Saya merasa hubungan saya dengan teman smartphone saya lebih intim dari pada hubungan dengan teman-teman kehidupan nyata saya	76.3043	581.774	.617	.927
Menurut saya, tidak dapat menggunakan smartphone sama menyakitkannya dengan kehilangan teman	76.4348	571.985	.743	.925
Saya merasa bahwa teman- teman smartphone saya lebih memahami saya daripada teman-teman kehidupan nyata	76.4348	585.132	.590	.928
Saya terus-menerus memeriksa smartphone saya agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media social	76.2174	585.731	.548	.928
Saya memeriksa media social seperti Line, WA, Instagram, Twitter, Facebook dan lainnya setelah bangun tidur	75.3913	599.712	.363	.931

Saya lebih suka berbicara dengan teman-teman di smartphone saya untuk bergaul dibandingkan teman-teman kehidupan nyata saya atau dengan anggota keluarga saya yang lain	76.5797	597.306	.529	.928
Saya lebih memilih pencarian dari smartphone saya daripada bertanya kepada orang lain	76.1449	591.479	.577	.928
Saya menggunakan smartphone saya lebih lama dari yang saya inginkan	75.9710	598.734	.487	.929
Saya merasa perlu menggunakan smartphone saya lagi sesaat setelah saya berhenti menggunakannya	75.8406	583.165	.658	.927
Saya gagal setiap kali berusaha untuk mempersingkat waktu penggunaan smartphone	75.5652	589.514	.532	.928
Orang-orang di sekitar saya mengatakan bahwa saya terlalu banyak menggunakan smartphone	75.4638	586.194	.498	.929

LAMPIRAN 5

SKALA PENELITIAN



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

Alamat : Jl. Kaliurang Km. 14,5 Besi, Sleman, Yogyakarta 55584, Telp. (0274) 898444

PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Responden yang terhormat,

Dengan ini, saya Monika Trisia Meirianto, mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya (FPSB) Universitas Islam Indonesia dengan kerendahan hati ingin meminta kesediaan Saudara/i agar meluangkan waktu sejenak untuk mengisi skala ini dalam rangka penyusunan Tugas Akhir/Skripsi. Skala ini **BUKAN PENILAIAN SEKOLAH**, jadi semua jawaban adalah benar sepanjang yang Saudara/i tuliskan sesuai dengan keadaan Saudara/i.

Jawaban Saudara/i merupakan informasi yang sangat berharga bagi penelitian saya dan semua informasi yang tertulis di dalam skala ini **BERSIFAT RAHASIA** sehingga tidak akan digunakan untuk kepentingan lain, kecuali hanya untuk kebutuhan dari penelitian ini. Setelah mengisi skala ini, secara tidak langsung Saudara/i telah berpartisipasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Demikian atas kesediaan dan kerjasama para Saudara/i untuk mengisi skala ini, saya mengucapkan terima kasih. Semoga apa yang Saudara/i berikan kepada saya saat ini menambah kebaikan bagi kita semua. Aamiin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Hormat Saya,
Peneliti

Monika Trisia Meirianto



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

Alamat : Jl. Kaliurang Km. 14,5 Besi, Sleman, Yogyakarta 55584, Telp. (0274) 898444

IDENTITAS DIRI

Nama (boleh inisial) :
 Jenis Kelamin (*) : Laki-laki/Perempuan
 Usia : tahun
 Asal Sekolah :
 Kelas (*) : X/XI/XII
 Jurusan :
 Agama :

((*) Coret yang tidak sesuai dengan diri anda)

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya yang sejujurnya.

Yogyakarta, Desember 2017

Responden



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

Alamat : Jl. Kaliurang Km. 14,5 Besi, Sleman, Yogyakarta 55584, Telp. (0274) 898444

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini akan diajukan sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik. Untuk menjawab pernyataan berikut ini Saudara/i cukup memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia dengan memberi tanda silang (X) pada pilihan yang Anda yakini **sesuai dengan diri Anda**.

Harap menjadi catatan bahwa dalam hal ini **semua jawaban adalah benar**.

Keterangan:

- SS** : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Apabila Saudara/i ingin mengganti jawaban, cukup beri tanda (=) pada jawaban sebelumnya. Contoh :

SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Jangan ragu dalam menjawab karena tidak ada jawaban yang salah, jawaban yang terbaik adalah jawaban yang jujur, apa adanya berdasarkan apa yang Saudara/i rasakan saat ini. Kerahasiaan jawaban Saudara/i, menjadi tanggung jawab peneliti sepenuhnya.

SKALA I

1	Saya tertidur pulas sepanjang malam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Saya tidak terpengaruh ajakan teman untuk menonton televise sampai larut malam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Sesibuk apapun, saya tetap menyempatkan tidur minimal 6 jam sehari	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Saat bangun dari tidur, tubuh saya terasa sangat segar	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Saya biasa menonton televise sampai larut malam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Sangat berat rasanya untuk bangun pagi	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Mimpi saya berisi pertemuan dengan orang-orang yang menyebalkan	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8	Saya tidak suka memulai tidur saat malam sudah larut karena membawa dampak negative bagi saya	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Saat membuka mata dari tidur, saya merasakan persendian saya sakit	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Dalam tidur, saya memperoleh mimpi buruk	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Saya merasa bugar bila tidur enam jam dalam semalam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Energi yang saya miliki saat bangun tidur, siap digunakan untuk bekerja optimal sepanjang hari	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Saya sering terbangun dalam tidur karena ingin kencing	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14	Saya sering memulai tidur saat larut malam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Tidak masalah bagi saya nonton live streaming / bermain games meskipun tidur saya kurang dari 6 jam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Mata saya pedih saat terbangun dari tidur	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Orang-orang yang pernah bermasalah di masa kecil saya sering muncul dalam mimpi	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Saya merasa badan saya paling bugar saat bangun tidur	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Saya senang minum obat tidur agar bisa tidur nyenyak	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20	Rasanya malu elev saya tidur lebih awal padahal teman-teman asyik menonton televise/streaming film	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Saya tidur tiga atau empat jam dalam semalam	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Saya merasa loyo ketika bangun dari tempat tidur	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Saya sering memimpikan binatang buas yang menyerang saya	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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

Alamat : Jl. Kaliurang Km. 14,5 Besi, Sleman, Yogyakarta 55584, Telp. (0274) 898444

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini akan diajukan sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik. Untuk menjawab pernyataan berikut ini Saudara/i cukup memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia dengan memberi tanda silang (X) pada **angka** pilihan yang Anda yakini **sesuai dengan diri Anda**.

Harap menjadi catatan bahwa dalam hal ini **semua jawaban adalah benar**.

Keterangan:

STS : Sangat Tidak Sesuai

SS : Sangat Sesuai

Apabila Saudara/i ingin mengganti jawaban, cukup beri tanda (=) pada jawaban sebelumnya. Contoh :

	SANGAT		SANGAT
1	TIDAK		SESUAI
	SESUAI		
	1	2	3
		4	5
			6

Jangan ragu dalam menjawab karena tidak ada jawaban yang salah, jawaban yang terbaik adalah jawaban yang jujur, apa adanya berdasarkan apa yang Saudara/i rasakan saat ini. Kerahasiaan jawaban Saudara/i, menjadi tanggung jawab peneliti sepenuhnya.

SKALA II

1	Saya mengalami sakit kepala ringan atau pengelihatan kabur karena penggunaan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI					SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6
2	Saya merasa kelelahan dan kurang tidur karena penggunaan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI					SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6
3	Saya merasa tenang atau nyaman saat menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI					SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6
4	Saya merasa bersemangat saat menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI					SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6
5	Saya merasa percaya diri saat menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI					SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6
6	Saya mampu menghilangkan stress dengan menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI					SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6

7	Tidak ada yang lebih menyenangkan untuk dilakukan dibandingkan menggunakan smartphone saya	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
8	Hidup saya akan hampa tanpa smartphone saya	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
9	Saya merasa paling bebas saat menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
10	Menggunakan smartphone adalah hal yang paling menyenangkan untuk dilakukan	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
11	Saya tidak akan mampu bertahan tanpa smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
12	Saya merasa tidak sabar dan resah ketika saya tidak memegang smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
13	Saya memikirkan smartphone saya bahkan ketika saya tidak menggunakannya	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI

14	Saya tidak akan pernah berhenti menggunakan smartphone walaupun kehidupan keseharian saya sudah sangat terganggu	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
15	Saya merasa jengkel bila terganggu saat menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
16	Saya membawa smartphone saya ke toilet bahkan ketika saya sedang terburu-buru untuk sampai ke sana	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
17	Merasa senang bertemu banyak orang melalui penggunaan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
18	Saya merasa hubungan saya dengan teman di smartphone saya lebih intim dari pada hubungan dengan teman-teman di kehidupan nyata saya	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI
19	Menurut saya, tidak dapat menggunakan smartphone sama menyakitkannya dengan kehilangan teman	SANGAT TIDAK SESUAI	1	2	3	4	5	6	SANGAT SESUAI

20	Saya merasa bahwa teman-teman smartphone saya lebih memahami saya daripada teman-teman kehidupan nyata	SANGAT TIDAK SESUAI	SANGAT SESUAI				
		1	2	3	4	5	6
21	Saya terus-menerus memeriksa smartphone saya agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media social	SANGAT TIDAK SESUAI	SANGAT SESUAI				
		1	2	3	4	5	6
22	Saya memeriksa media social seperti Line, WA, Instagram, Twitter, Facebook dan lainnya setelah bangun tidur	SANGAT TIDAK SESUAI	SANGAT SESUAI				
		1	2	3	4	5	6
23	Saya lebih suka berbicara dengan teman-teman di smartphone saya untuk bergaul dibandingkan teman- teman kehidupan nyata saya atau dengan anggota keluarga saya yang lain	SANGAT TIDAK SESUAI	SANGAT SESUAI				
		1	2	3	4	5	6
24	Saya lebih memilih pencarian dari smartphone saya daripada bertanya kepada orang lain	SANGAT TIDAK SESUAI	SANGAT SESUAI				
		1	2	3	4	5	6

25	Saya menggunakan smartphone saya lebih lama dari yang saya inginkan	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
26	Saya merasa perlu menggunakan smartphone saya lagi sesaat setelah saya berhenti menggunakannya	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
27	Saya gagal setiap kali berusaha untuk mempersingkat waktu penggunaan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	
28	Orang-orang di sekitar saya mengatakan bahwa saya terlalu banyak menggunakan smartphone	SANGAT TIDAK SESUAI						SANGAT SESUAI
		1	2	3	4	5	6	

Terima Kasih ☺

LAMPIRAN 6

TABULASI DATA PENELITIAN

TABULASI DATA KUALITAS TIDUR																														
NO	Gender	Usia	Asal Sekolah	Kelas	Jurusan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Total	
1	1	4	1	3	2	2	4	2	2	4	1	3	2	2	3	2	3	4	1	2	3	3	2	4	2	2	3	4	60	
2	1	4	1	3	1	3	1	4	3	4	2	4	2	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	70	
3	1	4	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	64	
4	1	6	1	3	1	2	2	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	4	2	2	3	4	66	
5	1	4	1	3	1	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	2	3	2	1	3	3	3	4	4	3	3	3	64	
6	1	2	1	3	1	2	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	66
7	1	5	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
8	1	4	1	3	1	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	65
9	1	4	1	3	1	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	69
10	1	4	1	3	1	4	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	4	3	1	3	62	
11	1	4	1	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	65	
12	1	5	1	3	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	74
13	1	7	1	3	1	3	2	2	2	3	2	4	3	4	3	2	2	2	2	1	3	4	4	4	2	1	2	4	61	
14	1	5	1	3	1	2	1	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	4	3	3	62	
15	1	5	1	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
16	1	4	1	3	1	4	2	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	64	
17	1	5	1	3	1	3	2	3	2	4	2	1	2	2	3	4	2	2	3	3	1	4	3	3	1	2	2	3	57	
18	1	4	1	3	1	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	65	
19	1	4	1	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	70	
20	1	4	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	3	2	66	
21	1	4	1	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	70	
22	1	4	1	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69	
23	1	5	1	3	1	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	61	

24	2	4	2	3	3	4	4	3	2	2	3	2	4	1	2	4	3	3	2	1	1	1	1	4	4	3	3	2	59
25	1	2	2	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	69
26	1	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	59
27	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	4	3	3	4	62
28	1	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	4	3	3	4	3	4	2	4	67
29	1	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	61
30	1	3	2	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	77
31	1	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	63
32	1	4	2	2	3	4	2	3	4	1	1	3	3	2	2	3	4	1	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	61
33	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
34	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	4	2	2	3	54
35	2	3	2	2	4	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
36	1	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	60
37	2	4	2	3	4	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	65
38	2	5	2	2	4	3	3	4	4	2	2	3	4	4	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	73
39	1	5	2	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	2	2	4	3	1	2	4	4	2	4	4	3	3	3	2	69
40	1	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	65
41	1	3	2	2	4	3	4	3	2	4	2	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	74
42	1	3	2	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	68
43	1	4	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	63
44	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	64
45	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	4	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3	66
46	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	58
47	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
48	1	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	4	2	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	69

49	2	3	2	2	4	3	1	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	4	4	2	3	3	66		
50	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	53		
51	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	60		
52	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	68		
53	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63		
54	1	4	2	3	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	1	1	3	1	2	1	1	3	2	1	59	
55	1	4	2	2	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	1	1	3	1	2	1	1	3	2	1	57	
56	1	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	2	2	3	3	68	
57	2	4	2	3	4	4	4	4	3	2	1	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	1	1	60	
58	1	4	2	2	4	4	4	4	4	3	1	3	4	3	3	4	4	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	58	
59	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66	
60	2	3	2	3	4	4	4	4	4	1	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	49	
61	2	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	82	
62	2	3	2	2	3	4	3	2	3	1	3	3	3	2	2	2	1	3	2	1	2	3	1	3	2	1	2	4	53	
63	2	4	2	2	3	4	1	4	3	1	2	2	3	3	1	3	4	1	2	2	1	4	4	2	1	1	1	1	51	
64	1	3	2	2	4	3	3	4	2	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	71	
65	2	5	2	3	4	4	4	4	3	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	70	
66	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	63	
67	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68	
68	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67	
69	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	63	
70	2	4	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	4	4	3	62	
71	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	64		
72	1	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	72	
73	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	4	3	2	1	2	54

74	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	65	
75	1	4	2	2	3	4	4	4	4	3	1	3	4	3	3	4	4	2	1	2	1	1	4	2	1	2	1	2	60
76	1	5	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	59
77	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	64	
78	1	3	2	2	3	2	3	4	4	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	67
79	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	64
80	1	4	2	2	3	3	1	2	3	3	1	3	2	4	2	3	2	2	1	3	3	4	3	4	4	4	2	4	63
81	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	61
82	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	56
83	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	65
84	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
85	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	59
86	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	60
87	2	3	2	2	3	4	2	4	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	58
88	1	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	65
89	1	4	2	2	3	3	2	2	3	3	1	4	3	4	2	3	3	1	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	63
90	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	1	4	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	62
91	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	1	3	65
92	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	2	3	63
93	2	4	2	2	3	4	1	2	2	4	4	4	1	2	3	2	2	2	1	1	1	4	2	4	3	1	2	4	56
94	1	2	2	2	3	4	4	3	4	3	3	4	1	4	4	3	4	1	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	76
95	2	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	71
96	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
97	2	4	2	2	3	4	4	3	4	3	3	4	2	4	4	2	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	81
98	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	65

99	2	4	2	2	3	2	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
100	2	4	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	50
101	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	62	
102	2	4	2	2	4	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	1	3	4	3	2	3	63	
103	2	4	2	2	4	4	4	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	3	2	4	4	2	1	2	61
104	2	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	73
105	2	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	4	3	4	4	4	4	2	4	68
106	2	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	55
107	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
108	2	4	2	2	4	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	4	3	2	4	62
109	2	4	2	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	59
110	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	61
111	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	62
112	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	4	2	2	4	60
113	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	73
114	1	5	1	3	6	3	2	2	4	2	1	4	2	4	3	2	4	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	71
115	2	5	1	3	2	3	2	2	3	4	4	4	2	4	2	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	73
116	1	4	1	3	6	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	63
117	1	4	1	3	6	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	68
118	1	5	1	3	6	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	61
119	1	4	1	3	6	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	69
120	1	4	1	3	6	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	69
121	1	6	1	3	6	3	2	2	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	73
122	1	8	1	3	6	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	65
123	1	4	1	3	6	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	71

124	1	4	1	3	6	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	62
125	1	4	1	3	6	2	2	3	2	2	4	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	60
126	1	4	1	3	6	2	2	1	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	67
127	1	4	1	3	6	2	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
128	2	4	1	3	5	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
129	2	5	1	3	5	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	64
130	1	5	1	3	6	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	74
131	1	5	1	3	6	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	1	3	2	4	1	3	3	3	4	1	3	2	2	57
132	1	4	1	3	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	63
133	1	5	1	3	1	4	2	4	4	1	1	4	4	3	1	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	62
134	1	4	1	3	1	3	3	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	4	4	69
135	1	4	1	3	1	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	1	3	47
136	1	4	1	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	66
137	1	4	1	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	61
138	1	5	1	3	2	4	2	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	75
139	1	5	1	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	75
140	1	4	1	3	2	3	2	4	3	3	1	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3	2	3	66
141	1	4	1	3	2	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	64
142	1	4	1	3	2	4	2	1	2	1	1	3	2	3	3	4	2	3	1	1	3	2	2	3	3	3	1	3	53
143	1	4	1	3	2	4	3	1	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	63
144	1	5	1	3	2	4	1	4	4	2	1	3	2	2	2	3	4	1	1	4	3	2	3	4	3	1	1	3	58
145	1	5	1	3	2	4	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	56
146	1	5	1	3	2	3	2	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	2	2	1	2	61
147	1	5	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	66
148	1	6	1	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	4	2	4	2	2	4	3	4	2	2	3	4	70

149	1	4	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	63
150	1	3	1	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	70
151	1	5	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	63
152	1	4	1	3	2	3	2	3	4	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	2	2	4	64	
153	1	5	1	3	2	2	2	4	4	1	2	3	2	3	3	4	3	3	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	59
154	1	5	1	3	2	3	2	4	3	1	2	3	2	2	2	3	4	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	1	57
155	1	2	3	1	10	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	60
156	2	2	3	1	10	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	62
157	2	3	3	1	10	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	70
158	2	3	3	2	9	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	4	3	3	61
159	2	3	3	2	9	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	4	3	2	66
160	2	4	3	2	9	2	2	3	3	1	1	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	62
161	2	3	3	2	9	2	2	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	63
162	2	4	3	2	9	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	64
163	2	3	3	2	9	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	65
164	2	2	3	1	9	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	3	2	3	2	2	3	3	49
165	2	5	3	2	10	2	1	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	4	2	1	1	4	3	4	2	3	54
166	2	5	3	2	9	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	60
167	2	3	3	1	9	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	60
168	2	2	3	1	9	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	58
169	2	3	3	2	10	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	4	1	2	3	2	58
170	1	3	3	2	10	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	4	2	3	2	3	65
171	2	6	3	2	9	2	3	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	61
172	2	4	3	2	10	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	59
173	2	3	3	2	10	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	60

174	2	3	3	2	10	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	56
175	2	3	3	2	10	2	2	4	2	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	60
176	2	4	3	2	10	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	2	4	4	4	3	3	67	
177	2	4	3	2	10	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	63	
178	2	4	3	1	10	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	56	
179	2	4	3	2	10	3	2	3	4	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	75	
180	2	3	3	2	10	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	4	3	3	3	3	61	
181	2	3	3	2	10	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	67	
182	2	3	3	2	9	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	60	
183	2	4	3	2	10	2	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	4	2	1	1	4	3	4	2	3	55	
184	2	4	3	2	9	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	59	
185	2	3	3	2	9	2	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	60	
186	2	2	3	1	10	2	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	75	
187	2	3	3	1	10	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	3	4	4	3	2	3	57	
188	1	4	4	3	7	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	56	
189	1	4	4	2	8	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	64	
190	1	5	4	3	8	1	2	3	3	4	1	3	1	3	4	3	3	2	1	2	2	2	3	1	1	1	3	4	53	
191	1	4	4	2	7	4	3	4	3	3	1	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	2	3	3	69	
192	1	2	4	1	7	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	55	
193	1	3	4	2	7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92	
194	1	2	4	1	8	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	49	
195	1	2	4	1	7	4	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	65	
196	1	2	4	1	7	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	54	
197	1	3	4	1	7	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	66	
198	1	3	4	1	7	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	60	

199	1	4	4	1	8	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	3	3	1	1	1	3	2	3	4	1	1	1	1	46	
200	1	3	4	1	8	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	64	
201	2	3	4	2	8	4	4	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2	2	57	
202	1	5	4	3	7	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	57	
203	1	4	4	2	8	4	3	4	3	3	3	3	4	1	2	3	3	1	2	2	2	3	1	4	4	4	4	4	67	
204	1	4	4	2	7	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	4	3	4	3	2	2	64	
205	1	2	4	2	7	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	4	2	3	2	3	1	3	1	4	55	
206	1	3	4	1	8	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	65	
207	1	1	4	1	7	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66	
208	1	3	4	1	7	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	81	
209	1	3	4	1	7	3	2	3	4	4	2	3	1	4	4	3	3	4	1	4	3	3	3	1	3	3	1	3	65	
210	1	2	4	1	8	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	1	4	3	4	2	2	2	3	56	
211	2	5	4	3	8	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	56	
212	1	5	4	3	7	2	3	3	3	1	4	2	1	4	2	4	3	2	1	2	2	2	4	4	4	4	3	4	64	
213	1	4	4	2	7	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	4	1	4	4	3	4	4	2	3	4	4	71	
214	1	6	4	3	7	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	65
215	1	5	4	3	7	3	2	4	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	1	2	1	2	3	2	1	1	3	1	48	
216	1	3	4	3	7	3	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	70	
217	1	6	4	3	7	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	2	4	2	2	1	2	3	4	2	4	58	
218	1	5	4	3	7	4	2	3	4	1	3	3	2	3	3	4	4	2	1	2	3	2	3	4	2	2	3	4	64	
219	1	5	4	3	8	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	57	
220	1	5	4	3	8	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	2	4	4	75	
221	1	5	4	3	7	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	56	
222	1	6	4	3	8	2	1	2	3	1	1	1	2	2	2	4	3	1	1	3	2	2	2	4	4	2	2	3	50	
223	1	4	4	3	8	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	71	

TABULASI DATA KECANDUAN SMARTPHONE																																			
N O	Gend er	Usi a	Asal Sekolah	Kela s	Jurusa n																														
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Tot al	
1	1	4	1	3	2	3	2	4	4	4	4	4	1	5	3	4	5	6	5	1	4	5	6	2	1	1	4	5	3	4	4	5	4	1	100
2	1	4	1	3	1	2	4	5	4	3	4	5	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	104	
3	1	4	1	3	1	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
4	1	6	1	3	1	2	4	2	4	2	2	2	4	4	5	4	5	5	4	3	2	5	6	4	5	5	5	4	4	5	5	2	1	105	
5	1	4	1	3	1	4	5	3	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	3	2	5	5	6	4	5	5	4	4	5	5	6	2	119	
6	1	2	1	3	1	1	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58	
7	1	5	1	3	1	4	1	2	1	1	4	3	4	4	5	4	5	5	4	3	3	5	4	4	3	2	2	3	2	3	5	4	4	94	
8	1	4	1	3	1	2	4	2	2	2	3	4	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	64
9	1	4	1	3	1	4	5	3	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	3	2	5	5	6	4	5	5	5	4	5	5	6	2	120	
10	1	4	1	3	1	1	1	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57	
11	1	4	1	3	1	3	2	3	2	2	4	2	3	5	6	3	4	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	83	
12	1	5	1	3	1	1	2	2	3	4	1	5	2	3	1	3	4	4	3	3	6	4	5	3	5	4	4	4	3	5	4	3	3	94	
13	1	7	1	3	1	2	2	6	5	5	5	3	3	3	4	3	3	4	4	3	1	2	1	1	1	1	2	3	2	1	2	3	2	77	
14	1	5	1	3	1	3	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	2	2	3	5	3	5	4	5	5	4	5	5	3	3	2	113	
15	1	5	1	3	1	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	94	
16	1	4	1	3	1	2	4	4	2	3	3	5	4	2	2	1	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	1	2	2	4	4	1	1	77	
17	1	5	1	3	1	5	4	3	3	4	3	3	3	4	3	5	3	5	3	4	3	3	6	3	5	2	6	4	3	2	6	2	2	102	
18	1	4	1	3	1	2	2	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	2	2	2	5	4	3	4	4	5	113	
19	1	4	1	3	1	5	5	4	5	6	6	1	5	3	5	4	5	5	1	1	2	2	1	1	1	1	5	3	4	1	2	4	2	90	

20	1	4	1	3	1	2	2	2	1	5	5	1	1	4	3	2	1	2	1	4	2	4	1	2	1	2	5	2	1	1	2	2	1	62	
21	1	4	1	3	1	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	62	
22	1	4	1	3	1	3	2	4	4	5	4	2	3	3	4	4	3	1	1	2	4	5	2	2	2	4	5	2	3	4	4	2	1	85	
23	1	5	1	3	1	2	2	6	4	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	65	
24	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	5	4	3	3	2	2	2	5	3	1	1	1	1	4	3	3	4	5	6	5	4	3	2	85	
25	1	2	2	2	4	2	3	3	2	3	4	2	2	3	1	1	3	2	3	2	1	3	1	1	2	4	5	3	2	2	2	4	2	68	
26	1	4	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	97	
27	1	3	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	98	
28	1	3	2	2	3	3	4	2	5	3	4	1	1	4	5	4	3	3	2	4	3	3	3	4	2	2	2	5	4	4	5	1	1	87	
29	1	2	2	2	3	1	4	6	6	6	6	2	6	6	6	5	6	5	4	6	1	4	1	4	1	1	5	1	3	6	3	4	6	115	
30	1	3	2	2	3	1	1	1	1	6	5	5	4	5	3	5	2	5	2	4	4	5	6	2	4	6	3	5	3	4	3	5	1	101	
31	1	4	2	2	3	2	2	4	4	3	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67	
32	1	4	2	2	3	2	4	5	4	4	4	1	5	5	5	5	5	3	2	4	3	3	3	2	4	5	2	4	1	2	3	4	5	99	
33	2	3	2	2	4	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	45	
34	2	3	2	2	4	5	3	2	2	3	3	4	1	1	1	2	2	2	4	4	1	4	2	1	3	2	5	2	3	5	5	5	6	83	
35	2	3	2	2	4	4	5	2	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	2	1	3	3	2	2	2	4	3	3	4	4	4	6	91	
36	1	4	2	2	3	3	4	5	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2	3	4	5	4	3	2	3	4	3	2	5	4	2	4	2	92	
37	2	4	2	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	5	2	4	4	3	3	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	3	2	4	95	
38	2	5	2	2	4	1	1	2	2	2	3	2	4	1	5	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	6	6	59	
39	1	5	2	3	4	3	3	2	4	5	2	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	5	5	3	3	2	92	
40	1	3	2	2	4	3	3	5	5	4	5	4	2	4	4	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	3	4	4	3	3	91	
41	1	3	2	2	4	3	1	6	5	5	5	3	6	5	5	1	2	5	3	4	1	1	4	2	3	3	2	1	4	4	3	6	1	94	
42	1	3	2	2	4	4	3	5	4	3	4	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	4	3	2	2	2	4	1	3	2	4	3	3	77	
43	1	4	2	2	4	2	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	90	
44	2	3	2	2	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	5	2	4	4	3	3	4	107

45	2	3	2	2	3	2	4	3	5	6	4	4	5	6	3	4	6	5	3	5	3	5	3	4	2	6	3	4	6	4	5	5	3	118	
46	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	1	1	2	1	1	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	57
47	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	5	2	4	1	1	2	2	1	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	62	
48	1	3	2	2	4	4	4	3	5	4	5	2	5	3	4	4	5	3	4	3	4	4	3	3	3	5	3	3	3	4	3	3	5	104	
49	2	3	2	2	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4	3	2	2	3	4	5	2	5	2	2	4	5	5	4	5	4	3	4	5	106	
50	2	3	2	2	4	3	2	6	6	6	6	4	6	5	6	3	4	3	3	5	3	6	4	2	2	2	5	3	4	4	3	5	5	116	
51	2	3	2	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	5	5	4	2	4	5	4	3	4	4	5	5	5	5	3	5	4	111	
52	2	3	2	2	3	4	5	3	2	3	3	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	4	3	1	2	2	5	2	3	4	2	4	2	70	
53	2	3	2	2	4	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	3	4	2	3	3	3	5	3	72	
54	1	4	2	3	4	4	4	6	2	4	2	5	2	3	2	5	4	3	5	3	2	3	2	5	3	4	3	5	2	3	2	5	3	96	
55	1	4	2	2	3	4	4	6	2	4	2	5	1	3	2	5	4	3	5	3	1	3	2	5	3	4	3	5	2	3	2	5	3	94	
56	1	3	2	2	3	5	5	2	2	2	2	5	4	2	3	5	4	5	5	2	4	2	4	5	6	4	2	6	4	4	4	3	2	103	
57	2	4	2	3	4	3	1	6	3	3	1	1	3	2	2	3	3	3	2	2	5	5	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	1	71	
58	1	4	2	2	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	5	6	2	4	4	2	5	4	3	4	6	1	5	4	3	101	
59	2	4	2	2	3	2	2	3	3	4	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39	
60	2	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3	5	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	1	1	1	4	2	2	2	4	73	
61	2	4	2	3	4	2	2	2	4	5	5	4	2	1	3	3	1	2	5	5	2	2	2	2	3	3	4	5	6	6	6	6	6	99	
62	2	3	2	2	3	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	100	
63	2	4	2	2	3	2	4	2	3	3	2	1	6	2	2	4	5	2	4	2	6	2	4	3	3	2	3	3	6	5	5	2	4	92	
64	1	3	2	2	4	2	4	4	2	2	2	4	1	4	2	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	55	
65	2	5	2	3	4	3	2	4	5	4	5	3	2	5	4	2	2	2	1	3	1	3	3	2	4	2	2	2	2	5	2	5	3	83	
66	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	1	4	3	1	1	1	1	3	1	4	2	3	1	1	1	1	4	3	4	5	5	69	
67	2	4	2	2	3	2	2	3	3	4	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39	
68	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39
69	2	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	4	3	3	2	83	

70	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	100	
71	1	3	2	2	3	2	2	4	3	4	5	2	2	3	5	2	3	2	2	4	1	3	2	2	2	5	5	2	4	5	4	5	3	88
72	1	3	2	2	3	5	4	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	1	6	1	1	3	5	57	
73	1	3	2	2	3	3	3	5	5	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	2	4	3	4	5	2	4	4	3	4	1	100
74	1	3	2	2	3	5	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	2	1	2	2	5	3	2	3	4	3	4	84
75	1	4	2	2	3	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	42
76	1	5	2	2	3	2	5	6	5	4	6	6	6	5	6	6	5	2	3	2	2	2	4	2	4	1	6	4	1	3	2	1	4	105
77	1	3	2	2	3	3	5	4	3	4	5	5	4	3	4	1	2	3	3	6	1	2	3	3	2	4	3	1	5	3	3	5	3	93
78	1	3	2	2	3	3	3	4	6	6	6	6	6	4	6	4	4	2	3	4	3	3	3	2	2	3	5	3	4	3	4	4	5	111
79	2	3	2	2	3	6	6	4	4	4	4	3	5	3	5	3	5	5	5	5	3	4	2	4	3	4	5	4	4	4	4	5	4	117
80	1	4	2	2	3	6	2	6	6	6	6	5	5	6	6	3	1	4	3	4	1	6	4	1	1	1	5	1	4	5	3	6	3	110
81	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	5	5	5	5	5	4	2	2	2	2	3	4	4	4	5	3	5	3	3	3	3	3	2	99
82	2	3	2	2	3	5	4	3	4	1	3	3	4	2	3	1	2	1	1	2	2	3	1	1	3	2	6	2	4	3	2	4	2	74
83	2	4	2	2	3	3	3	4	5	3	5	5	3	4	5	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	5	3	4	4	3	4	4	106
84	2	3	2	2	3	4	4	5	5	5	5	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	104
85	2	3	2	2	3	2	2	5	5	5	5	5	6	5	3	4	3	1	2	3	1	5	1	1	1	3	6	2	3	4	5	6	6	100
86	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	4	5	6	4	5	3	5	4	3	3	5	2	1	1	1	4	5	1	5	2	5	2	2	95
87	2	3	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	6	4	4	4	3	3	2	3	4	3	1	1	1	2	3	1	2	2	2	3	4	85
88	1	4	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	3	5	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	79
89	1	4	2	2	3	4	4	5	5	2	4	4	2	2	4	2	4	4	3	3	1	1	1	2	2	2	6	1	2	2	3	5	4	84
90	2	3	2	2	3	3	5	5	5	5	5	4	2	2	3	2	3	4	2	2	5	4	2	4	2	2	5	2	4	2	3	2	5	94
91	2	2	2	2	3	4	3	5	5	5	5	5	2	4	6	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	74
92	2	3	2	2	3	2	3	3	4	4	5	2	5	4	4	2	4	3	2	2	1	3	3	2	2	2	6	2	2	3	3	3	4	85
93	2	4	2	2	3	5	6	4	6	5	2	1	2	6	3	4	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	5	1	2	5	4	4	6	85
94	1	2	2	2	3	6	2	4	6	5	5	3	3	6	6	1	1	1	2	1	3	4	1	2	2	4	5	3	4	4	4	5	5	98

137	1	4	1	3	2	3	5	3	4	3	2	4	4	3	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	83	
138	1	5	1	3	2	3	4	4	5	3	4	2	3	4	5	1	2	3	3	1	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	81	
139	1	5	1	3	2	2	2	2	3	1	2	2	1	4	2	1	2	2	1	1	1	2	3	1	1	2	4	1	1	1	2	2	1	50	
140	1	4	1	3	2	3	2	5	3	1	6	4	1	2	3	3	4	2	2	5	2	5	4	2	2	1	5	4	4	3	2	3	1	84	
141	1	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	1	2	2	4	2	1	4	2	5	2	4	3	3	3	3	76	
142	1	4	1	3	2	3	3	6	6	6	6	6	6	3	3	3	5	5	5	5	1	5	4	4	6	5	5	6	3	5	4	4	6	1	124
143	1	4	1	3	2	1	3	6	6	6	6	3	3	3	5	3	3	4	3	3	3	6	3	3	3	3	6	3	3	4	4	3	3	105	
144	1	5	1	3	2	1	6	5	4	4	5	4	5	5	5	1	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	107	
145	1	5	1	3	2	1	2	6	6	6	6	3	1	2	6	1	6	1	1	6	1	6	1	1	6	1	6	1	2	6	2	6	2	95	
146	1	5	1	3	2	2	5	4	3	3	2	3	6	5	4	5	4	3	3	5	1	2	3	1	2	6	5	3	4	3	2	4	2	95	
147	1	5	1	3	2	1	3	5	5	4	5	5	4	3	2	2	4	2	3	5	5	5	2	2	1	2	1	3	5	5	4	4	2	94	
148	1	6	1	3	2	3	5	2	4	4	5	3	3	2	2	1	3	3	2	3	1	2	4	1	4	5	6	2	3	3	3	2	2	83	
149	1	4	1	3	2	4	5	2	4	4	5	3	2	2	2	2	4	3	4	3	2	2	4	4	2	5	2	3	3	3	3	2	2	86	
150	1	3	1	3	2	3	4	4	5	5	6	3	2	3	4	1	2	2	1	2	1	3	2	3	2	3	5	3	3	4	3	4	3	86	
151	1	5	1	3	2	3	4	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	69
152	1	4	1	3	2	4	4	4	3	5	6	4	6	4	4	5	4	1	1	1	1	4	3	4	4	4	6	4	4	5	3	5	1	104	
153	1	5	1	3	2	2	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	5	4	72	
154	1	5	1	3	2	6	4	1	6	2	2	3	2	2	5	5	5	4	4	5	5	2	5	2	2	2	5	1	4	2	5	2	2	95	
155	1	2	3	1	10	3	1	6	2	6	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	55	
156	2	2	3	1	10	3	2	6	2	6	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	56	
15	2	3	3	1	10	2	1	3	3	2	6	2	1	3	5	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	56	

178	2	4	3	1	10	4	5	3	4	4	4	3	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	2	5	2	2	5	3	2	6	73	
179	2	4	3	2	10	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	1	4	3	3	1	1	5	4	3	4	3	3	6	90	
180	2	3	3	2	10	3	5	4	5	4	4	5	2	3	4	1	1	3	2	4	5	6	5	2	1	5	6	3	5	2	4	5	6	105	
181	2	3	3	2	10	5	4	4	4	1	2	3	6	5	5	6	6	6	4	4	3	5	5	3	6	1	5	5	4	2	4	4	6	118	
182	2	3	3	2	9	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
183	2	4	3	2	10	2	1	2	2	1	3	2	4	2	3	4	5	4	4	5	1	3	5	4	6	5	2	4	3	2	4	3	6	92	
184	2	4	3	2	9	1	2	1	2	2	4	2	1	1	5	1	1	2	1	1	2	6	2	1	3	2	6	1	2	2	3	2	2	61	
185	2	3	3	2	9	3	2	3	5	4	5	3	2	3	4	2	3	4	1	2	1	3	2	2	2	3	5	2	1	3	2	2	3	77	
186	2	2	3	1	10	1	1	2	3	2	6	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	3	1	2	2	3	1	48	
187	2	3	3	1	10	5	2	2	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	5	3	2	6	5	4	3	6	6	4	3	3	4	4	5	130	
188	1	4	4	3	7	2	3	3	5	2	4	3	3	4	5	2	4	3	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	5	73	
189	1	4	4	2	8	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	62
190	1	5	4	3	8	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	1	6	1	6	6	6	6	6	1	1	1	6	6	1	128
191	1	4	4	2	7	1	4	6	4	3	2	6	4	4	2	5	3	1	6	6	6	3	4	4	2	2	5	4	3	5	6	1	6	108	
192	1	2	4	1	7	2	4	6	6	2	4	3	4	2	2	2	1	4	5	5	4	3	3	3	2	1	1	2	2	3	3	5	1	85	
193	1	3	4	2	7	6	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1	48	
194	1	2	4	1	8	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	4	2	2	1	2	4	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	55	
195	1	2	4	1	7	3	1	3	4	3	4	3	1	3	4	1	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	1	3	3	4	4	4	75	
196	1	2	4	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	
197	1	3	4	1	7	3	1	3	4	3	4	3	1	3	4	1	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	1	3	3	4	4	4	75	
198	1	3	4	1	7	3	3	5	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	68	

21 9	1	5	4	3	8	4	4	3	3	4	6	3	4	4	4	3	4	1	3	2	2	5	2	4	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4	100
22 0	1	5	4	3	8	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	6	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	44	
22 1	1	5	4	3	7	4	4	4	4	3	5	3	2	4	5	1	1	1	2	2	2	4	2	2	2	4	5	2	4	4	2	4	4	86	
22 2	1	6	4	3	8	3	1	3	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	1	43		
22 3	1	4	4	3	8	2	5	3	3	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	5	1	5	1	2	1	1	4	2	2	1	1	2	5	63	

Keterangan :

Gender	1 = Laki-laki 2 = Perempuan	Jurusan
Usia	1 = 14 tahun 2 = 15 tahun 3 = 16 tahun 4 = 17 tahun 5 = 18 tahun 6 = 19 tahun 7 = 21 tahun 8 = 25 tahun	1 = Teknik Kendaraan Ringan 2 = Teknik Gambar Bangunan 3 = IPA 4 = IPS 5 = Perbankan Syariah 6 = Teknik Sepeda Motor 7 = Teknik Instalasi Listrik 8 = Agribisnis Tanaman Pangan dan Holtikultura 9 = Administrasi Perkantoran 10 = Akuntansi
Asal Sekolah	1 = SMK Muhammadiyah Pakem 2 = SMA Negeri 1 Ngaglik 3 = SMK Hamong Putera 1 4 = SMK Hamong Putera 2	
Kelas	1 = X 2 = XI 3 = XII	

LAMPIRAN 7
DATA INDUK PENELITIAN

NO	Gender	Usi a	Asal Sekolah	Kelas	Jurusan	Total Skor Kualitas Tidur	Total Skor Kecanduan Smartphone
1	1	4	1	3	2	60	100
2	1	4	1	3	1	70	104
3	1	4	1	3	1	64	62
4	1	6	1	3	1	66	105
5	1	4	1	3	1	64	119
6	1	2	1	3	1	66	58
7	1	5	1	3	1	69	94
8	1	4	1	3	1	65	64
9	1	4	1	3	1	69	120
10	1	4	1	3	1	62	57
11	1	4	1	3	1	65	83
12	1	5	1	3	1	74	94
13	1	7	1	3	1	61	77
14	1	5	1	3	1	62	113
15	1	5	1	3	1	65	94
16	1	4	1	3	1	64	77
17	1	5	1	3	1	57	102
18	1	4	1	3	1	65	113
19	1	4	1	3	1	70	90
20	1	4	1	3	1	66	62
21	1	4	1	3	1	70	62
22	1	4	1	3	1	69	85
23	1	5	1	3	1	61	65
24	2	4	2	3	3	59	85

25	1	2	2	2	4	69	68
26	1	4	2	2	3	59	97
27	1	3	2	2	3	62	98
28	1	3	2	2	3	67	87
29	1	2	2	2	3	61	115
30	1	3	2	2	3	77	101
31	1	4	2	2	3	63	67
32	1	4	2	2	3	61	99
33	2	3	2	2	4	66	45
34	2	3	2	2	4	54	83
35	2	3	2	2	4	65	91
36	1	4	2	2	3	60	92
37	2	4	2	3	4	65	95
38	2	5	2	2	4	73	59
39	1	5	2	3	4	69	92
40	1	3	2	2	4	65	91
41	1	3	2	2	4	74	94
42	1	3	2	2	4	68	77
43	1	4	2	2	4	63	90
44	2	3	2	2	3	64	107
45	2	3	2	2	3	66	118
46	2	3	2	2	3	58	57
47	2	3	2	2	3	65	62
48	1	3	2	2	4	69	104
49	2	3	2	2	4	66	106
50	2	3	2	2	4	53	116
51	2	3	2	2	4	60	111

52	2	3	2	2	3	68	70
53	2	3	2	2	4	63	72
54	1	4	2	3	4	59	96
55	1	4	2	2	3	57	94
56	1	3	2	2	3	68	103
57	2	4	2	3	4	60	71
58	1	4	2	2	4	58	101
59	2	4	2	2	3	66	39
60	2	3	2	3	4	49	73
61	2	4	2	3	4	82	99
62	2	3	2	2	3	53	100
63	2	4	2	2	3	51	92
64	1	3	2	2	4	71	55
65	2	5	2	3	4	70	83
66	1	3	2	2	3	63	69
67	2	4	2	2	3	68	39
68	2	3	2	2	3	67	39
69	2	3	2	2	4	63	83
70	2	4	2	2	4	62	100
71	1	3	2	2	3	64	88
72	1	3	2	2	3	72	57
73	1	3	2	2	3	54	100
74	1	3	2	2	3	65	84
75	1	4	2	2	3	60	42
76	1	5	2	2	3	59	105
77	1	3	2	2	3	64	93
78	1	3	2	2	3	67	111

79	2	3	2	2	3	64	117
80	1	4	2	2	3	63	110
81	2	2	2	2	3	61	99
82	2	3	2	2	3	56	74
83	2	4	2	2	3	65	106
84	2	3	2	2	3	67	104
85	2	3	2	2	3	59	100
86	2	3	2	2	3	60	95
87	2	3	2	2	3	58	85
88	1	4	2	2	3	65	79
89	1	4	2	2	3	63	84
90	2	3	2	2	3	62	94
91	2	2	2	2	3	65	74
92	2	3	2	2	3	63	85
93	2	4	2	2	3	56	85
94	1	2	2	2	3	76	98
95	2	3	2	2	3	71	95
96	2	3	2	2	3	74	81
97	2	4	2	2	3	81	76
98	2	3	2	2	3	65	79
99	2	4	2	2	3	65	99
100	2	4	2	2	3	50	98
101	2	3	2	2	4	62	120
102	2	4	2	2	4	63	47
103	2	4	2	2	4	61	107
104	2	4	2	2	4	73	68
105	2	4	2	2	4	68	107

106	2	3	2	2	4	55	90
107	2	2	2	2	4	64	79
108	2	4	2	2	4	62	131
109	2	4	2	2	4	59	143
110	2	2	2	2	3	61	104
111	2	2	2	1	3	62	89
112	2	2	2	1	3	60	82
113	1	3	2	2	3	73	86
114	1	5	1	3	6	71	58
115	2	5	1	3	2	73	133
116	1	4	1	3	6	63	59
117	1	4	1	3	6	68	49
118	1	5	1	3	6	61	69
119	1	4	1	3	6	69	74
120	1	4	1	3	6	69	87
121	1	6	1	3	6	73	97
122	1	8	1	3	6	65	71
123	1	4	1	3	6	71	83
124	1	4	1	3	6	62	83
125	1	4	1	3	6	60	67
126	1	4	1	3	6	67	88
127	1	4	1	3	6	67	85
128	2	4	1	3	5	65	89
129	2	5	1	3	5	64	42
130	1	5	1	3	6	74	102
131	1	5	1	3	6	57	92
132	1	4	1	3	1	63	42

133	1	5	1	3	1	62	98
134	1	4	1	3	1	69	85
135	1	4	1	3	1	47	89
136	1	4	1	3	2	66	109
137	1	4	1	3	2	61	83
138	1	5	1	3	2	75	81
139	1	5	1	3	2	75	50
140	1	4	1	3	2	66	84
141	1	4	1	3	2	64	76
142	1	4	1	3	2	53	124
143	1	4	1	3	2	63	105
144	1	5	1	3	2	58	107
145	1	5	1	3	2	56	95
146	1	5	1	3	2	61	95
147	1	5	1	3	2	66	94
148	1	6	1	3	2	70	83
149	1	4	1	3	2	63	86
150	1	3	1	3	2	70	86
151	1	5	1	3	2	63	69
152	1	4	1	3	2	64	104
153	1	5	1	3	2	59	72
154	1	5	1	3	2	57	95
155	1	2	3	1	10	60	55
156	2	2	3	1	10	62	56
157	2	3	3	1	10	70	56
158	2	3	3	2	9	61	71
159	2	3	3	2	9	66	49

160	2	4	3	2	9	62	94
161	2	3	3	2	9	63	109
162	2	4	3	2	9	64	72
163	2	3	3	2	9	65	41
164	2	2	3	1	9	49	100
165	2	5	3	2	10	54	106
166	2	5	3	2	9	60	74
167	2	3	3	1	9	60	56
168	2	2	3	1	9	58	57
169	2	3	3	2	10	58	82
170	1	3	3	2	10	65	88
171	2	6	3	2	9	61	60
172	2	4	3	2	10	59	45
173	2	3	3	2	10	60	61
174	2	3	3	2	10	56	80
175	2	3	3	2	10	60	68
176	2	4	3	2	10	67	96
177	2	4	3	2	10	63	69
178	2	4	3	1	10	56	73
179	2	4	3	2	10	75	90
180	2	3	3	2	10	61	105
181	2	3	3	2	10	67	118
182	2	3	3	2	9	60	48
183	2	4	3	2	10	55	92
184	2	4	3	2	9	59	61
185	2	3	3	2	9	60	77
186	2	2	3	1	10	75	48

187	2	3	3	1	10	57	130
188	1	4	4	3	7	56	73
189	1	4	4	2	8	64	62
190	1	5	4	3	8	53	128
191	1	4	4	2	7	69	108
192	1	2	4	1	7	55	85
193	1	3	4	2	7	92	48
194	1	2	4	1	8	49	55
195	1	2	4	1	7	65	75
196	1	2	4	1	7	54	28
197	1	3	4	1	7	66	75
198	1	3	4	1	7	60	68
199	1	4	4	1	8	46	123
200	1	3	4	1	8	64	85
201	2	3	4	2	8	57	127
202	1	5	4	3	7	57	117
203	1	4	4	2	8	67	84
204	1	4	4	2	7	64	103
205	1	2	4	2	7	55	106
206	1	3	4	1	8	65	86
207	1	1	4	1	7	66	44
208	1	3	4	1	7	81	95
209	1	3	4	1	7	65	105
210	1	2	4	1	8	56	49
211	2	5	4	3	8	56	107
212	1	5	4	3	7	64	57
213	1	4	4	2	7	71	90

214	1	6	4	3	7	65	94
215	1	5	4	3	7	48	82
216	1	3	4	3	7	70	66
217	1	6	4	3	7	58	126
218	1	5	4	3	7	64	61
219	1	5	4	3	8	57	100
220	1	5	4	3	8	75	44
221	1	5	4	3	7	56	86
222	1	6	4	3	8	50	43
223	1	4	4	3	8	71	63

LAMPIRAN 8
DESKRIPSI SUBJEK PENELITIAN

Statistics

		Jenis kelamin subjek	Usia subjek	Asal sekolah subjek	Kelas yang sedang ditempuh subjek	Jurusan yang dipilih subjek disekolah
N	Valid	223	223	223	223	223
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		1.41	3.74	2.18	2.28	4.73
Median		1.00	4.00	2.00	2.00	4.00
Mode		1	4	2	2	3
Std. Deviation		.493	1.038	1.025	.648	2.827
Minimum		1	1	1	1	1
Maximum		2	8	4	3	10
Sum		315	833	487	509	1054

Jenis kelamin subjek

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	131	58.7	58.7	58.7
	Perempuan	92	41.3	41.3	100.0
	Total	223	100.0	100.0	

Usia subjek

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14 Tahun	1	.4	.4	.4
	15 Tahun	21	9.4	9.4	9.9
	16 Tahun	72	32.3	32.3	42.2
	17 Tahun	83	37.2	37.2	79.4
	18 Tahun	37	16.6	16.6	96.0
	19 Tahun	7	3.1	3.1	99.1
	21 Tahun	1	.4	.4	99.6
	25 tahun	1	.4	.4	100.0
	Total	223	100.0	100.0	

Asal sekolah subjek

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMK Muhammadiyah Pakem	64	28.7	28.7	28.7
	SMA Negeri 1 Ngaglik	90	40.4	40.4	69.1
	SMK Hamong Putera 1 Pakem	33	14.8	14.8	83.9
	SMK Hamong Putera 2 Pakem	36	16.1	16.1	100.0
	Total	223	100.0	100.0	

Kelas yang sedang ditempuh subjek

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas X	24	10.8	10.8	10.8
	Kelas XI	112	50.2	50.2	61.0
	Kelas XII	87	39.0	39.0	100.0
	Total	223	100.0	100.0	

Jurusan yang dipilih subjek disekolah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Teknik Kendaraan Ringan	26	11.7	11.7	11.7
	Teknik Gambar Bangunan	21	9.4	9.4	21.1
	IPA	56	25.1	25.1	46.2
	IPS	34	15.2	15.2	61.4
	Perbankan Syariah	2	.9	.9	62.3
	Teknik Sepeda Motor	15	6.7	6.7	69.1
	Teknik Instalasi Tenaga Listrik	22	9.9	9.9	78.9
	Agribisnis Tanaman Pangan dan Holtikultura	14	6.3	6.3	85.2
	Administrasi Perkantoran	14	6.3	6.3	91.5
	Akuntansi	19	8.5	8.5	100.0
	Total	223	100.0	100.0	

LAMPIRAN 9
SKOR HIPOTETIK

SKOR HIPOTETIK**A. Kualitas Tidur**

- a. Total aitem = 23
- b. X_{min} = $\sum a_{item} \times \text{skor terkecil pada skala}$
 = $23 \times 1 = 23$
- c. X_{max} = $\sum a_{item} \times \text{skor terbesar pada skala}$
 = $23 \times 4 = 92$
- d. Mean = $\frac{1}{2} (X_{max} + X_{min})$
 = $\frac{1}{2} (92 + 23)$
 = 57,5
- e. SD = $\frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$
 = $\frac{1}{6} (92 - 23)$
 = 11,5

Kategorisasi

- f. Sangat rendah = $X < (\mu_H - 1.8 \sigma_H)$
 = $X < (57,5 - 1.8 \times 11,5)$
 = $X < 36,8$
- g. Rendah = $\mu_H - 1.8 \sigma_H \leq X \leq \mu_H - 0.6 \sigma_H$
 = $36,8 \leq X \leq (57,5 - 0.6 \times 11,5)$
 = $36,8 \leq X \leq 50,6$
- h. Sedang = $\mu_H - 0,6 \sigma_H < X \leq \mu_H + 0.6 \sigma_H$
 = $50,6 < X \leq (57,5 + 0,6 \times 11,5)$
 = $50,6 < X \leq 64,6$
- i. Tinggi = $\mu_H + 0,6 \sigma_H < X \leq \mu_H + 1.8 \sigma_H$
 = $64,4 < X \leq (57,5 + 1,8 \times 11,5)$
 = $64,4 < X \leq 78,2$

$$\begin{aligned} \text{j. Sangat tinggi} &= X > \mu_H + 1.8\sigma_H \\ &= X > 78,2 \end{aligned}$$

B. Kecanduan Smartphone

$$\begin{aligned} \text{a. Total aitem} &= 28 \\ \text{b. } X_{\min} &= \sum \text{aitem} \times \text{skor terkecil pada skala} \\ &= 28 \times 1 = 28 \\ \text{c. } X_{\max} &= \sum \text{aitem} \times \text{skor terbesar pada skala} \\ &= 28 \times 4 = 168 \\ \text{d. Mean} &= \frac{1}{2} (X_{\max} + X_{\min}) \\ &= \frac{1}{2} (168 + 28) \\ &= 98 \\ \text{e. SD} &= \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min}) \\ &= \frac{1}{6} (168 - 28) \\ &= 23,33 \end{aligned}$$

Kategorisasi

$$\begin{aligned} \text{f. Sangat rendah} &= X < (\mu_H - 1.8 \sigma_H) \\ &= X < (98 - 1.8 \times 23,33) \\ &= X < 56 \\ \\ \text{g. Rendah} &= \mu_H - 1.8 \sigma_H \leq X \leq \mu_H - 0.6 \sigma_H \\ &= 56 \leq X \leq (98 - 0.6 \times 23,33) \\ &= 56 \leq X \leq 84 \\ \\ \text{h. Sedang} &= \mu_H - 0,6 \sigma_H < X \leq \mu_H + 0.6 \sigma_H \\ &= 84 < X \leq (98 + 0,6 \times 23,33) \\ &= 84 < X \leq 112 \end{aligned}$$

i. Tinggi $= \mu_H + 0,6 \sigma_H < X \leq \mu_H + 1,8 \sigma_H$
 $= 112 < X \leq (98 + 1,8 \times 23,33)$
 $= 112 < X \leq 140$

j. Sangat tinggi $= X > \mu_H + 1,8 \sigma_H$
 $= X > 140$

LAMPIRAN 10
SKOR EMPIRIK

SKOR EMPIRIK

		Statistics	
		Total skor kualitas tidur dari subjek	Total skor kecanduan smartphone dari subjek
N	Valid	223	223
	Missing	0	0
Mean		63.45	84.35
Median		64.00	86.00
Mode		65	85 ^a
Std. Deviation		6.604	22.140
Minimum		46	28
Maximum		92	143
Sum		14149	18810

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

LAMPIRAN 11

HASIL UJI NORMALITAS

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Total skor kualitas tidur dari subjek	Total skor kecanduan smartphone dari subjek
N		223	223
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	63.45	84.35
	Std. Deviation	6.604	22.140
Most Extreme Differences	Absolute	.081	.072
	Positive	.081	.045
	Negative	-.059	-.072
Kolmogorov-Smirnov Z		1.203	1.077
Asymp. Sig. (2-tailed)		.111	.197

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

LAMPIRAN 12
HASIL UJI LINIERITAS

UJI LINIERITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Total skor kualitas tidur dari subjek * Total skor kecanduan smartphone dari subjek	223	100.0%	0	.0%	223	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total skor kualitas tidur dari subjek * Total skor kecanduan smartphone dari subjek	Between Groups	(Combined) Linearity	4302.442	82	52.469	1.365	.053
		Deviation from Linearity	177.495	1	177.495	4.618	.033
			4124.947	81	50.925	1.325	.073
	Within Groups		5380.715	140	38.434		
	Total		9683.157	222			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Total skor kualitas tidur dari subjek * Total skor kecanduan smartphone dari subjek	-.135	.018	.667	.444

LAMPIRAN 13

HASIL UJI HIPOTESIS

UJI HIPOTESIS

Correlations

		Total skor kualitas tidur dari subjek	Total skor kecanduan smartphone dari subjek
Total skor kualitas tidur dari subjek	Pearson Correlation	1	-.135*
	Sig. (2-tailed)		.043
	N	223	223
Total skor kecanduan smartphone dari subjek	Pearson Correlation	-.135*	1
	Sig. (2-tailed)	.043	
	N	223	223

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

LAMPIRAN 14
SURAT PERMOHONAN IZIN
PENELITIAN



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Tanggal : 5 Desember 2017
Nomor : 1021 / Dek / 70/Div.Um.RT / 27/ 2017
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi
Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMK Hamong Putera 2 Pakem

Assalamualaikum Wr. Wb

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, bagi setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama : **Monika Trisia Meirianto**
Nomor Mahasiswa : **14320348**
Judul Skripsi : **HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Dekan,

Dr. rer. nat. Arlef Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

Dosen Pembimbing,

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



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Tanggal : 5 Desember 2017
Nomor : 1237 / Dek / 70/Div.Um.RT / 2017
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi
Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMK Hamong Putera 1 Pakem

Assalamualaikum Wr. Wb

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, bagi setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama : **Monika Trisia Meirianto**
Nomor Mahasiswa : **14320348**
Judul Skripsi : **HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Dekan,

Dr. rer. nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

Dosen Pembimbing,

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



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Tanggal : 5 Desember 2017
Nomor : 1031 / Dek / 70/Div.Um.RT / 2017
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi
Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah Pakem

Assalamualaikum Wr. Wb

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, bagi setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.

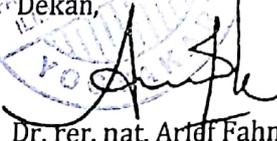
Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama : **Monika Trisia Meirianto**
Nomor Mahasiswa : **14320348**
Judul Skripsi : **HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan terimakasih.

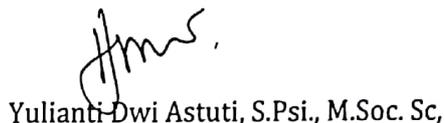
Wassalamualaikum Wr. Wb

Dekan,



Dr. Fer. nat. Arif Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

Dosen Pembimbing,



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



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Tanggal : 12 Desember 2017
Nomor : 1067/ Dek / 70/Div.Um.RT / 2017
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi
Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Ngaglik

Assalamualaikum Wr. Wb

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, bagi setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama : **Monika Trisia Meirianto**
Nomor Mahasiswa : **14320348**
Judul Skripsi : **HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Dekan,

Dr. rer. nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

Dosen Pembimbing,

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

LAMPIRAN 15

SURAT KETERANGAN TELAH SELESAI

PENELITIAN



YAYASAN PERGURUAN HAMONG PUTERA PAKEM
SMK HAMONG PUTERA 2 PAKEM

KOMPETENSI KEAHLIAN

1. TEKNIK INSTALASI TENAGA LISTRIK (Terakreditasi A) 2. AGRIBISNIS TANAMAN PANGAN DAN HORTIKULTURA (Terakreditasi B)
SK BAP S/ M D.I. YOGYAKARTA Nomor : 22.01/BAP-SM/TU/X/2015

Alamat : Pojok Harjobinangun Pakem Sleman D.I. Yogyakarta - 55582 - Telepon / Fax : 0274-2860371

SURAT KETERANGAN

Nomor : 459 /U/XII/2017

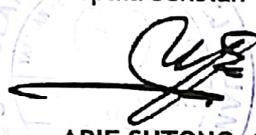
Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMK Hamong Putera II Pakem Kabupaten Sleman Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama : MONIKA TRISIA MEIRIANTO
Nomor Mahasiswa : 14320348
Judul Skripsi : HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA

Nama yang tersebut diatas adalah mahasiswa UII FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA yang sedang melakukan penelitian/pengambilan data dari SMK HAMONG PUTERA 2 PAKEM.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pakem, 07 Desember 2017
Kepala Sekolah



ARIF SUTONO, S.Pd.
NUPTK. 9344747649200003



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 NGAGLIK

Jalan Yogya-Pulowatu, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta, 55581 Telepon (0274) 4360378
Website : www.sman1ngaglik.sch.id, E-mail : ngaglik_satu@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / **636**

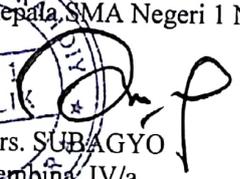
Yang bertanda tangan di bawah ini :

- a. nama : Drs. SUBAGYO
- b. NIP : 19620712 198703 1 011
- c. Pangkat/Golongan : Pembina, IV/a
- d. jabatan : Kepala Sekolah

dengan ini menerangkan :

- a. Nama : MONIKA TRISIA MEIRIANTO
- b. No. Pokok/ NIM : 14320348
- c. Fakultas : Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
- d. Instansi : Universitas Islam Indonesia
- e. Alamat Instansi : Jl. Kaliurang Km 14 Sleman, Yogyakarta
- f. Telah melaksanakan : Penelitian dengan judul " HUBUNGAN KECANDUAN
SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA"
- g. Waktu Pelaksanaan : 13 Desember 2017

Demikian Surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ngaglik, 15 Desember 2017
Kepala SMA Negeri 1 Ngaglik

Drs. SUBAGYO
Pembina, IV/a
NIP. 19620712 198703 1 011



**YAYASAN PERGURUAN HAMONG PUTERA PAKEM
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN TIGA TAHUN
SMK HAMONG PUTERA I PAKEM**

Terakreditasi: A, Nomor: 22.1/BAP-SM/X/2015
Alamat: Pojok, Harjobinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta, 55582
Telp. (0274) 897197, Fax: (0274) 897197, e-mail: smkhp1@yahoo.co.id

SURAT PERNYATAAN MELAKSANAKAN TUGAS

No. : 1075/U/XII/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMK Hamong Putera I Pakem Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan bahwa

Nama : MONIKA TRISIA MEIRIANTO
Nomor Mahasiswa : 14320348
Judul Skripsi : HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN
KUALITAS TIDUR REMAJA

Benar-benar telah melakukan Penelitian/pengambilan data dari SMK HAMONG PUTERA I PAKEM yang dilaksanakan dari tanggal 8 Desember 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Pakem, 8 Desember 2017
Kepala Sekolah



DI. SULISTYO EDI WIDARTO, B.Sc
NIP. -



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 431.0/KET/III.4.AU/F/XII/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMK Muhammadiyah Pakem Sleman Yogyakarta, menerangkan bahwa :

Nama : Monika Trisia Meirianto
NIM : 14320348
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

Saudara tersebut di atas adalah benar secara nyata melaksanakan penelitian di SMK Muhammadiyah Pakem dimulai dari tanggal 13,18 dan 19 Desember 2017 dengan judul HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA.

Demikian surat ini di buat kepada yang berkepentingan untuk menjadikan maklum.

Pakem, 19 Desember 2017

Kepala Sekolah



SIGIT ROHMADIANTORO, S.Pd.T

NPM : 061.967



Management
System
ISO 9001:2008
www.tuv.com
ID 91087638



VISI
"Mencetak Tenaga Terampil yang Bertaqwaan Berbudaya"
MOTTO
"Semangat Super"
Sehat Etika Mandiri Akhlakul Karimah Nasionalis Gigit Antusias Terampil
Santun Unggul Peduli Empati Responsif