

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

SKRIPSI



Oleh :

MOH. AMIR FIRDAUS

NIM. 202210420311209

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2026

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS

TIDUR PADA REMAJA

PROPOSAL SKRIPSI

Disusun Oleh :

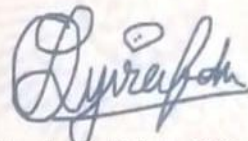
MOH. AMIR FIRDAUS

202210420311209

Judul Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal 3 Desember 2024

Pembimbing I,



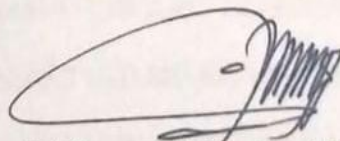
Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.Sc

NIP. UMM. 140309031989

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Edi Purwanto, S.Kep., Ns., MNg

NIP. UMM. 11205080426

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA

SKRIPSI

Disusun Oleh :

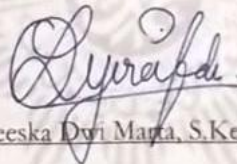
MOH. AMIR FIRDAUS

202210420311209

Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal 7 Januari 2026

Pembimbing I,



Ollyvia Freeska Dwi Marga, S.Kep., Ns., M.Sc

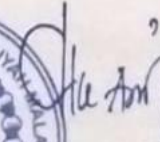
NIP.UMM. 140309031989

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang




Nur Alim, S.Kep., Ns., M.Kep, PhD

NIP.UMM 11414100552

LEMBAR PENGESAHAN


“HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA”

SKRIPSI

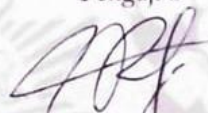
Disusun Oleh
Moh. Amir Firdaus
NIM.202210420311209

Diujikan pada tanggal:
Tanggal 21 Januari 2026

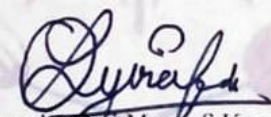
Penguji 1


Erma Wahyu Mashfufa, MSi
NIP.UMM. 11218030633

Penguji 2


Nurillah Kholidah, M.Kep
NIP.UMM 20230131071993


Penguji 3


Ollyvia Freeska Dwi Marha, S.Kep., Ns., M.Sc
NIP.UMM. 140309031989

Mengetahui,

Dean Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang




Dr. Ht. Hidayah Rachmawati, S.Si., Sp.FSR
NIP.UMM. 11406090449

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moh. Amir Firdaus

NIM : 202210420311209

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang sayaaku tulisan saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 3 Desember 2025



Moh. Amir Firdaus

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “ HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA” ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Judul diatas berangkat dari keingintahuan penulis tentang adanya hubungan antara kecanduan smartphone sebelum tidur dengan kualitas tidur pada remaja. Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi kemajuan pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Proposal Tugas Akhir ini masih banyak terdapat kekurangan didalamnya. Kritik dan saran untuk penyempurnaan penyusunan Proposal Tugas Akhir ini sangat penulis harapkan, sehingga nantinya dapat memberikan hasil yang lebih baik.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Yoyok Beki P., M.Kep.Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang..
2. Bapak Edi Purwanto, MNg selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan. Yang telah memberikan arahan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga dilimpahkan rezeki dan senantiasa diberi keberkahan oleh Allah SWT.
3. Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.Sc.dosen Pembimbing yang telah sabar, ikhlas, memberikan kontribusi yang sangat besar selama penyusunan skripsi berupa bimbingan, arahan, masukan, ilmu dan pengalaman. Semoga Allah SWT memberikan keberkahan dan perlindungan.
4. Kepada staf dan seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Malang

yang telah membimbing saya banyak hal akan pengetahuan dan skill keperawatan.

5. Kedua orang tua tercinta saya, yang telah memberikan cinta kasih, dukungan moral dan materil, serta doa yang tiada henti-hentinya. Tidak ada kata yang dapat mengungkapkan rasa terima kasih saya sepenuhnya atas pengorbanan yang telah kalian lakukan untuk membantu saya mencapai titik ini.

Dan semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Mohon maaf atas segala kesalahan dan ketidaksopanan yang mungkin telah saya perbuat. Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugerahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua. Amin.



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Keaslian penelitian.....	6
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kecanduan Smartphone	9
2.1.1 Definisi Kecanduan Smartphone	9
2.1.2 Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur	10
2.1.3 Dampak Penggunaan Smartphone	10
2.2 Kualitas Tidur.....	18
2.2.1 Definisi Tidur.....	18
2.2.2 Fisiologi Tidur.....	19

2.3 Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur.....	23
2.4 Karakteristik Remaja	24
2.4.2 Faktor Psikologis	24
2.4.1 Perkembangan Remaja	26
2.4.3 Gambaran Remaja Dalam Penggunaan Smartphone.....	27
BAB III.....	28
KERANGKA KONSEP.....	28
3.1 Kerangka Konsep.....	28
3.1.1 Penjelasan Kerangka Konsep	29
3.2 Hipotesis Penelitian.....	29
BAB IV	31
METODE PENELITIAN.....	31
4.1 Desain Penelitian	31
4.2 Populasi, Tehnik sampling dan Sample.....	31
4.2.1 Populasi.....	31
4.2.2 Tehnik Sampling.....	32
4.2.3 Sample	32
4.3 Variabel Penelitian.....	33
4.3.1 Variabel <i>Independent</i> (variabel bebas)	34
4.3.2 Variabel <i>Dependent</i> (variabel terikat)	34
4.4 Definisi Oprasional	34
4.5 Tempat Penelitian.....	35
4.6 Waktu Penelitian.....	35
4.7 Instrumen Penelitian	35
4.8 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	38
4.9 Prosedur Pengumpulan Data.....	39
4.9.1 Langkah - langkah Pengumpulan Data	39
4.9.2 Tehnik Pengumpulan Data	40
4.10 Analisa Data	41
4.10.1 Pengolaan Data.....	41
4.10.2 Tehnik Analisa Data	42
4.11 Etika Penelitian	43
BAB V.....	46

HASIL PENELITIAN	46
5.1 Analisis Univariat.....	46
5.1.1 Karakteristik Responden Remaja di SMK Muhammadiyah 4 Glenmore ...	46
5.1.2 Gambaran Kecanduan Smartphone pada Remaja di SMK 4 Glenmore ...	50
5.1.3 Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja	51
5.1.4 Gambaran 7 Komponen Kualitas Tidur pada Remaja	52
5.2 Analisis Bivariat.....	56
BAB VI.....	57
PEMBAHASAN	57
6.1 Kecanduan Smartphone Pada Remaja.....	57
6.2 Kualitas Tidur Pada Remaja.....	58
6.3 Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur.....	59
6.4 Keterbatasan Penelitian	61
BAB VII	62
PENUTUP.....	62
7.1 Kesimpulan.....	62
7.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	69



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 4.2 Skoring Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	37
Tabel 5.1 Karakteristik Responden.....	46
Tabel 5.2 Gambaran Kecanduan Smartphone Remaja.....	50
Tabel 5.3 Gambaran Kualitas Tidur Remaja.....	51
Tabel 5.4 Gambaran Kualitas Tidur Komponen 1 Kualitas Tidur Subjektif Remaja	52
Tabel 5.5 Gambaran Kualitas Tidur Komponen 2 Latensi Tidur Remaja	52
Tabel 5.6 Gambaran Kualitas Tidur Komponen 3 Durasi Tidur Remaja	53
Tabel 5.7 Gambaran Kualitas Tidur Komponen 4 Efisiensi Tidur Remaja.....	54
Tabel 5.8 Gambaran Kualitas Tidur Komponen 5 Gangguan Tidur Remaja.....	54
Tabel 5.9 Gambaran Kualitas Tidur Komponen 6 Penggunaan Obat Tidur Remaja	55
Tabel 5.10 Gambaran Kualitas Tidur Komponen 7 Disfungsi Siang Hari pada Remaja	55
.....	55
Tabel 5. 11 Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja	56
.....	56

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep 28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	70
Lampiran 2 Kuesioner Karakteristik Demografi.....	71
Lampiran 3 Kuesioner Mobile Phone Addiction Tendency Scale (MPATS).....	72
Lampiran 4 Kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	75
Lampiran 5 Skoring Pittburgh Sleep Quality Index (PSQI)	78
Lampiran 6 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	82
Lampiran 7 Lembar ACC Judul Penelitian.....	86
Lampiran 8 Hasil Deteksi Plagiasi Proposal Skripsi.....	87
Lampiran 9 Hasil Deteksi Plagiasi Skripsi	88
Lampiran 10 Riwayat Studi Mahasiswa.....	89
Lampiran 11 Sertifikat Layak Etik Penelitian.....	92
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	93
Lampiran 13 Data Demografi Penelitian.....	94
Lampiran 14 Data Penelitian Kuesioner MPATS	100
Lampiran 15 Data Penelitian Kuesioner PSQI.....	105
Lampiran 16 Hasil Uji SPSS Data Demografi	111
Lampiran 17 Hasil Uji SPSS Kuesioner MPATS	114
Lampiran 18 Hasil Uji SPSS Kuesioner PSQI 7 Komponen.....	114
Lampiran 19 Hasil Tabulasi Silang Kuesioner MPATS Dan PSQI.....	116
Lampiran 20 Poster.....	117

“HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHOE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA”

Moh. Amir Firdaus*, Ollyvia Freeska Dwi Marta

Email : amirfirdaus1210@gmail.com

ABSTRAK

Kecanduan smartphone pada remaja didefinisikan sebagai penggunaan ponsel berlebihan (>2 jam/hari) yang berdampak negatif pada kualitas tidur. Paparan *blue light* dari smartphone menghambat produksi melatonin, meningkatkan *sleep latency*, dan memicu *bedtime procrastination*. Secara global, 25-33% remaja mengalami *problematic smartphone use*. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur pada remaja. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional*. Pengambilan sampel *non-probability purposive sampling* dari 214 remaja dengan kriteria inklusi usia 15-18 tahun, pelajar, pengguna smartphone Android >2 jam/hari dihitung dengan rumus Slovin (toleransi kesalahan 5%). Kriteria eksklusi: gangguan tidur/penyakit kronis, pengguna iPhone, atau gagal isi kuesioner. Instrumen: *Mobile Phone Addiction Tendency Scale* (MPATS) untuk kecanduan dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk kualitas tidur. Analisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil: 61,2% responden (N=131) memiliki kualitas tidur buruk, 38,8% (N=83) baik. Pada kecanduan rendah, 44% tidur buruk; sedang, 60,8%; tinggi, 64,5%. Uji statistik menunjukkan p-value 0,373 ($p > 0,05$), tidak ada hubungan signifikan, dengan koefisien korelasi $r=0,06$ (hubungan sangat lemah). Kesimpulan: Tidak ada hubungan signifikan antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur pada remaja. Kualitas tidur dipengaruhi faktor lain seperti beban akademik, stres, dan kontrol diri.

Kata Kunci: Kecanduan smartphone, Kualitas tidur, Remaja, Gangguan tidur, Penggunaan smartphone berlebihan.

“THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS”

Moh. Amir Firdaus*, Ollyvia Freeska Dwi Marta

Email : amirfirdaus1210@gmail.com

ABSTRACT

Smartphone addiction in adolescents is defined as excessive mobile phone use (>2 hours/day) that negatively impacts sleep quality. Exposure to blue light from smartphones inhibits melatonin production, increases sleep latency, and triggers bedtime procrastination. Globally, 25-33% of adolescents experience problematic smartphone use. This study aims to identify the relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents. The study used a quantitative method with a cross-sectional survey design. Non-probability purposive sampling of 214 adolescents with inclusion criteria of 15-18 years old, students, Android smartphone users >2 hours/day calculated using the Slovin formula (5% error tolerance). Exclusion criteria: sleep disorders/chronic illness, iPhone users, or failure to complete the questionnaire. Instruments: Mobile Phone Addiction Tendency Scale (MPATS) for addiction and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality. Analysis used the Spearman Rank correlation test. Results: 61.2% of respondents (N=131) had poor sleep quality, while 38.8% (N=83) had good sleep. In the low addiction group, 44% had poor sleep; in the moderate group, 60.8%; and in the high group, 64.5%. Statistical testing showed a p-value of 0.373 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship, with a correlation coefficient of $r=0.06$ (a very weak relationship). Conclusion: There is no significant relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents. Sleep quality is influenced by other factors such as academic load, stress, and self-control.

Keywords: Smartphone addiction, Sleep quality, Adolescents, Sleep disorders, Excessive smartphone use.

DAFTAR PUSTAKA

- Abselian, U. P., Armayani, Rahmawati, Saltar, L., Nasus, E., Rudhiati, F., Rangki, L., Ginanjar, R., Dewi, I. M., Damayanti, N., Rahmadika, N., Hermanto, & Marlina, T. (2023). Dasar Dasar Fisiologis Untuk Praktik Keperawatan. In *Eureka Media Aksara*.
- Agus budiman. (2022). Penggunaan Handphone Pada Remaja Terhadap Interaksi Sosial. *Judge: Jurnal Hukum*, 3(02), 84–89. <https://doi.org/10.54209/judge.v3i02.358>
- Al, H. et. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).
- Alam, A., Al-Shakhsi, S., Al-Thani, D., & Ali, R. (2023). Do near-bedtime usage of smartphones and problematic internet usage really impact sleep? A study based on objectively recorded usage data. *Behaviour and Information Technology*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2023.2279648>
- Amin, M. H. J., Alhadi, H. A., Mohamed, A. E. A., Yacoub, H. K. E. T., Khalifa, R. M. A. H., Dafallah, I. A. E., Yasin, F. M. O., Taha, A. M., Adam, M. Y. A., & Abualabasher, M. O. (2024). Impact of smartphone addiction on health status, mental well-being, and sleep quality among medical students in Sudan. *BMC Psychiatry*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06377-9>
- An, Y., & Zhang, M. X. (2024). Relationship between problematic smartphone use and sleep problems: The roles of sleep-related compensatory health beliefs and bedtime procrastination. *Digital Health*, 10. <https://doi.org/10.1177/20552076241283338>
- Ay, M. K., Topuzoğlu, A., & Altaş, Z. M. (2024). Smartphone addiction and depression among health sciences students during COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21075-7>
- Bozkurt, A., Demirdögen, E. Y., & Akıncı, M. A. (2024). The Association Between Bedtime Procrastination, Sleep Quality, and Problematic Smartphone Use in Adolescents: A Mediation Analysis. *Eurasian Journal of Medicine*, 56(1), 69–75. <https://doi.org/10.5152/eurasianjmed.2024.23379>
- Buysse, D. D., Reynolds, D. C., Monk, D. T., Berman, D. S., & Kupfer, D. D. (1989). *Pittsburgh Sleep Quality Index*. University of Pittsburgh.
- Carnegie, G. (2020). Research Methodology. In *Pastoral Accounting in Colonial Australia*.

<https://doi.org/10.4324/9781315052649-15>

- Correa-iriarte, S., & Hidalgo-fuentes, S. (2023). *behavioral sciences Relationship between Problematic Smartphone Use , Sleep Quality and Bedtime Procrastination : A Mediation Analysis*.
- Cudney, L. E., Frey, B. N., McCabe, R. E., & Green, S. M. (2022). Investigating the relationship between objective measures of sleep and self-report sleep quality in healthy adults: A review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 18(3), 927–936. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9708>
- Elsheikh, A. A., Elsharkawy, S. A., & Ahmed, D. S. (2023). Impact of smartphone use at bedtime on sleep quality and academic activities among medical students at Al-Azhar University at Cairo. *Journal of Public Health (Germany)*, 32(11), 2091–2100. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-01964-8>
- Extremera, N., Quintana-Orts, C., Sánchez-álvarez, N., & Rey, L. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: Comparison between problematic and non-problematic adolescent users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph16173142>
- Falup-Pecurariu, C., Diaconu, Ștefania, Ținț, D., & Falup-Pecurariu, O. (2021). Neurobiology of sleep (Review). *Experimental and Therapeutic Medicine*, 21(3), 1–4. <https://doi.org/10.3892/etm.2021.9703>
- Fathya, R., Sari, K., Mawarpury, M., & Afriani, A. (2020). Tingkat Smartphone Addiction pada Penduduk di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 202. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.9794>
- Gridhar, S. (2024). *SLEEP QUALITY AMONG ADOLESCENTS : A REVIEW OF PREVALENCE , FACTORS , AND INTERVENTIONS*. 14, 66615–66617.
- Hafsa Chaudhry, Hetvi Patel, Sai Teja Avadhootha, Sushanthik Reddy Poreddy, S. G., & Chollati, Ujwala Namineni, and H. I. A. (n.d.). *The Relationship Between Smartphone Usage and Sleep Quality Amongst University Students Hafsa Chaudhry, Hetvi Patel, Sai Teja Avadhootha, Sushanthik Reddy Poreddy, Swapan Gupta Chollati, Ujwala Namineni, and Hutbaija I. Ashqar*.
- Haghjoo, P., Siri, G., Soleimani, E., Farhangi, M. A., & Alesaeidi, S. (2022). Screen time increases overweight and obesity risk among adolescents: a systematic review and

- dose-response meta-analysis. *BMC Primary Care*, 23(1), 1–24.
<https://doi.org/10.1186/s12875-022-01761-4>
- Hidayat, H., Sari, W. S., Yanre, M. A., & Gusman, R. (2024). *Perkembangan Pribadi dan Sosial Masa Remaja*. 8, 48489–48492.
- Hikmat, Y., & Langi, A. D. P. (2025). *Impact of Smartphone Addiction on Sleep Quality of Medical Students in Jakarta, Indonesia*. 22(6), 52–74.
- Höhn, C., Hahn, M. A., Gruber, G., Pletzer, B., Cajochen, C., & Hoedlmoser, K. (2024). Effects of evening smartphone use on sleep and declarative memory consolidation in male adolescents and young adults. *Brain Communications*, 6(3), 1–15. <https://doi.org/10.1093/braincomms/fcae173>
- Hu, T., Wang, Y., Lin, L., & Tang, W. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information. January.*
- Jniene, A., Errguig, L., El Hangouche, A. J., Rkain, H., Abouddrar, S., El Ftouh, M., & Dakka, T. (2019). Perception of Sleep Disturbances due to Bedtime Use of Blue Light-Emitting Devices and Its Impact on Habits and Sleep Quality among Young Medical Students. *BioMed Research International*, 2019, 14–18. <https://doi.org/10.1155/2019/7012350>
- Khairunisa, H. (2023). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN SELF-CARE PADA PASIEN GAGAL JANTUNG. *JURNAL KEPERAWATAN*, 15, 317–324.
- Khan, A., McLeod, G., Hidajat, T., & Edwards, E. J. (2023). Excessive Smartphone Use is Associated with Depression, Anxiety, Stress, and Sleep Quality of Australian Adults. *Journal of Medical Systems*, 47(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s10916-023-02005-3>
- Kim, E., & Lee, K. (2022). *Relationship between Smartphone Addiction and Sleep Satisfaction: A Cross-Sectional Study on Korean Adolescents*. 1–10.
- Kliesener, T., Meigen, C., Kiess, W., & Poulain, T. (2022). Associations between problematic smartphone use and behavioural difficulties, quality of life, and school performance among children and adolescents. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03815-4>
- Le, C. M., Huynh, S. Van, Nguyen, V. H. A., Le, V. T., Luu-Thi, H. T., & Tran-Chi,

- V. L. (2024). Psychological difficulties and the needs for psychological services for high school students. *Discover Mental Health*, 4(1). <https://doi.org/10.1007/s44192-024-00101-5>
- Lei, L. Y. C., Al-Aarifin Ismail, M., Mohammad, J. A. M., & Bahri Yusoff, M. S. (2020). The relationship of smartphone addiction with psychological distress and neuroticism among university medical students. *BMC Psychology*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00466-6>
- León Méndez, M., Padrón, I., Fumero, A., & Marrero, R. J. (2024). Effects of internet and smartphone addiction on cognitive control in adolescents and young adults: A systematic review of fMRI studies. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 159(February). <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105572>
- Li, J., & Yang, H. (2024). Unveiling the grip of mobile phone addiction: an in-depth review. *Frontiers in Psychiatry*, 15(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1429941>
- Lian, S., Sun, X., Niu, G., Yang, X., & Zhou, Z. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information. January.*
- Malek Mohammadi, N., Rezaeisharif, F., Bagheri, N., Taheri Olyayie, H., Sharifi, M., & Sharifi, H. (2024). Prevalence of mobile phone addiction and poor mental health, and factors associated with mental health among medical students in Southeast Iran. *BMC Psychiatry*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05985-9>
- Marini, L., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y. (2024). Gambaran Problematic Smartphone Use Pada Remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.26477>
- Maurya, C., Muhammad, T., Maurya, P., & Dhillon, P. (2022). The association of smartphone screen time with sleep problems among adolescents and young adults: cross - sectional findings from India. *BMC Public Health*, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14076-x>
- Meng, S., Zhang, Y., Tang, L., Zhang, M., Tang, W., Onyebuchi, N., Han, Y., Han, S., Li, B., Tong, W., & Ge, X. (2024). The effects of mobile phone addiction on bedtime procrastination in university students: the masking effect of physical

- activity and anxiety. *BMC Psychology*, 12(1), 1–11.
- Minich, M., & Moreno, M. (2024). Real-world adolescent smartphone use is associated with improvements in mood: An ecological momentary assessment study. *PLoS ONE*, 19(5 May), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298422>
- Mruthyunjaya, N., Supritha, & Sandeep, M. R. (2023). Impact of Smartphone Addiction On Circadian Preference and Quality of Sleep Among Medical Students ok. *European Journal of Cardiovascular Medicine*, 13(3), 1922–1928. <https://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&id=L2033350799&from=export>
- Muhammad Sowwam, A. P. D. A. (2025). *DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA THE CORREALTION BETWEEN SMARTPHONE USE INTENSITY AND SLEEP QUALITY ON ADOLESCENTS IN SMA NEGERI 1 SAMBUNG*MACAN Pendahuluan Kecanggihan teknologi gadget semakin berkembang seiring meningkatnya kebutuhan manusia akan media. 13(1), 104–113. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.691>
- Mukti, B. H. (2025). Sample size determination: Principles and applications for health research. *Health Sciences International Journal*, 3(1), 127–143. <https://doi.org/10.71357/hsij.v3i1.63>
- Muntomimah, S., & Syahrul Mubarak. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja berskala Biner. *Efektor*, 12(1), 63–74. <https://doi.org/10.29407/e.v12i1.24850>
- Musharyadi, F., & Febriyanti, F. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Menara Medika*, 6(2), 186–195. <https://doi.org/10.31869/mm.v6i2.5189>
- Naing, L., Hassen, S., Sharbini, S., Murang, Z. R., Teo, N., & Tahir, Z. M. (2024). The relationship between the use of screen-based devices and self-reported sleep quality in adolescents aged 13–19 years in Brunei. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20453-5>
- Norhafizah, N., & Hidayat, T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/I Keperawatan Di Stikes Intan Martapura Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 111–116. <https://doi.org/10.54004/jikis.v10i2.85>
- Okechukwu, C. E. (2022). The neurophysiologic basis of the human sleep–wake cycle

and the physiopathology of the circadian clock: a narrative review. *Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 58(1). <https://doi.org/10.1186/s41983-022-00468-8>

- Olivares-Guido, C. M., Tafoya, S. A., Aburto-Arciniega, M. B., Guerrero-López, B., & Diaz-Olavarrieta, C. (2024). Problematic Use of Smartphones and Social Media on Sleep Quality of High School Students in Mexico City. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(9), 1177. <https://doi.org/10.3390/ijerph21091177>
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, É. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., Raz, A., & Veissière, S. P. L. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, 129(November 2021). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107138>
- Park, M., Jeong, S. H., Huh, K., Park, Y. S., Park, E. C., & Jang, S. Y. (2022). Association between smartphone addiction risk, sleep quality, and sleep duration among Korean school-age children: a population-based panel study. *Sleep and Biological Rhythms*, 20(3), 371–380. <https://doi.org/10.1007/s41105-022-00377-6>
- Protogerou, C., Gladwell, V. F., & Martin, C. R. (2024). Conceptualizing Sleep Satisfaction: A Rapid Review. *Behavioral Sciences*, 14(10), 1–29. <https://doi.org/10.3390/bs14100942>
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Udi, S. ', & Yunariyah, B. (2024). *Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban*. 376–383. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Rafique, N., Al-Asoom, L. I., Alsunni, A. A., Saudagar, F. N., Almulhim, L., & Alkaltham, G. (2020). Effects of mobile use on subjective sleep quality. *Nature and Science of Sleep*, 12, 357–364. <https://doi.org/10.2147/NSS.S253375>
- Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-Feinberg, F., Aurora, R. N., Kapur, V. K., Olson, E. J., Rosen, C. L., Rowley, J. A., Shelgikar, A. V., & Trotti, L. M. (2021). Sleep is essential to health: An American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2115–2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>
- Romic, I. G., Bastiancic, A. L., Zidan, D., Mavric, M., & Brusich, S. (2024). Case Report: Extraction of a stylet-driven lead for left bundle branch area pacing >2 years after implantation. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 11(August).

<https://doi.org/10.3389/fcvm.2024.1457025>

Shahjehan, A., Shah, S. I., Qureshi, J. A., & Wajid, A. (2021). a Meta-Analysis of Smartphone Addiction and Behavioral Outcomes. *International Journal of Management Studies*, 28(2), 103–125. <https://doi.org/10.32890/ijms2021.28.2.5>

Shukla, S. (2020). Concept of population and sample. *How to Write a Research Paper, June*, 1–6.

https://www.researchgate.net/publication/346426707_CONCEPT_OF_POPULATION_AND_SAMPLE

Singh, R., Roy, M. M., Alvi, A., Chouhan, S., Goyal, A., & Rai, N. K. (2025). *Sleep hygiene practices and its impact on sleep quality and mood*. 2966–2973. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe>

Sohn, S. Y., Krasnoff, L., Rees, P., Kalk, N. J., & Carter, B. (2021). The Association Between Smartphone Addiction and Sleep: A UK Cross-Sectional Study of Young Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12(March), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.629407>

Susanto, V. R., Ritunga, I., & Nugraheni, E. S. (2025). *The Relationship Between Smartphone Addiction, Sleep Quality, and Academic Achievement Among Medical Students*. 8(6), 874–885. <https://doi.org/10.32832/pro>

Syapitri, H., AMILA, & ARITONANG, J. (2021). *Buku Ajar Metode Penelitian 2021. August*.

Xiong, J., Zhou, Z., Chen, W., You, Z., & Zhai, Z. (2012). *Development of the Mobile Phone Addiction Tendency Scale for college students*. *Chinese Mental Health Journal*, 26(3), 222–225.

Xu, G., Li, L., Yi, L., Li, T., Chai, Q., & Zhu, J. (2023). A pooled analysis of temporal trends in the prevalence of anxiety-induced sleep loss among adolescents aged 12–15 years across 29 countries. *Frontiers in Psychiatry*, 14(October), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1259442>

Yogesh, M., Ladani, H., & Parmar, D. (2024). Associations between smartphone addiction, parenting styles, and mental well-being among adolescents aged 15–19 years in Gujarat, India. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19991-9>

Zhang, C., Zeng, P., Tan, J., Sun, S., Zhao, M., Cui, J., Zhang, G., Jia, J., & Liu, D. (2021). Relationship of Problematic Smartphone Use, Sleep Quality, and Daytime

Fatigue Among Quarantined Medical Students During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12(November), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.755059>

Zhang, J., Deng, Y., Zheng, S., & Wan, C. (2024). The mediating effect of rumination and fear of missing out between mobile phone addiction and sleep quality among college students. *Scientific Reports*, 14(1), 27394. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-79235-z>

Zhao, H., Zhang, B., Liu, W., & Jiang, Y. (2024). The relationship between physical activity and depression in college students: the chain mediating role of mindfulness and meaning in life. *Current Psychology*, 43(27), 22797–22807. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05751-w>

Zhong, Z., Chen, S., Zhang, X., Chen, H., & Li, L. (2024). Suboptimal health among Chinese middle school students may be associated with psychological symptoms and sleep duration: a cross-sectional survey in China. *BMC Public Health*, 24(1), 3137. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20658-8>



BUKTI PLAGIASI



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada , pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : MOH. AMIR FIRDAUS

Nim : 202210420311209

Prodi : Ilmu Keperawatan

Judul Naskah : HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS

TIDUR PADA REMAJA

Jenis Naskah : Proposal Skripsi

Keperluan : Seminar Proposal

Hasilnya dinyatakan , dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	10%
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	22%
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	34%
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	
6.	Naskah Publikasi	25	

Keputusan :



Mengetahui,

Edi Purwanto MNg
Kaprosdi

Malang,
Hormat Kami,

Muhammad Ari Arfianto. M.Kep.
Biro Skripsi

Catatan :

Pemeriksa :



Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutarni No 188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tiogomas No 246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada 1/7/2026, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : MOH. AMIR FIRDAUS

Nim : 202210420311209

Prodi : Ilmu Keperawatan

Judul Naskah : HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Jenis Naskah : Skripsi

Keperluan : Seminar Hasil

Hasilnya dinyatakan Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	10%
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	5%
6.	Naskah Publikasi	25	20%

Keputusan : Lolos



Mengetahui,


Sur Aini, M.Kep., PhD
Kaprosdi

Malang, 1/7/2026
Hormat Kami,


Muhammad Ari Arfianto, M.Kep.
Biro Skripsi

Catatan :
Pemeriksa : Mulyana S.Psi



Kampus 1
Jl. Sebelang 1 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 307 200 (Pusat)
F: +62 341 400 400

Kampus 2
Jl. Sebelang Selatan No. 100 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 307 100 (Pusat)
F: +62 341 302 000

Kampus 3
Jl. Raya Tlogomas No.240 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 304 219 (Pusat)
F: +62 341 400 400
E: webmaster@umm.ac.id