

# HUBUNGAN ANTARA KECENDRONGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

**Farisa Nadhira Zahra**

**12519294**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Gunadarma**

## **ABSTRAK**

Penggunaan *smartphone* pada saat ini merupakan salah satu hal aktivitas yang sering dilakukan oleh remaja, *smartphone* sering digunakan secara berlebihan sehingga menyebabkan dampak buruk yang dapat mengganggu kesehatan dan kehidupan remaja sehari-hari, khususnya masalah pada kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan suatu kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tidak memperlihatkan rasa lelah. Kualitas tidur terbagi menjadi dua bagian, yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk. Untuk itu penting sekali pengendalian dalam penggunaan *smartphone* agar tidak terjadinya kecanduan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada terdapat hubungan antara kecenderungan kecanduan *Smartphone* terhadap kualitas tidur pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala Kualitas tidur yang diukur menggunakan aspek kualitas tidur dari Nashori dan Diana (2005) dan Kecanduan *Smartphone* dalam penelitian ini diukur menggunakan aspek dikembangkan oleh Kwon dan Kim (2013) dengan menggunakan konsep *Smartphone addiction scale (SAS)* yang disusun menggunakan skala likert. Teknik penelitian yang digunakan adalah purposive sampling. Sample merupakan remaja berusia 12 tahun sampai 20 tahun, dan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, memiliki *smartphone*, menggunakan *smartphone* didalam hari dan sehari minimal menggunakan *smartphone* 5 jam sehari.

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