

## KORELASI DURASI PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR DAN PRESTASI BELAJAR SISWA

Yecy Anggreny<sup>1</sup>, Siska Mayang Sari<sup>2</sup>, Nurlaila Anisa<sup>3</sup>  
Universitas Hang Tuah Pekanbaru<sup>1,2,3</sup>  
yecyanggreny@htp.ac.id<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dan prestasi belajar siswa SMK Perbankan Riau. Metode yang digunakan adalah desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dengan nilai *p-value* 0,002. Sedangkan untuk durasi penggunaan *smartphone* dengan prestasi belajar tidak ada hubungan dengan *p-value* 0,156. Disimpulkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja dan untuk prestasi belajar terdapat faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar siswa.

Kata Kunci: Durasi penggunaan *smartphone*, kualitas tidur, prestasi belajar, dan remaja.

### ABSTRACT

*This study aims to determine the correlation of the duration of smartphone use with sleep quality and learning achievement of Riau Banking Vocational School students. The method used is a correlation design with a cross sectional approach. The results showed that there was a relationship between the duration of smartphone use with sleep quality with a p-value of 0.002. As for the duration of smartphone use with learning achievement, there is no relationship with a p-value of 0.156. It is concluded that the duration of smartphone use is one of the factors that affect sleep quality in adolescents and for learning achievement there are other factors that affect student achievement.*

*Keywords: Duration of smartphone use, sleep quality, learning achievement, and adolescents.*

### PENDAHULUAN

Pesatnya kemajuan dan perkembangan Ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini membawa dampak yang sangat besar bagi kehidupan masyarakat. Pengaruhnya begitu luas yang meliputi semua aspek yang mulai dari aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, keagamaan dan estetika bahkan bisa sampai keamanan dan juga ilmu pengetahuan itu sendiri. Perkembangan teknologi informasi yang sangat cepat saat ini mempengaruhi tradisi hidup masyarakat. Kehadiran teknologi modern menyebar tidak hanya pada masyarakat perkotaan, namun sudah mencapai masyarakat pedesaan. Salah satu perkembangan dari teknologi informasi dan komunikasi adalah penggunaan *smartphone* (Dungga & Dulanim, 2021)

Penggunaan *smartphone* sangat penting untuk berinteraksi sosial dan mengakses informasi, terutama di media sosial. Pada malam hari, banyak orang cenderung menggunakan *smartphone* untuk bersantai karena aktivitas lainnya berkurang, namun hal ini dapat mengganggu pola tidur dan menyebabkan gangguan tidur. Di era modern saat ini, banyak siswa dari tingkat SMP dan SMA yang menggunakan *smartphone* dalam kegiatan sehari-hari. Di bidang pendidikan, *smartphone* telah menjadi alat yang umum digunakan oleh siswa sebagai sumber informasi dan pembelajaran (Sembiring & Harahap, 2021). Sistem pembelajaran selama pandemi Covid-19 mengalami perubahan menggunakan metoda pembelajaran daring. Siswa dituntut untuk menggunakan perangkat elektronik sebagai media pembelajaran. Selain itu, kecenderungan perilaku yang kurang aktif selama pembelajaran daring juga berkontribusi pada gangguan irama sirkadian tubuh. Ini dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia yang mempengaruhi kualitas tidur siswa (Saad, G., de Souza, V. C. R. P. et al., 2021).

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), kurang tidur merupakan masalah kesehatan dan prevalensi gangguan tidur di kalangan remaja Amerika adalah sekitar 77,9% pada tahun 2019. Remaja perempuan memiliki prevalensi kurang tidur yang lebih tinggi daripada laki-laki (79,7 % berbanding 76,2 %) (Centers for Disease Control and Prevention, 2022). Selain itu, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pengguna *smartphone* tahun 2022 terbanyak yaitu remaja di usia 16-18 tahun. Untuk waktu penggunaan *smartphone*, remaja membutuhkan waktu yang relatif lama dalam menggunakan *smartphone* yaitu sekitar 4-8 jam dalam sehari. Penggunaan *Smartphone* dalam waktu yang lama bisa menyebabkan lupa waktu. Maka dengan demikian remaja akan lebih cenderung untuk tidur terlambat dari pada biasanya. Apabila kualitas tidur kita tidak terpenuhi ataupun mengalami gangguan yang bisa mempengaruhi kebutuhan remaja. Gangguan kesehatan yang diakibatkan dari penggunaan *smartphone* adalah gangguan pada organ mata, kurang tidur dan saraf sehingga mengakibatkan sering pusing (Isnainingsih & Sari, 2022).

*Smartphone* memiliki peran yang penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari berkat teknologi yang terus berkembang. Manfaatnya mencakup komunikasi, akses informasi, bisnis, dan hiburan. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menghasilkan dampak negatif, termasuk perilaku egois, akses mudah ke situs berbahaya, kasus kekerasan di media sosial, potensi kecanduan, dan kurangnya aktivitas fisik. Dampak ini dapat memengaruhi kinerja akademis / hasil pembelajaran siswa (Prensida & Nugroho, 2024). Hasil pembelajaran merujuk pada prestasi individu setelah menghadapi proses adaptasi dengan lingkungan dan pengalaman belajar. Tingkat prestasi siswa akan mencapai puncaknya jika mereka menunjukkan ketulusan dalam upaya belajar mereka. Baik di lingkungan sekolah maupun di rumah, kegiatan belajar harus disertai dengan motivasi internal yang mendorong minat belajar (Nikmawati et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian Dravioni et al., (2023), didapatkan hasil p-value 0,005 yang artinya adanya hubungan yang bermakna antara pembatasan penggunaan *smartphone* dengan prestasi belajar siswa. Sejalan dengan penelitian Julmiran & Ain (2024), menunjukkan besarnya hubungan durasi penggunaan gadget dengan prestasi siswa adalah sebesar 72,10%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada hari senin 27 februari 2023 di SMK Perbankan dengan 10 siswa didapatkan hasil bahwa 3 orang siswa dengan durasi penggunaan *smartphone* 9 jam dimana 50% untuk bermain game dan 50% belajar, 2 orang siswa mengatakan durasi penggunaan *smartphon*nya 10 jam dalam sehari dimana 50% untuk game, 30% sosial media, 20 untuk belajar, 2 orang

siswa mengatakan durasi penggunaan *smartphonenya* 11 jam dalam sehari dimana 60% untuk bermain game, 30% sosial media, 10% untuk belajar, 3 orang siswa dengan durasi penggunaan *smartphone* 4 jam dalam sehari. Siswa yang durasi penggunaan *smartphone*  $\geq 8$  jam mengatakan menggunakan *smartphone* hingga larut malam yang membuat mereka sulit untuk tidur dan membuat mereka tidur  $\leq 6$  jam dalam sehari yang menyebabkan mereka sering merasa mengantuk ketika jam pelajaran di sekolah dan mereka juga mengatakan prestasi belajar dalam bulan terakhir kurang baik, sedangkan siswa yang durasi penggunaan *smartphone* 4 jam juga mengatakan tidur mereka  $\geq 8$  jam yang membuat mereka jarang mengantuk ketika jam pelajaran di sekolah dan prestasi belajar dalam bulan terakhir cukup baik

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan tentang dampak penggunaan *smartphone* pada kesehatan dan prestasi akademik, namun kebanyakan penelitian sebelumnya berfokus hanya pada hubungan antara kualitas tidur dan penggunaan *smartphone*, atau antara penggunaan *smartphone* dan prestasi belajar. Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan memperluas cakupan untuk melihat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dan prestasi belajar secara bersamaan. Penelitian ini penting dilakukan karena akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana penggunaan *smartphone* berhubungan dengan kedua faktor tersebut secara simultan, yang dapat memberikan panduan yang lebih efektif untuk penelitian selanjutnya ataupun untuk pihak sekolah dan orang tua dalam mengelola waktu dan perilaku penggunaan *smartphone* siswa serta mengoptimalkan prestasi belajar mereka.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswa SMK Perbankan Riau. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Jumlah sampel penelitian adalah 80 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur yang diberikan kepada siswa yang dipilih berdasarkan dengan kriteria inklusi. Analisis yang digunakan adalah analisis *univariat*, dan *bivariat* dengan uji *Pearson Chi Square*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1.  
Distribusi frekuensi variabel penelitian di SMK Perbankan.

| No. | Variabel Penelitian                 | f  | %    |
|-----|-------------------------------------|----|------|
| 1.  | Durasi penggunaan <i>smartphone</i> |    |      |
|     | - < 3 jam                           |    |      |
|     | - 3-5 jam                           | 15 | 18.8 |
|     | - > 5 jam                           | 23 | 28.7 |
|     |                                     | 42 | 52.5 |
| 2.  | Kualitas Tidur                      |    |      |
|     | - Baik                              | 25 | 31.3 |
|     | - Buruk                             | 55 | 68.7 |
| 3.  | Prestasi Belajar                    |    |      |
|     | - Meningkatkan                      | 60 | 75.0 |
|     | - Menurun                           | 20 | 25.0 |

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan mayoritas siswa dengan durasi penggunaan *smartphone* >5 jam yaitu sebanyak 42 orang siswa (52,5), mayoritas siswa yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 55 orang siswa (68,7%), mayoritas siswa yang memiliki prestasi belajar meningkat yaitu sebanyak 60 orang siswa ( 75,0%).

Tabel 2.  
Hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur siswa SMK Perbankan Riau

| Durasi penggunaan <i>smartphone</i> |         | Kualitas tidur |            | Total     | P Value |
|-------------------------------------|---------|----------------|------------|-----------|---------|
|                                     |         | Baik           | Buruk      |           |         |
|                                     | < 3 Jam | 9 (11,3 %)     | 6 (7,5%)   | 15 (100%) | 0,002   |
|                                     | 3-5 Jam | 10 (12,5 %)    | 13 (16,2%) | 23 (100%) |         |
|                                     | >5 Jam  | 6 (7,5 %)      | 36 (45,0%) | 42 (100%) |         |

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan durasi penggunaan *smartphone* <3 jam terdapat 9 orang (11,3%) yang memiliki kualitas tidur baik, 6 orang (11,3%) yang memiliki kualitas tidur buruk. 23 orang yang memiliki durasi penggunaan *smartphone* 3-5 jam terdapat 10 orang (12,5%) yang memiliki kualitas tidur baik, 13 orang (16,2%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan pada 42 orang yang memiliki durasi penggunaan *smartphone* >5 jam terdapat 6 orang (7,5%) yang memiliki kualitas tidur baik, 36 orang (45,0%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji *person Chi-square* diperoleh *p-value* 0,002. H0 ditolak dan Ha diterima, maka dari itu dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMK perbankan Riau.

Tabel 3.  
Hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan prestasi belajar siswa SMK Perbankan Riau

| Durasi penggunaan <i>smartphone</i> |         | Prestasi Belajar |          | Total     | P Value |
|-------------------------------------|---------|------------------|----------|-----------|---------|
|                                     |         | Meningkat        | Menurun  |           |         |
|                                     | < 3 Jam | 9 (11,3 %)       | 6 (7,5%) | 15 (100%) | 0,156   |
|                                     | 3-5 Jam | 16 (20,0 %)      | 7 (8,8%) | 23 (100%) |         |
|                                     | >5 Jam  | 35 (43,3 %)      | 8 (8,8%) | 42 (100%) |         |

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan durasi penggunaan *smartphone* <3 jam terdapat 9 orang (11,3 %) yang memiliki prestasi belajar meningkat, 6 orang (7,5 %) yang memiliki prestasi belajar menurun. 23 orang yang memiliki durasi penggunaan *smartphone* 3-5 jam terdapat 16 orang (20,0 %) yang memiliki prestasi belajar meningkat, 7 orang (8,8%) yang memiliki prestasi belajar menurun. Sedangkan pada 42 orang yang memiliki durasi penggunaan *smartphone* >5 jam terdapat 35 orang (43,3%) yang memiliki prestasi belajar meningkat, 8 orang (8,8%) yang memiliki prestasi belajar menurun. Hasil uji *person Chi-square* diperoleh *p-value* 0,156. H0 diterima dan Ha ditolak, maka dari itu dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan prestasi belajar pada siswa SMK Perbankan riau.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian yang telah dilakukan di SMK Perbankan Riau maka didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* bahwa ada hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur siswa SMK Perbankan Riau dengan hasil  $p\text{-value } 0,001 < (\alpha=0,05)$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Balbina, (2021), dimana terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget terhadap kualitas tidur anak sekolah dasar Kristen citra Bangsa Kupang. Penelitian lainnya juga menunjukkan Penyebab buruknya kualitas tidur pada responden disebabkan oleh kebiasaan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan membuat remaja cenderung menggunakan *smartphone* terlalu sering, bahkan hingga larut malam, misalnya untuk mengerjakan tugas atau memeriksa informasi di media sosial. Hal ini mengakibatkan dampak negatif seperti gangguan pikiran, konsentrasi, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari. Jika dampak ini terus berlanjut, akan mengganggu kualitas tidur (Rakhman et al., 2023).

Penggunaan *smartphone* tidak hanya memiliki dampak positif tetapi juga berdampak negatif bagi siswa jika digunakan secara tidak tepat. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan kadang-kadang menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam proses belajar. Banyak siswa menjadi tidak fokus dan tidak memperhatikan guru saat pembelajaran berlangsung karena mereka terlalu asyik bermain *smartphone*. Selain itu, penggunaan *smartphone* juga kadang-kadang berdampak pada penyelesaian tugas siswa, karena mereka terlalu terpacu pada permainan *smartphone* dan bahkan seringkali mereka bermain hingga larut malam, sehingga tidak mengerjakan tugas dengan baik (Afandi et al., 2020). Sejalan dengan hasil penelitian lain, sebanyak 83,75 % siswa yang menghabiskan waktu tinggi menggunakan media sosial dengan kualitas buruk sebanyak 72,5%. Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat bangun tidur. Sebaliknya, tidur yang tidak memadai dan buruk kualitasnya dapat menyebabkan gangguan berbagai keseimbangan fisiologis yang berdampak pada kesehatan. Karena pentingnya waktu tidur yang cukup, minimal 7 jam setiap hari, individu yang tidur cukup akan siap untuk melakukan aktivitas sehari-hari saat bangun tidur (Woran et al., 2021).

Hasil distribusi frekuensi penggunaan *smartphone*, menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* dengan durasi >5 jam yaitu sebanyak 42 orang siswa (52,5 %), siswa dengan durasi penggunaan *smartphone* 3-5 jam yaitu sebanyak 23 orang siswa (28,7 %), sedangkan siswa dengan durasi penggunaan *smartphone* <3 jam yaitu sebanyak 15 orang siswa (18,8 %). Dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* pada siswa terbanyak yaitu dengan durasi > 5 jam. Sejalan dengan hasil penelitian, penelitian lainnya juga menunjukkan hasil yang sama. Dimana, durasi penggunaan *smartphone* berkelanjutan pada remaja berada pada kategori lama sebanyak 161 (70%) siswa. Sedangkan aktivitas penggunaan *smartphone* berkelanjutan pada remaja berada pada kategori baik sebanyak 209 (90,9%) siswa (Indriani et al., 2021). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* >6 jam sebanyak 30%. Penggunaan *smartphone* dapat mendorong remaja untuk tetap terjaga hingga larut malam, yang mengakibatkan gangguan pada pola tidur yang menyebabkan remaja sering merasa lesu, cemas, lelah, mengantuk, dan bahkan kesulitan berkonsentrasi saat belajar di sekolah. (Ainida et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan di SMA Majene, mendapatkan hasil sebanyak 55% responden berada pada kategori kecanduan gadget (Irfan et al., 2020). Dalam hal

pemanfaatan fasilitas pada smartphone, penggunaan smartphone terbanyak dilakukan untuk browsing di internet. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan smartphone untuk browsing referensi agar dapat lebih mudah dalam mengerjakan tugas yang diberikan (Murwani & Umam, 2021). Penggunaan *smartphone* dengan durasi yang lama akan mempengaruhi hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur dan penggunaan *smartphone* dengan durasi yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur siswa (Syafitri et al., 2022).

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian yang telah dilakukan di SMK Perbankan Riau maka didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* hasil *p-value*  $0,156 > (\alpha=0,05)$  yang  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan prestasi belajar siswa SMK Perbankan Riau. Berbeda dengan hasil penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan penggunaan smartphone dengan tingkat prestasi belajar siswa di SMK Muhammadiyah Cawas. Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Belajar merupakan suatu proses untuk memperoleh prestasi belajar. Prestasi belajar adalah bukti keberhasilan yang telah dicapai oleh seseorang. Sehingga meskipun siswa selalu menggunakan smartphone, namun tetap dapat belajar dengan optimal (Suwun et al., 2020).

Penggunaan internet dan ketergantungan pada media sosial dipengaruhi oleh keyakinan metakognitif tentang pemikiran dan pengaturan diri individu (self-regulation). Model perilaku kognitif dan distorsi kognitif seperti gaya kognitif ruminatif merupakan faktor utama dari penggunaan internet yang berlebihan. Distorsi kognitif akan secara otomatis diaktifkan setiap kali ada stimulus yang terkait dengan internet, sehingga individu akan terus menggunakan internet (Suhartati et al., 2021). Penelitian lainnya menunjukkan hal yang sama, dimana penggunaan perangkat gadget memiliki dampak terhadap prestasi belajar. Temuan dari survei menunjukkan bahwa sebagian besar siswa setuju bahwa menggunakan handphone membuat mereka malas belajar, dan juga mempengaruhi hasil ujian mereka. Ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget dapat mengakibatkan penurunan motivasi belajar dan hasil akademis yang buruk bagi siswa (Nikmawati et al., 2021).

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa Sebagian besar responden melaporkan bahwa mereka sering merasa kantuk ( $>3x$  seminggu) saat beraktivitas di siang hari dan memiliki antusias yang besar untuk menyelesaikan masalah. Peneliti menyimpulkan bahwa pengoperasian smartphone saat jam tidur dapat mengurangi jumlah dan durasi tidur, yang kemudian menyebabkan kualitas tidur yang buruk, ketidakbugaran saat bangun tidur, dan rasa kantuk di siang hari. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan kantuk di siang hari, kelelahan, dan perubahan mood, yang akhirnya berdampak negatif pada prestasi belajar (Murwani & Umam, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya, dimana terdapat korelasi atau hubungan yang kuat antara variabel durasi pemakaian gadget dengan prestasi siswa di kelas. Durasi penggunaan gadget siswa adalah rendah, karena durasinya hanya satu jam dalam satu hari, baik itu digunakan untuk bermain media sosial, untuk bermain game, maupun untuk belajar dengan rerata nilai rapot tertinggi yang diperoleh siswa adalah 93,47 (Julmiran & Ain, 2024).

Penggunaan gadget memiliki kegunaan sebagai alat pembelajaran bagi anak-anak. Manfaatnya mencakup berbagai kegiatan seperti pembelajaran bicara melalui menonton

video perkenalan yang dapat ditiru, pembelajaran matematika, pemahaman huruf, mengenal hewan, dan sebagainya. Pembelajaran dengan gadget cenderung lebih menarik karena fitur-fitur menarik yang tersedia untuk kegiatan belajar. Ketika siswa merasa senang dan tertarik, mereka akan lebih termotivasi untuk belajar. Namun, penggunaan media sosial juga memiliki dampak negatif pada penggunaan gadget, di mana kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa melupakan waktu dan mengabaikan tugas belajar utama mereka (Nikmawati et al., 2021). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Afandi, Djunaidi, Nashiroh & Putri (2020) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap prestasi belajar siswa. Ini berarti bahwa siswa memiliki kesempatan untuk mengoptimalkan teknologi ini. Jika siswa mampu menggunakan *smartphone* dengan bijak, hal ini dapat berkontribusi positif terhadap prestasi belajar mereka. Salah satu contohnya adalah pemanfaatan *smartphone* dalam mencari sumber belajar. Sebaliknya, apabila siswa hanya menggunakan *smartphone* untuk bermain *game* dan mengakses hal-hal negatif, hal ini dapat berpotensi merusak pencapaian prestasi belajar siswa tersebut.

Maka, dari temuan penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan prestasi belajar para siswa di SMK Perbankan Riau. Terdapat faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh lebih kuat terhadap prestasi belajar siswa, termasuk faktor-faktor internal dan eksternal. Karena itu, sangatlah penting untuk memberi perhatian kepada faktor-faktor tersebut guna meningkatkan prestasi belajar siswa, selain sekadar memfokuskan pada durasi penggunaan *smartphone*

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah peneliti lakukan tentang hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dan prestasi belajar SMK Perbankan Riau dengan jumlah sampel sebanyak 80 responden didapatkan kesimpulan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur siswa SMK Perbankan Riau dan Tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan prestasi belajar siswa SMK Perbankan Riau.

## **SARAN**

Penelitian ini dapat menjadi informasi kepada peneliti selanjutnya tentang durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dan prestasi belajar untuk dapat melakukan penelitian lanjutan disarankan meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur dan prestasi belajar siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afandi, M., Djunaidi, & Nashiroh, P. K. (2020). Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI MIPA SMAN 10 Semarang. *Jurnal Pendidikan*, 8(1), 43–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.36232/pendidikan.v8i1.360>
- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejurnal Keperawatan*, 4(2), 47–53. <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/536>
- Balbina, W. M. A. (2021). Intensitas Menggunakan Gadget Mempengaruhi Kualitas

- Tidur Anak Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(04), 190–200. <https://doi.org/https://doi.org/10.36089/nu.v12i4.544>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Sleep and Sleep Disorders*. <https://www.cdc.gov/sleep/data-and-statistics/high-school-students.html>
- Dravioni, D., Susaldi, S., & Danismaya, I. (2023). Hubungan Antara Pembatasan Smartphone dengan Prestasi Belajar, Pola Tidur, dan Perkembangan Emosional pada Remaja di MTs Assa'adah Kabupaten Bogor Tahun 2022. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(6), 761–769. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i6.223>
- Dungga, E. F., & Dulanim, A. (2021). Association between the Intensity of Smartphone use with Quality and Sleep Quantity in Teenagers. *Jambura Nurisng Journal*, 3(2), 59–69. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj/article/view/11912/pdf>
- Indriani, D., Rahayuningsih, S. I., & Sufriani. (2021). Durasi dan Aktivitas Penggunaan Smartphone Berkelanjutan pada Remaja. *Jim Fkep*, 5(1), 124–130. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/18106>
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Isnainingsih, T., & Sari, F. W. (2022). Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(4), 205–216. <https://doi.org/https://doi.org/10.55927/fjst.v1i4.877>
- Julmيران, A., & Ain, S. Q. (2024). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Prestasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *13(1)*, 1011–1018. <https://doi.org/10.58230/27454312.548>
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 79. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Nikmawati, N., Bintoro, H. S., & Santoso, S. (2021). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Hasil Belajar dan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Edutech Undiksha*, 9(2), 254. <https://doi.org/10.23887/jeu.v9i2.38975>
- Prensida, N. A., & Nugroho, B. A. (2024). Durasi Siswa Bermain Smartphone. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 3, 73–77. <https://doi.org/10.30872/pbio.v3i0.1256>
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., Permatasari, E. D., & Amalianti, V. (2023). Hubungan Lama Pemakaian Smartphone Dengan Tingkat Kualitas Tidur pada Remaja di Kabupaten Brebes. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(3), 450–457. <https://doi.org/10.33366/jc.v11i3.4068>
- Saad, G., de Souza, V. C. R. P., de M., Neto, J. B., de S. M. e S., & E., & de Souza, J. C. R. P. (2021). Sleep Disorders in Students during the COVID-19 Pandemic. *Creative Education*, 12(02), 378–390. <https://doi.org/https://doi.org/10.4236/ce.2021.1220>
- Sembiring, M. N., & Harahap, S. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa/I di SMA Negeri 6 Binjai Tahun 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20(2), 49–56. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.98>

- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Usia 19-22 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p06>
- Suwun, F., Rompas, S., & Kallo, V. (2020). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan. *E-Journal Keperawatan*, 10(2), 70–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.61902/involusi.v10i2.134>
- Syafitri, H., Didi Kurniawan, & Agrina, A. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Unri Dimasa Pandemi Covid-19. *Riau Nursing Journal*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.31258/rnj.1.1.115-128>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>