



SMARTPHONE ADDICTION DENGAN TERJADINYA INSOMNIA PADA REMAJA DI SMK TARUNA JAYA PRAWIRA TUBAN

Di'ana Safitri¹⁾, Binti Yunariah²⁾, Roudlotul Jannah³⁾, Titik Sumiatin⁴⁾

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: safitridiana803@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan *smartphone* secara global mencapai 90% populasi dunia dan Indonesia peringkat ke 8 dengan durasi penggunaan hampir 5 jam setiap harinya. Penggunaan *smartphone* berlebihan menjelang tidur bisa memicu terhambatnya produksi hormon melatonin yang menyebabkan terjadinya insomnia karena kebiasaan menunda tidur. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat terjadinya *smartphone addiction* dan insomnia, serta menganalisis hubungan *smartphone addiction* dengan terjadinya insomnia pada remaja SMK Taruna Jaya Prawira Tuban Kelas X jurusan Teknik Pemesinan. Metode : Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional* dengan populasi penelitian 266 remaja, dengan teknik *purposive sampling* sampel yang diambil berjumlah 160 remaja laki-laki, dengan kuesioner melalui *Google Form*. Uji statistik yang digunakan adalah *Spearman Rank*. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja (91%) berada dalam kategori *smartphone* adaptif/normal, sedangkan (6%) lainnya mengalami maladaptif berat. Ditinjau dari kualitas tidur (45%) remaja mengalami insomnia ringan. Berdasarkan hasil analisis *Spearman Rank*, diperoleh nilai $p < 0,001$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,343. Hal ini membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara ketergantungan *smartphone* dan tingkat kejadian insomnia. Simpulan : Semakin tinggi penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi terjadinya insomnia. Penggunaan *smartphone* berpengaruh terhadap tidur dan bisa mengganggu aktivitas. Rekomendasi yang dapat dilakukan dengan mengurangi frekuensi penggunaan *smartphone* menjelang tidur maka akan mengurangi masalah tidur.

Kata Kunci : *Smartphone Addiction*, Insomnia, dan Remaja

ABSTRACT

Global smartphone usage has reached 90% of the world's population, with Indonesia ranking 8th in terms of daily usage duration, averaging nearly 5 hours per day. Excessive smartphone use before bedtime can disrupt melatonin production, leading to insomnia due to the habit of delaying sleep. Objective: This study aims to identify the prevalence of smartphone addiction and insomnia, as well as to analyze the relationship between smartphone addiction and the occurrence of insomnia among 10th-grade students majoring in Machining Technology at SMK Taruna Jaya Prawira in Tuban. Methods: The research design used was a quantitative correlation study with a cross-sectional approach. The study population consisted of 266 adolescents; using purposive sampling, a sample of 160 male adolescents was selected, and a

questionnaire was administered via Google Forms. The statistical test used was Spearman's rank correlation. Results: The results of the study show that the majority of adolescents (91%) fall into the adaptive/normal smartphone use category, while the remaining 6% exhibit severe maladaptive behavior. In terms of sleep quality, 45% of adolescents experience mild insomnia. Based on the results of the Spearman rank correlation analysis, a p-value of < 0.001 was obtained, with a correlation coefficient of 0.343. This demonstrates a significant positive relationship between smartphone dependence and the incidence of insomnia. Conclusion: The more you use your smartphone, the more likely you are to experience insomnia. Smartphone use affects sleep and can interfere with daily activities. One recommendation is to reduce how often you use your smartphone before bedtime, which will help alleviate sleep problems.

Keywords: *Smartphone Addiction, Insomnia, and Adolescents*

PENDAHULUAN

Meningkatnya penggunaan gadget salah satunya *smartphone* dalam beberapa tahun terakhir mulai memicu kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kesehatan. Hal ini khususnya berkaitan dengan bahaya dari paparan medan elektromagnetik dan radiasi yang dikeluarkan oleh perangkat tersebut, dikhawatirkan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Bagi remaja, penggunaan *smartphone* sebelum tidur dapat memicu respons fisiologi dan psikologis yang memengaruhi kualitas tidur. Aktivitas ini berpotensi mengganggu siklus alami tubuh, mengurangi produksi hormon melatonin, dan kesulitan untuk tertidur (Maulana et al., (2025).

Menurut King (2019) yang di kutip dalam Maulana et al., (2025), penggunaan gadget salah satunya *smartphone* secara berlebihan menjelang tidur, khususnya lebih dari 35 menit, bisa dikategorikan sebagai perilaku yang tidak sehat. Beberapa penelitian epidemiologis juga menunjukkan bahwa penggunaan gadget salah satunya *smartphone* secara berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan konsentrasi, sulit tidur, masalah pendengaran, keluhan fisik, dan bahkan memicu kecemasan hingga depresi. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat meningkatkan reriko terjadinya ketergantungan atau adiksi. Menurut kwon *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone* merupakan keterikatan atau ketergantungan pada *smartphone* sehinga berpotensi menimbulkan berbagai masalah sosial, seperti berkurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar, hambatan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, serta gangguan dalam mengontrol dorongan perilaku (Kwon et al., 2013).

Para ahli menyarankan agar penggunaan *smartphone* dilakukan secara bijaksana dengan membatasi durasinya antara 1 hingga 2 jam per hari agar individu tetap seimbang dalam menjalankan aktivitas fisik, berinteraksi langsung, serta melaksanakan kegiatan belajar secara optimal (Susilawati et al., 2024). Hal tersebut dikarena koneksi internet yang tetap aktif melalui perangkat tersebut juga menjadi faktor munculnya gejala insomnia pada remaja, semakin tinggi intensitas pemakaian *smartphone* saat menjelang tidur, maka semakin besar pula kendala yang dihadapi individu untuk lelap. Gangguan berupa hambatan dalam memulai tidur ini diidentifikasi sebagai insomnia. (Maulana et al., 2025).

Data statistik *Demandsage* menunjukkan penggunaan *smartphone* di seluruh dunia tahun 2025 mencapai 7,21 miliar orang (sekitar 90% dari populasi dunia) yaitu 8 miliar. Pengguna paling banyak pada usia 18-49 tahun mencapai 97%. Indonesia menduduki peringkat ke 8 dari 20 negara teratas dalam hitungan jam dan menit, dengan lama penggunaan *smartphone* 4 jam 56 menit setiap harinya (*Demandsage*, 2025). Peningkatan penggunaan *smartphone* ini sejalan dengan peningkatan penggunaan internet di Indonesia Asosiasi penyelenggaraan jasa internet

Indonesia (APJII), pengguna paling banyak di dominasi oleh laki-laki 50,7% sedangkan Perempuan 49,51% (APJII, 2024).

Berdasarkan data survei nasional di 34 provinsi Indonesia, tercatat bahwa lebih dari 19% remaja terindikasi mengalami *Smartphone Addiction* perangkat gawai, seperti telepon pintar (Vania et al., 2025). Hal ini di dukung data Badan pusat statistic dimana umur yang banyak/tinggi dalam menggunakan *smartphone* adalah usia 15-24 tahun yang terus mengalami kenaikan dari tahun ke tahun (Badan Pusat Statistik, 2023).

Berdasarkan data Badan pusat statistic jawa timur jumlah penduduk yang memiliki dan menggunakan *smartphone* dengan data terakhir pada tahun 2023 sebanyak 64,60% (Badan Pusat Statistik, 2024). Peningkatan penggunaan *smartphone* di Tuban dari data Badan pusat statistik pengguna *smartphone* yang berumur 5 tahun ke atas di tuban sebanyak 69,30% total pengguna, dengan paling banyak adalah laki-laki 74,51% dan Perempuan 64,23% (Badan pusat statistik, 2024). Hal ini sejalan dengan peningkatan penggunaan Internet di tuban pada tahun 2022 mencapai 60,08%, naik 2,41% dibandingkan tahun 2021 dengan Indeks Masyarakat Digital Indonesia (IMDI) di Kabupaten Tuban pada tahun 2023 mencapai 45,79%, dan meningkat menjadi 46,73% pada 2024 (Diskominfo, 2023).

Paparan cahaya layar *Smartphone* pada malam hari dapat mempengaruhi mekanisme biologis tubuh dan membuat otak untuk tetap terjaga. Kondisi tersebut dapat menghambat produksi hormon melatonin sehingga proses untuk memulai tidur menjadi terganggu dan berpotensi menyebabkan insomnia karena muncul kebiasaan menunda tidur (Maria Tulandi, 2020). Kurangnya kontrol dalam penggunaan *smartphone* dapat berpotensi memicu timbulnya berbagai konsekuensi negatif, antara lain menurunnya kemampuan mengelola waktu, munculnya rasa tidak nyaman ketika tidak menggunakan *Smartphone*, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung (Sholat et al., 2022). Penderita insomnia sering mudah merasa lelah dan mengantuk pada siang hari, mengalami penurunan aktivitas psikomotor, serta menghadapi hambatan kognitif (Suleman et al., 2023). Dari segi fisik, insomnia dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan yang berisiko menyebabkan obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, lemahnya sistem kekebalan tubuh, hingga penurunan libido. Selain itu, kondisi ini juga berhubungan erat dengan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan penurunan kemampuan mengingat, mengingat tidur pada hakikatnya berfungsi untuk pemulihan otak serta pemantapan memori.(Sholat et al., 2022).

Beberapa cara untuk meminimalisir dampak dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan yaitu dengan mengurangi frekuensi pemakaian *smartphone*, menjaga jarak pandang terhadap layar *smartphone*, memakai kacamata anti radiasi dan mengistirahatkan mata secara berkala tiap menggunakan *smartphone* (Aziz & Zakir, 2022). Beberapa strategi dalam menangani masalah kecanduan *Smartphone* pada remaja meliputi, Yumarni (2022) memperbanyak waktu bersama teman, keluarga karena jika sendirian remaja cenderung bosan dan akhirnya akan bermain *smartphone*. Begitupun saat remaja berkumpul dengan temanya, jangan membuka *smartphone*. Gunakan waktu berkumpul untuk mengobrol antar teman lebih hangat dan menyenangkan, Selain itu langkah yang dapat lakukan adalah menonaktifkan gawai sekitar 30 hingga 60 menit sebelum beristirahat malam. Meskipun terasa berat pada tahap awal, pembiasaan secara konsisten dapat membuat remaja terbiasa dengan pola tersebut. Upaya ini dapat mempermudah proses tidur sekaligus meningkatkan kualitasnya, sehingga remaja dapat terbangun dengan kondisi fisik dan mental yang bugar. Langkah berikutnya adalah menghapus aplikasi yang memicu ketergantungan agar remaja memiliki jeda dari penggunaan *Smartphone*. Cara ini efektif untuk mencegah mereka untuk membuka ponsel secara terus-menerus. Sebagai gantinya, waktu luang dapat dialihkan pada kegiatan yang lebih produktif. Terakhir, remaja perlu memahami berbagai dampak buruk dari *Smartphone Addiction* agar dapat melakukan tindakan pencegahan secara mandiri (Putri et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif berjenis korelasional dengan rancangan *cross-sectional*. Pengambilan data penelitian berlangsung selama bulan Maret sampai April 2026 yang berlokasi di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban, dengan melibatkan sampel sebanyak 160 siswa kelas X jurusan Teknik Pemesinan. Pengambilan sampel yang dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini variabel independen (variabel bebas) *smartphone addiction* dan variabel dependen (variabel terikat) Insomnia pada remaja. Instrumen yang digunakan adalah *Smartphone* atau *Smartphone Addiction Proneness Scale* (SAPS) dan *Insomnia Severity Index* (ISI) yang disebar melalui kuesioner Google Form.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Karakteristik Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban kelas X Jurusan Teknik Pemesinan Bulan April 2026

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	160	100%
Perempuan	0	0%
Total	160	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan seluruh remaja di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban kelas X Jurusan Teknik Pemesinan dengan kategori jenis kelamin Laki-laki (100%).

Tabel 4.2 Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur di SMK Taruna Jaya Parwira Tuban kelas X Teknik Pemesinan Bulan April 2026

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
15	7	4%
16	99	62%
17	42	26%
18	12	8%
Total	160	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar (62%) usia remaja adalah 16 tahun.

Tabel 4.3 Distribusi *Smartphone Addiction* pada remaja di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban kelas X Jurusan Teknik Pemesinan Bulan April 2026

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Adaptif /Normal	145	90%
Maladaptif ringan	6	4%
Maladaptif Berat	9	6%
Total	160	100%

Berdasarkan tabel 4.3 Distribusi *Smartphone Addiction*, menunjukkan hampir seluruh dari (90%) remaja dalam kategori Adaptif/Normal. Namun ada sebagian kecil yang mengalami *Smartphone Addiction* dengan kategori Maladaptif ringan (4%) dan Maladaptif Berat (6%).

Tabel 4.4 Distribusi Insomnia pada remaja di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban kelas X Jurusan Teknik Pemesinan Bulan April 2026

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	27	17%
Ringan	72	45%
Sedang	49	31%
Berat	12	7%
Total	160	100%

Berdasarkan tabel 4.4 Distrbusi Insomnia, menunjukan hampir setengah dari remaja (45%) mengalami insomnia ringan.

Tabel 4.5 Tabulasi silang Hubungan *Smartphone Addiction* dengan Terjadinya Insomnia Pada Remaja di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban kelas X Jurusan Teknik Pemesinan Bulan April 2026

<i>Smartphone Addiction</i>	Normal	Ringan	Insomnia Sedang	Berat	Total
Adaptif/ Normal	27 (17%)	69 (43%)	44 (28%)	5 (3%)	145 (91%)
Maladaptif Ringan	0 (0%)	2 (1%)	2 (1%)	2 (1%)	6 (3%)
Maladaptif Berat	0 (0%)	1 (1%)	3 (2%)	5 (3%)	9 (6%)
Jumlah	27 (17%)	72 (45%)	49 (31%)	12 (7%)	160 (100%)
Hasil uji statistic <i>Spearman rank</i> nilai signifikansi <i>p-value</i> = 0,001 N = 160					

Tabel 4.5 menunjukan bahwa hampir setengah dari remaja (43%) pengguna *Smartphone* dalam kategori Adaptif/Normal mengalami insomnia ringan. Hasil analisis uji *spearman rank*, menunjukan nilai *p-value* sebesar 0,001 yang lebih kecil dari taraf signifikansinya 0,05 sehingga (H_0) ditolak dan (H_a) diterima. korelasi (*rho*) menunjukan angka sebesar 0,343 yang berarti hubungan tersebut bersifat positif (searah) dengan kekuatan hubungan dalam ketegori rendah atau lemah.

PEMBAHASAN

Tingkat *Smartphone Addiction* pada Remaja di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban

Berdasarkan hasil penelitian dari 160 remaja hampir seluruh remaja dalam kategori Adaptif/Normal dan sebagian kecil remaja termasuk *Smartphone addiction* dengan kategori ringan dan berat.

Penelitian dari (Sumardi & Banuyekti, 2026) *Smartphone addiction* dengan hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dan penurunan kualitas tidur. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,012 (kurang dari 0,05), riset ini membuktikan bahwa kecanduan *smartphone* turut berkontribusi terhadap rendahnya kualitas tidur seseorang. Menurut penelitian (Shinta Nurul Fadhlila dan Titik Sumiatin, 2025) menunjukan sebagian besar dari 156 remaja di SMA 4 Tuban masuk dalam

kategori *Smartphone Addiction* berat ya itu sebanyak 107 remaja. Penggunaan *Smartphone* oleh remaja ini mencapai lebih dari 2 jam setiap harinya, dan 77 remaja mengaku merasa gelisah dan tidak tahan jika tidak menggunakan *smartphone*.

Hasil penelitian menunjukkan penyebab terjadinya *Smartphone Addiction* pada beberapa remaja di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban di karenakan kurangnya kontrol diri dalam membatasi penggunaan *Smartphone*. Selain itu tingginya minat remaja terhadap game *online* menyebabkan remaja mengalami ketergantungan terhadap *Smartphone*. Dipengaruhi juga oleh lingkungan pertemanan yang banyak menggunakan *Smartphone* untuk game menjadi pendorong remaja untuk banyak menggunakan *Smartphone*. Meskipun beberapa tugas sekolah yang di kerjakan lewat *Smartphone* namun waktu yang di habiskan lebih banyak di gunakan untuk game *online*.

Penelitian ini mengindikasikan penggunaan *smartphone* bisa berpengaruh dari segi aktifitas manapun. Mayoritas yang mengalami *Addiction* adalah remaja, hal ini di sebabkan karena lemahnya kontrol diri terhadap hasrat penggunaan *smartphone* yang lebih dari batas wajar. Fenomena ini terlihat nyata juga terjadi pada siswa di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban di kelas X Teknik pemesinan. Lemahnya kontrol diri pada sebagian kecil remaja masuk dalam kategori *Smartphone Addiction* ringan dan berat.

Tingkat Terjadinya Insomnia pada Remaja di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 160 remaja distribusi tingkat terjadinya insomnia menunjukkan bahwa proporsi terbesar remaja yang mengalami insomnia dengan tingkat ringan sebanyak (45%) remaja. kondisi ini di ikuti oleh kelompok remaja yang mengalami insomnia sedang sebesar (31%) remaja. Meskipun demikian ada sebagian kecil remaja (7%) sudah berada pada tahap insomnia berat.

Penelitian dari (Junita Maratur Silitonga1, 2024) menunjukkan bahwa sebanyak 66,4% responden (81 orang) tercatat mengalami insomnia. Kondisi ini berdampak langsung pada buruknya kuantitas dan kualitas tidur mereka, yang ditandai dengan tubuh yang tetap terasa lelah, mengantuk, dan tidak bugar seketika setelah terbangun di pagi hari. Menurut hasil penelitian dari (Nasution et al., 2022) di SMAN 13 kota Tangerang dengan jumlah responden 250 menunjukkan jika sebanyak (95,2%) siswa mengalami insomnia yaitu sebanyak 238 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami Insomnia dengan proporsi terbesar pada kategori ringan dan sebagian lainnya mengalami insomnia sedang. Selain itu terdapat remaja yang berada pada tahap insomnia berat. Hal ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur menjadi hal yang umum di kalangan remaja sekolah. Sebagaian besar remaja SMK Taruna Jaya Prawira Tuban yang dominansi mengalami insomnia, di pengaruhi dari beberapa hal yaitu kebiasaan remaja pada pola tidurnya yang tidak teratur dan kebiasaan tidur pada larut malam. Dari hal tersebut remaja yang berada dalam rentang insomnia harus di pandang sebagai peringatan dini. Meskipun insomnia bukan lah penyakit namun Insomnia bisa berdampak baik fisik, psikologis, intelektual, penurunan konsentrasi yang pada akhirnya akan berdampak buruk terhadap penurunan akademik dan mengganggu kualitas hidup remaja secara keseluruhan.

Analisa Hubungan *Smartphone Addiction* dengan Terjadinya Insomnia pada Remaja di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban

Berdasarkan hasil penelitian, dan hasil tabulasi silang antara *Smartphone Addiction* dengan terjadinya insomnia pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku penggunaan *smartphone* dan tingkat kejadian insomnia. Data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dalam kategori pengguna Adaptif/Normal mengalami Insomnia ringan. Hal ini menunjukkan jika siswa kelas X Teknik Pemesinan masih mampu mengontrol penggunaan *Smartphone* sehingga tidak sampai mengganggu aktifitas mereka.

Namun ada sebagian kecil remaja dalam kategori *Smartphone Addiction* berat mengalami insomnia berat. Dari hasil uji *Spearman Rank*, di temukan adanya hubungan *Smartphone Addiction* dengan terjadinya Insomnia pada remaja di SMK Taruna Jaya Prawira dengan Kekuatan hubungan pada variable pada angka 0.343 yang menunjukkan bahwa hubungan antar kedua variabel tersebut pada tingkat rendah atau lemah, dimana menunjukkan nilai signifikan $p - 0,001$, yang berarti jauh dari nilai batas 0,05 dengan demikian hipotesis (H_a) di terima, (H_o) ditolak.

Menurut penelitian dari (Ulag et al., 2022) hasil penelitiannya, adanya keterkaitan yang signifikan antara tingkat kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur siswa di SMP Negeri 12 Dumoga. Sebagian besar peserta didik dalam penelitian ini terbukti memiliki ketergantungan yang tinggi terhadap penggunaan *Smartphone* tersebut, yang berimplikasi pada buruknya kualitas tidur mereka. Berdasarkan temuan Azizah (2016) ketergantungan remaja SMA terhadap pemakaian *smartphone* memiliki keterkaitan yang signifikan dengan intensitas kejadian insomnia. Kebiasaan menggunakan gawai hingga larut malam memicu remaja untuk begadang. Akibatnya, makin tinggi durasi penggunaan gawai di malam hari, makin sukar pula seseorang untuk memulai tidur, yang pada akhirnya memangkas durasi istirahat serta pemulihan energi tubuh (Lea Andy Shintya, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan terjadinya insomnia pada remaja di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban. Pola hubungan tersebut berbanding lurus dimana peningkatan *Smartphone Addiction* diikuti dengan peningkatan keparahan terjadinya insomnia. Artinya jika penggunaan *smartphone* ternyata berdampak pada gangguan tidur. Namun temuan ini menunjukkan bahwa *Smartphone Addiction* bukanlah satu-satunya faktor tunggal yang memicu Insomnia. Menurut analisis yang dilakukan, kemampuan sebagian besar remaja yang berada pada kategori adaptif/normal dalam mengontrol penggunaan *Smartphone* menjadi bukti bahwa kontrol diri yang baik mampu meminimalisasi resiko terjadinya Insomnia. Sebaliknya munculnya Insomnia pada sebagian kecil remaja karena *Smartphone Addiction*, menunjukkan bahwa adanya kelemahan dalam kontrol diri pada sebagian remaja tersebut. Peneliti berpendapat bahwa rendahnya kontrol diri pada kelompok yang mengalami *Smartphone Addiction* ini memicu terjadinya gangguan pola tidur yang berakibat Insomnia.

KETERBATASAN

Penelitian ini terbatas pada remaja SMK Taruna Jaya Prawira Tuban kelas X Jurusan Teknik Pemesinan dengan usia 15-18 tahun.

SIMPULAN

1. Sebagian kecil remaja di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban di kelas X Teknik pemesinan berada pada tingkat *Smartphone addiction* berat.
2. Mayoritas remaja di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban di kelas X Teknik pemesinan mengalami insomnia ringan, sedang dan berat.
3. Ada hubungan antara *Smartphone addiction* dengan terjadinya Insomnia pada remaja di SMK Taruna Jaya Prawira Tuban di kelas X Teknik pemesinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan serta bantuan selama proses penyelesaian penelitian hingga publikasi karya ini.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2024). *Survei Internet APJII jumlah penggunaan Internet Indonesia tembus 221 juta orang di akses pada 20 Desember 2025* (p. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna>).
- Aziz, A., & Zakir, S. (2022). *Indonesian Research Journal on Education : Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2(3), 1030–1037.
- Demandsage. (2025). *Smartphone User Statistic 2026 (Worldwide Data)* (p. <https://www.demandsage.com/smartphone-usage-statistics>).
- Diskominfo. (2023). *Diskominfo Tuban Indeks Masyarakat Digital Indonesia (IMDI) di Kabupaten Tuban* (p. <https://diskominfo.tubankab.go.id/search?q=penggun>).
- Junita Maratur Silitonga¹, R. A. (2024). *hubungan penggunaan smartphone terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa di institut kesehatan hermina*. 6, 3475–3484.
- Kwon, M., Hyun, D. K., & Soo, C. (2013). *Skala Kecanduan Smartphone : Pengembangan dan Validasi Versi Singkat untuk Remaja*. 8, 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lea Andy Shintya, E. C. P. A. (2023). *hubungan penggunaan smartphone dengan kejadian insomnia pada remaja*. 3, 1670–1682.
- Maria Tulandi, A. (2020). *Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja: Studi Literatur Sebagai Evidence Based Promosi Kesehatan*. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37.
- Maulana, A., Rahman, S., & Riduansyah, M. (2025). *Pengaruh Gadget Terhadap Pola Tidur Mahasiswa : Literature Review*. 2(July), 9–19.
- Nasution, M. A., Retno Mardhiati, & Dian Kholika Hamal. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas*. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 6(2), 173–186. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.124>
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Yunariyah, B., Surabaya, P. K., & Perilaku, P. (2024). *Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku*. 376–383.
- Shinta Nurul Fadhila¹, Titik Sumiatin², Su'udi³, A. J. P. (2025). *AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI SMA NEGERI 4 TUBAN*. 475–483.
- Sholat, N., Sucipto, S., & Pratiwi, R. D. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Medi Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang*. *Frame of Health Journal*, 1(1), 180–190. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/fohj/article/view/355>
- Suleman, I., Anggun, T., Lewo, F., Firsandi, M. R., Ilmu Keperawatan, J., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2023). *Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas X Sma Negeri 3 Gorontalo the Relationship Between Smartphone Use Before Sleep With Insomnia Symptoms in Adolescent Grade X Sma Negeri 3 Gorontalo*. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 289–298. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>
- Sumardi, M., & Banuyekti, W. (2026). *Pengaruh Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas XI di SMKN 61 Jakarta Utara*. 7, 44–52.
- Susilawati, E. F., Hidayat, S., Pratama, D. A., Kuzzairi, K., & Amin, E. S. (2024). *Durasi Penggunaan Gadget Dalam Waktu Lama Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Leher Pada Remaja*. *Bima Nursing Journal*, 6(1), 39–45. <https://doi.org/10.32807/bnj.v6i1.1603>
- Ulag, D., Sekeon, S. A. S., & Ratag, B. T. (2022). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga*. *Jurnal KESMAS*, 11(4), 14–21.
- Vania, D. A., Joeliantina, A., Sumiatin, T., Studi, P., Tuban, K., Diploma, P., Keperawatan, J.,

Kemenkes, P., & Phubbing, K. P. (2025). *HUBUNGAN KECANDUAN TELEPON PINTAR (SMARTPHONE ADDICTION) DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU PHONE SNUBBING (PHUBBING) PADA REMAJA KELAS X DI SMAN 3 TUBAN*. 12–23.