

HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR DAN GEJALA DEPRESI PADA REMAJA SMAN 5 TANGERANG SELATAN

Gabryela Oktaviana^{1*}, Syaiful Bahri², Dewi Fitriani³

^{1,2,3}STIKes Widya Dharma Husada, Jalan Pajajaran No.1, Tangerang Selatan (15417), Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
E-mail gabryela.oktaviana@gmail.com	<p><i>Smartphones are mobile devices that make it easy to get information, socialization, entertainment and other latest news. However, the use of a larger smartphone can cause various diseases, including disruption of sleep quality and can cause symptoms of depression. For this reason, it is important to control the use of smartphones so that they are not addicted. The purpose of this study was to determine the relationship between smartphone addiction and sleep quality and symptoms of depression in adolescents at SMAN 5 Tangerang Selatan. Methods This research is an analytic study with a quantitative research type with a cross sectional approach. This selection was adopted from Wijaya in 2021 using the lameshow formula and purposive sampling. The number of samples in this study were 278 students. Based on the results of univariate research, 278 respondents who can be studied further about smartphone addiction are 238 respondents with a percentage (85.6%), poor sleep quality as many as 203 respondents with a proportion (73.0%) and symptoms of severe depression 167 respondents with a percentage (60.1%). The results of the bivariate study showed that smartphone addiction and sleep quality in adolescents at SMAN 5 Tangerang Selatan had a relationship ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$) and there was a relationship between smartphone addiction and symptoms of depression ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). Based on these results, smartphones can threaten to increase sleep quality disorders and symptoms of depression. It is recommended to reduce the use of smartphones.</i></p>
Keywords: <i>Smartphone Addiction</i> <i>Sleep Quality</i> <i>Depression</i>	
Kata Kunci : <i>Kecanduan Smartphone</i> <i>Kualitas Tidur</i> <i>Depresi</i>	<p><i>Smartphone</i> adalah perangkat seluler yang memudahkan untuk mendapatkan informasi, sosialisasi, hiburan, dan berita-berita terkini lainnya. Akan tetapi dari penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebih dapat menimbulkan berbagai penyakit, antara lainnya terganggunya kualitas tidur dan dapat menimbulkan gejala depresi. Untuk itu penting sekali pengendalian dalam penggunaan <i>smartphone</i> agar tidak menjadi kecanduan. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur dan gejala depresi pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan. Metode Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>. Pemilihan penelitian ini diadopsi dari Wijaya pada tahun 2021 dengan menggunakan rumus <i>lemeshow</i> dan dengan jenis <i>purposive sampling</i>. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 278 orang siswa. Berdasarkan hasil penelitian univariat menunjukkan 278 responden yang diteliti terdapat tingkat kecanduan <i>smartphone</i> tinggi sebanyak 238 responden dengan persentase (85,6%), kualitas tidur yang buruk sebanyak 203 responden dengan persentase (73,0%) dan gejala depresi yang berat sebanyak 167 responden dengan persentase (60,1%). Hasil penelitian bivariat menunjukkan bahwa kecanduan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan memiliki hubungan yaitu ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$) serta terdapat hubungan</p>

	antara kecanduan <i>smartphone</i> dengan gejala depresi yaitu ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan kecanduan <i>smartphone</i> dapat meningkatkan risiko gangguan kualitas tidur dan gejala depresi. Disarankan untuk mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> .
--	---

PENDAHULUAN

Smartphone memberikan kemudahan bagi kalangan remaja. Remaja sangat membutuhkan *smartphone* untuk berbagai hal kebutuhan sehari-hari baik untuk pendidikan maupun hiburan yang ingin didapatkan dari media sosial yang ada di dalam *smartphone*. Alat canggih ini merupakan inovasi dari berbagai perusahaan yang memproduksi *smartphone* untuk mempermudah manusia mendapatkan informasi penting, mempermudah komunikasi, dan mendapatkan berbagai macam hiburan seperti aplikasi *Tiktok*, *Instagram*, *Twitter*, *Facebook* dan aplikasi lainnya.

Boumosleh & Jaalouk 2017 menjelaskan bahwa segala kemudahan teknologi yang *smartphone* berikan disisi lain justru menyebabkan perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Remaja lebih rentan terhadap penggunaan *smartphone* yang tidak wajar dari pada orang dewasa, karena mereka kurang memiliki kemampuan untuk mengendalikan antusiasme mereka terhadap sesuatu yang menarik minat mereka seperti *smartphone* (Lim *et al.* 2017).

Faktor lingkungan yang menjadi salah satu pengaruh kualitas tidur adalah penggunaan *smartphone*. Remaja lebih banyak menggunakan waktu untuk bermain *smartphone* dari pada pengguna *smartphone* di jenjang usia lainnya. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya waktu untuk tidur, sehingga dapat merusak kualitas tidur dan mengganggu aktivitas pada siang harinya. Sehingga selain penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengakibatkan gangguan tidur, hal ini juga menjadi faktor resiko utama terjadinya gangguan mental pada remaja (Tao *et al.* 2017)

Menurut penelitian dari Riset Kominfo dan UNICEF mengenai perilaku anak dan remaja dalam menggunakan internet pada tahun 2014 lalu didapatkan data bahwa 80 persen responden atau setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet.

Menurut *Frontiers in Psychiatry* yang diteliti oleh Sohn, Sei Yon, *et al.* Pada tahun 2019 di Inggris terhadap 1.043 remaja, terdapat remaja berkecanduan *smartphone* dan mengalami kualitas tidur yang buruk sebesar 68,7% dibandingkan dengan mereka yang tidak berkecanduan dan memiliki kualitas tidur yang baik

sebesar 57,1%. Jadi kecanduan *smartphone* berhubungan dengan kualitas tidur. Kecanduan *smartphone* juga dapat mengakibatkan gejala-gejala depresi menurut *American Psychiatric Association* tahun 2016 menjelaskan bahwa depresi merupakan suatu penyakit mental yang memiliki ciri kesedihan yang berkepanjangan, hilangnya minat dan kurangnya kemampuan untuk beraktivitas dalam kegiatan sehari hari dan pekerjaan. Menurut WHO pada tahun 2017 depresi yang berlangsung lama dan dengan intensitas sedang atau berat dapat menjadi masalah kesehatan yang serius bahkan dapat menyebabkan bunuh diri.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 lebih dari 300 juta orang di dunia mengalami depresi. Di Indonesia menurut hasil Riskesdas pada tahun 2013 prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia (Kemenkes, 2013).

Dari studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti dengan kuesioner melalui media *google form* kepada 74 siswa kelas XII MIPA 2 dan XII MIPA 4 di SMAN 5 Tangerang Selatan, diketahui

sebanyak 66 responden (89,2%) mengalami kecanduan *smartphone*, dan 51 responden (68,9%) mengalami kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 58 (78,4%) mengalami depresi. Maka peneliti tertarik mengetahui lebih lanjut mengenai penggunaan *smartphone* yang berhubungan dengan kualitas tidur dan gejala depresi.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan analitik deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian menggunakan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara faktor risiko (Perilaku Kecanduan *Smartphone*) dan Gejala Depresi pada siswa dan siswi di SMAN 5 Tangerang Selatan pada penelitian *cross sectional* jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus *lemeshow* maka diperoleh hasil 278. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *chi square*.

HASIL

Hasil Analisis Univariat

Karakteristik responden dalam penelitian ini dibedakan atas jenis kelamin, umur, kecanduan *smartphone*, kualitas tidur dan gejala depresi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Kecanduan *Smartphone*, Kualitas Tidur dan Gejala Depresi di SMAN 5 Tangerang Selatan

1.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
----	---------------	-----------	------------

	Laki-Laki	120	43,2%
	Perempuan	158	56,8%
	Total	278	100,0%
2.	Umur	Frekuensi	Persentase
	15	94	33,8%
	16	90	32,4%
	17	94	33,8%
	Total	278	100,0%
3.	Kecanduan <i>Smartphone</i>	Frekuensi	Persentase
	Tinggi	238	85,6%
	Rendah	40	14,4%
	Total	278	100,0%
4.	Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
	Baik	75	27,0%
	Buruk	203	73,0%
	Total	278	100,0%
5.	Gejala Depresi	Frekuensi	Persentase
	Sedang	41	14,7%
	Berat	167	60,1%
	Sangat Berat	70	25,2%
	Total	278	100,0%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden yang telah dijelaskan pada tabel 1 diketahui jenis kelamin lebih dari setengahnya memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 158 responden dengan persentase 56,8%, umur didapatkan bahwa hampir setengahnya memiliki umur 15 dan 17 yaitu keduanya sebesar 94 responden dengan persentase 33,8%, kualitas tidur didapatkan bahwa sebagian besar memiliki kecanduan

smartphone tinggi yaitu 238 responden dengan persentase 85,6%, gejala depresi didapatkan bahwa lebih dari setengahnya memiliki gejala depresi yang berat yaitu 167 responden dengan persentase 60,1%.

Hasil Analisis Bivariat

Berikut hasil pengujian hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur dengan menggunakan uji *chi-square* maka didapati hasil berikut:

Tabel 2. Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 5 Tangerang Selatan

Kecanduan <i>Smartphone</i>	Kualitas Tidur						<i>p-value</i>
	Buruk		Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Tinggi	192	69,1	46	16,5	238	85,6	<i>P</i> =0,000

Rendah	11	4,0	29	10,4	40	14,4
Total	203	73,0	75	27,0	278	100

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan dari 278 responden terdapat 238 responden menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* tinggi, lebih dari setengahnya sebanyak 192 responden mengalami kualitas tidur yang buruk dengan persentase 69,1% dan sebagian kecil 46 responden mengalami kualitas tidur yang baik, dengan persentase 16,5%. Kemudian sebagian kecil mengalami kecanduan *smartphone* yang rendah sebanyak 40 responden dengan persentase 14,4% kemudian hampir tidak ada sebanyak 11 responden dengan persentase 4,0% mengalami kualitas tidur yang buruk dan sebagian kecil 29 responden mengalami

kualitas tidur yang baik dengan persentase 10,4%.

Hasil penelitian data yang dilakukan menggunakan Uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% maka dapat diambil keputusan bahwa *p.value* (0.000) adalah $< (0.05)$, menyatakan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak artinya ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan.

Berikut hasil pengujian hubungan kecanduan *smartphone* dengan gejala depresi dengan menggunakan uji *chi-square* maka didapati hasil berikut:

Tabel 3. Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Depresi Pada Remaja Di SMAN 5 Tangerang Selatan

Kecanduan <i>Smartphone</i>	Depresi								<i>p-value</i>
	Sangat Berat		Berat		Sedang		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Tinggi	59	21,2	167	60,1	12	4,3	238	85,6	<i>P=0,000</i>
Rendah	11	4,0	0	0	29	10,4	40	14,4	
Total	70	25,2	167	60,1	41	14,7	278	100	

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa tingkat kecanduan

smartphone yang tinggi sebanyak 238 responden mengalami gejala depresi yang

sangat berat, sebagian kecil dengan 59 responden terdapat persentase 21,2%, kemudian lebih dari setengahnya yaitu 167 responden mengalami gejala depresi yang berat dengan persentase 60,1% dan hampir tidak ada sebanyak 12 responden mengalami gejala depresi yang sedang dengan persentase 4,3%. Kemudian kecanduan *smartphone* yang rendah sebanyak 11 responden mengalami gejala depresi sangat berat dengan persentase 4,0% kemudian 0 responden mengalami gejala depresi yang berat, dengan persentase 0% dan 29 responden dengan persentase 10,4% mengalami gejala depresi ringan.

Hasil penelitian data yang dilakukan menggunakan Uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% maka dapat diambil keputusan bahwa p.value (0.000) adalah $< (0.05)$, menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan gejala depresi pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan.

PEMBAHASAN

Menurut Lim,dkk pada tahun 2017 remaja lebih rentan terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan dari pada orang dewasa karena remaja kurang memiliki kemampuan untuk

mengendalikan antusiasme mereka terhadap sesuatu yang menarik minat mereka, seperti *smartphone*.

Menurut data distribusi frekuensi responden tentang kecanduan *smartphone* di SMAN 5 Tangerang Selatan pada tabel 1 paling banyak adalah kecanduan *smartphone* tingkat tinggi yaitu sebanyak 238 responden (85,6%). Banyak remaja yang mengalami kecanduan *smartphone*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wijaya pada tahun 2021, terungkap bahwa dari 100 subjek penelitian terdapat 52 responden keseluruhan terindikasi pengguna *smartphone* yang tinggi.

Menurut Lee pada tahun 2015 *Smartphone* merupakan perangkat telepon genggam yang dilengkapi kemampuan modern seperti internet dan video. Semakin canggih, mudah dan terjangkauanya *smartphone* menyebabkan *smartphone* menjadi bagian yang tak terpisahkan dari sebagian besar kehidupan remaja. *Smartphone* saat ini telah digunakan dimana saja dan kapan saja baik siang maupun malam hari oleh remaja (Yang dan Lin, 2017).

Menurut data distribusi frekuensi responden tentang kualitas tidur di SMAN 5 Tangerang Selatan pada tabel 1. paling banyak adalah kualitas tidur buruk yaitu

sebanyak 203 responden dengan persentase 73,0%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wijaya tahun 2021 yang menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya responden memiliki gangguan kualitas tidur dengan jumlah 55 responden dengan persentase 55%.

Gangguan tidur suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, waktu tidur pada seorang individu. Gangguan kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain status kesehatan, lingkungan tidur, tingkat stres, umur, gaya hidup, kelelahan, obat-obatan dan kecanduan *smartphone* (Tarlemba et al., 2018). Menurut Wijaya pada tahun 2021 Ketersediaan *smartphone* dan potensi untuk menggunakannya di malam hari dan di waktu tidur dapat sangat mengubah pola tidur remaja. Semua saluran komunikasi tersedia di dalam sebuah *smartphone* sekarang. Dengan akses ke *Wifi*, *smartphone* memungkinkan untuk berkomunikasi kapan saja, terlepas dari lokasinya bisa di rumah dan termasuk kamar tidur. Selain itu, *smartphone* juga nyaman digunakan ketika berbaring di tempat tidur sambil menjelajahi Internet, bermain *game*, atau menonton video *online*.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui gejala depresi di SMAN 5 Tangerang Selatan pada tabel 1 paling banyak adalah gejala depresi berat yaitu sebanyak 167 responden (60,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andikawati pada tahun 2021 yang menunjukkan bahwa pada kategori depresi sebesar 56 orang (46%).

Menurut Dewi (2017) Remaja lebih rentan mengalami depresi karena remaja masih belum memiliki kemampuan pemecahan masalah sebaik orang dewasa, remaja masih memerlukan dukungan orang sekitar terutama orang tua dalam memecahkan masalahnya. Remaja yang mendapatkan *stressor* namun tidak memiliki kemampuan menyelesaikan masalahnya dan masalah menyalurkan perasaan negatifnya secara tidak tepat mungkin akan merasakan perasaan tidak berharga, perasaan sedih berkepanjangan, serta perasaan tidak termotivasi yang merupakan gejala depresi. Menurut Rosen et al pada tahun 2015 menyatakan bahwa kecemasan dan ketergantungan dapat terus meningkat setiap harinya karena penggunaan *smartphone* yang terus menerus dan meningkatnya keterjagaan setiap malam (terbangun beberapa kali) yang tentunya dapat mengakibatkan masalah tidur. Umumnya, pecandu

smartphone cenderung mengabaikan aktivitas penting (pekerjaan ataupun studi), menarik diri dari teman dan keluarga dekat, menolak masalah yang datang, dan memikirkan telepon seluler atau *smartphone* mereka terus-menerus saat mereka tidak memilikinya.

Dari Tabel 2. menunjukkan dari 278 responden terdapat 238 responden menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* tinggi, sebanyak 192 responden mengalami kualitas tidur yang buruk dengan persentase 69,1% dan 46 responden mengalami kualitas tidur yang baik, dengan persentase 16,5%. Kemudian kecanduan *smartphone* yang rendah sebanyak 40 responden 14,4% sebanyak 11 responden dengan persentase 4,0% mengalami kualitas tidur yang buruk dan 29 responden mengalami kualitas tidur yang baik 10,4%. Hasil penelitian data yang dilakukan menggunakan Uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% maka dapat diambil keputusan bahwa *p.value* (0.000) adalah $< (0.05)$, menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri 2018 menunjukkan

hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan nilai *p-value* = 0,002 bahwa pada responden dengan tingkat kecanduan *smartphone* rendah mempunyai peluang 5,504 kali untuk memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan dengan responden dengan tingkat kecanduan *smartphone* tinggi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Dewi pada tahun 2017 bahwa terdapat hubungan yang signifikan penggunaan *smartphone* di malam hari dengan gangguan tidur pada remaja di SMAN 2 Surabaya dengan nilai *p-value* = 0,000. Hasil penelitian ini juga sepeham dengan penelitian yang dilakukan oleh Loing pada tahun 2018 yang menemukan bahwa adanya hubungan antara adiksi *smartphone* dan kualitas tidur pada siswa-siswi di SMA Negeri 3 Tondano, dengan menggunakan uji statistik *Spearman correlation* dengan nilai $p = 0.019$ ($p < 0.05$).

Kecanduan *smartphone* memiliki hubungan positif dengan depresi kecemasan hal ini menunjukkan semakin berlebihan penggunaan *smartphone* depresi kecemasan juga akan meningkat dan menunjukkan hubungan signifikan

antara variabel tingkat kecanduan smartphone dengan depresi kecemasan (Wijaya, 2021). Seorang individu yang depresi dapat mengakibatkan seseorang untuk menggunakan *smartphone* yang berlebihan untuk melarikan diri dari emosi negatif depresi. Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini membuat individu terjaga hingga larut malam dan karenanya menimbulkan lebih banyak depresi, lekas marah, dan stres. Dengan demikian kecanduan *smartphone* dapat melibatkan lingkaran setan dengan psikopatologi (Kim, Seo and David, 2015). Demirci, Akgönül and Akpınar, pada tahun 2015 menunjukkan bahwa depresi dan atau kecemasan bertindak sebagai mediator antara penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan kualitas tidur. Menurut mereka, penggunaan telepon seluler secara berlebihan dapat menyebabkan depresi dan atau kecemasan, yang pada gilirannya menyebabkan masalah tidur.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi sebanyak 238 responden mengalami gejala depresi yang sangat berat sebanyak 59 dengan persentase 21,2% kemudian 167 responden mengalami gejala depresi yang berat, dengan persentase 60,1% dan 12 responden mengalami gejala depresi yang

sedang, dengan persentase 4,3%. Kemudian kecanduan *smartphone* yang rendah sebanyak 11 responden mengalami gejala depresi sangat berat dengan persentase 4,0% kemudian 0 responden mengalami gejala depresi yang berat, dengan persentase 0% dan 29 responden dengan persentase 10,4% mengalami gejala depresi ringan.

Hasil penelitian data yang dilakukan menggunakan Uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% maka dapat diambil keputusan bahwa *p-value* (0.000) adalah $< (0.05)$, menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan gejala depresi pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Andikawati pada tahun 2021 menunjukkan hubungan yang signifikan depresi dengan adiksi *smartphone* dengan nilai *p-value* 0,000. Sehingga dapat diasumsikan, jika tingkat keparahan kecanduan *smartphone* yang dialami oleh seseorang semakin tinggi, maka semakin rendah kualitas tidur seseorang. Sedangkan jika semakin rendah tingkat kecanduan *smartphone* pada seseorang, maka semakin tinggi kualitas tidur seseorang.

KESIMPULAN

Diketahui gambaran kecanduan *smartphone* tinggi pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan sebagian besar terdapat 238 responden (85,6%). Diketahui gambaran kualitas tidur pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan dapat diketahui bahwa tingkat kualitas tidur buruk lebih dari setengahnya 203 responden (73,0%). Diketahui gambaran gejala depresi pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan dapat diketahui bahwa lebih dari setengahnya tingkat gejala mengalami gejala depresi berat terdapat 167 responden (60,1%). Teranalisis hubungan yang signifikan Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 5 Tangerang Selatan *p-value* = 0,000. Teranalisis hubungan yang signifikan antara Kecanduan *Smartphone* Dengan Gejala Depresi Pada Remaja Di SMAN 5 Tangerang Selatan *p-value* = 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

Arifianti, D. A. (2019), Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Insomnia Remaja di SMA Negeri 9 Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Billieux, J., Maurage, P., & Lopez-fernandez, O. (2015), Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive

Model for Future Research. 156–162.

<https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054>

- Chłoń-Domińczak, A., Sienkiewicz, Ł., & Trawińska-Konador, K (2014), The development of the polish qualifications framework as an application of knowledge management in public policy. Proceedings of the European Conference on Knowledge Management, ECKM, 1, 214–222
- Day, W. H., Director-general, S. W. H. O., & Health, M. (2017), 2. 'Depression: Let's Talk' Says WHO, as Depression Tops List of Causes of Ill Health, Geneva. Institutionalized Children Explorations and Beyond, 4(2), 220–220.
<https://doi.org/10.1177/2349301120170216>
- Demirci, K., Akgonul, M. & Akpinar, A, (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality , depression , and anxiety in university students. Journal of Behavioral Addictions, 4(2), pp. 85–92.
- Dewi, R. K, (2017), Hubungan penggunaan Smartphone di Malam Hari Dengan Gangguan Tidur dan Gejala Depresi Pada Remaja, Universitas Airlangga.
- Elhai, J. D. et al. (2017), Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. Personality and Individual Differences. Available at:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.051>.

- Fransiska, Oktavia Wijaya (2021), Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur, Depresi, Kecemasan, Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Skripsi, 44–48.
- Herdiman A 2015, Hubungan Gangguan Tidur Terhadap Prestasi Belajar Pada Remaja Usia 12-15 tahun di Semarang : Studi Pada Siswa SMP N 5 Semarang. SKRIPSI FK UNDIP. Semarang.
- Indra, C. M., Dundu, A. E., & Kairupan, B. H. R (2019), Hubungan Kecanduan Internet Dengan Depresi Pada Pelajar Kelas XI Di SMA Negeri 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019. Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR), 1(3), 1–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jmr/article/download/22511/22202>
- Keltner, N.L., Bostrom, C.L. & McGuinness, T (2011), *Psychiatric Nursing 6th ed.*, Missouri: Elseiver.
- Kibona, L. & Mgaya, G (2015), Smartphones affect the academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2, 4., 777–784.
- Kim, M., Kim, H., Kim, K., Ju, S., Choi, J., & Yu, M (2015). Smartphone Addiction : (Focused Depression , Aggression and Impulsion) among College Students. 8(October). <https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8i>
- Kurniawan, I. G. Y, (2016), Hubungan Depresi Dan Kecemasan Dengan Smartphone Addiction Pada Coass ProDemirci, K., Akgönül, M. and Akpınar, A. (2015) ‘Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students’, *Journal of Behavioral Ad.* 82.
- Lee, M. et al. (2015), The effects of smartphone use on upper extremity muscle activity and pain threshold. 5–7.
- Lim, C.H. et al. (2017), The correlation of depression with internet use and body image in Korean adolescents. , 60(1), pp. 17-23.
- Nainggolan, A. R. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2014. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/3759>
- Pandey, C. M., Ratag, B. T., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Kesmas*, 8(2), 22–29.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S, (2020), Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Pribadi, T., Utami, S., & Marliyana, M, (2019), Bullying Behavior Among Teenagers At Junior High School Lampung -Indonesia. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 2(1), 32–40.

- <https://doi.org/10.33024/minh.v2i1.1139>
- Putri, A. Y, (2018), Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.
- Reus, V. I., Fochtmann, L. J., Eyler, A. E., Hilty, D. M., Horvitz-Lennon, M., Jibson, M. D., Lopez, O. L., Mahoney, J., Pasic, J., Tan, Z. S., Wills, C. D., Rhoads, R., & Yager, J. (2016). The American psychiatric association practice guideline on the use of antipsychotics to treat agitation or psychosis in patients with dementia. *American Journal of Psychiatry*, 173(5), 543–546. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.173501>
- Rosen, L., et al, (2015), Sleeping with Technology: Cognitive, Affective, and Technology Usage Predictors of Sleep Problems Among College Students, *Journal of the National Sleep Foundation*, 2,, 49–56.
- Selvia, R, (2021), Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada pelajar kelas x di sma negeri 1 bangkinang kota pada masa pandemi Skripsi.
- 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>
- Tao, S., Wu, X., Zhang, Y., Zhang, S., Tong, S., & Tao, F (2017), Effects of sleep quality on the association between problematic mobile phone use and mental health symptoms in Chinese college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph14020185>
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. F. G, (2018), Hubungan Tingkat Stres Dan Kecanduan Smartphone Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja Di sma Negeri 9 Binsus Pendahuluan U.S. Department of Health and Human Services, 2011. Your guide to healthy sleep. US Department of Health and Human Services, 72.
- Young, K.S. & Cristiano, N. D, (2011), A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. John Wiley & Sons, (pp. 269)