

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi (2nd ed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi, R. K. (2018, Januari). *Hubungan Penggunaan Smartphone Di Malam Hari Dengan Gangguan Tidur Dan Gejala Depresi Pada Remaja*. Skripsi Thesis. Universitas Airlangga, Surabaya.
- Faruq Hasen, M., Rohmah, N., & Eka Yulis, Z. (2017). *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Mahasiswa Semester 2 Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember*, 87.
- Hambali, YI (2021). *The Relationship Between The Intensity Of Smartphone Use And Sleep Quality With The Physical Fitness Of Class VIII Students At SMP Negeri 2 Karangpucung, Cilacap Regency During The Covid-19 Pandemic In 2021*. Yogyakarta State University.
- Handayani, V. V. (2020). *Waku Tidur Yang Ideal Ditentukan Dari Kelompok Usia*.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W.T. (2019). *Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. Holistik Jurnal Kesehatan.
- Khusnal, E. (2017). *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA negeri 1Bantul*. Thesis, Universitas Sumatera Utara .
- Meirianto, M. T. (2018). *Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. Universitas Islam Indonesia.
- Moleong, L.J 2010: *Metodelogi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Laksono, Bangun Dwi., (2018). *Hubugan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Kota Bangun*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Tidmur.
- Putri, Annisa Yusonia., (2018). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*.
- Moulin, K.L. & Chung, C.J. (2017). *Technology Trumping Sleep: Impact of Electronic Media and Sleep in Late Adolescent Students*. *Journal of Education and Learning*, 6(1), 294-321.
- Nowreen, N and Ahad F. 2018. *Effect of smartphone usage on quality of sleep in medical students*. *Natl J Physiol Pharm Pharmacol*. vol. 8, no. 10, pp. 1366-1370.
- Pandey , C. M., Ratag, B. T., & Langi , F. M. (2019). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan*. *Jurnal Kesmas*, 2 (2), 22-29.
- Putri, Annisa Yusonia., (2018). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*.

Jumiarni. (2018). *Perbandingan Kualitas Tidur Menggunakan Skala Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Pada Pasien Gangguan Cemas Yang Mendapat Terapi Benzodiazepin Jangka Panjang Dan Jangka Pendek*. Tesis. Program Pascasarjana Program Studi Biomedik Universitas Hasanuddin, Makasar.

Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Saraswati, L. D. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity Dan Sleep Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7(1).

<https://www.antaranews.com/berita/1040128/pecandu-gawai-perlu-diwaspadai>

diakses pada 05 Januari 2022

<https://faaris.id/2020/02/pengaruh-intensitas-penggunaan-smartphon.html>

diakses pada 09 Januari 2022

<https://www.kompasiana.com/2022/faktor-yang-mempengaruhi-penggunaan-smartphone.html>

diakses pada 02 Februari 2022

<https://mingseli.id/2020/07/pengertian-gdget-menurut-para-ahli:htm>

diakses pada 01 Januari 2022

<https://www.sman1ciawigebang.sch.id/read/28/pengaruh-handphone-bagi-kehidupan-remaja> diakses pada 17 Agustus 2023

LAMPIRAN

Lampiran 1

Regresi Linier Sederhana

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	IntensitasPenggunaanSmartphoneX ^b		Enter

a. Dependent Variable: KualitasTidurY

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,358 ^a	,128	,108	,38811

a. Predictors: (Constant), IntensitasPenggunaanSmartphoneX

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,933	1	,933	6,193	,017 ^b
	Residual	6,326	42	,151		
	Total	7,259	43			

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur Y

b. Predictors: (Constant), Intensitas Penggunaan Smartphone X

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	3,818	,849		4,495	,000
	Intensitas Penggunaan SmartphoneX	-,740	,297	-,358	-2,488	,017

a. Dependent Variable: KualitasTidurY

Lampiran 2

SKALA PSIKOLOGI INTENSITAS PENGGUNAAN

SMARTPHONE

Nama :

Usia :

Sekolah :

Petunjuk pengerjaan

Pada skala psikologi ini terdapat beberapa pernyataan yang harus diisi dengan memilih salah satu jawaban oleh remaja. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mengisi skala psikologi diantaranya :

1. Semua jawaban yang anda berikan dianggap benar
2. Remaja diminta untuk menjawab semua pernyataan tanpa terkecuali dengan memilih salah satu jawaban yang paling sesuai tanpa adanya paksaan.
3. Semua jawaban yang diberikan oleh remaja adalah baik dan benar
4. Berilah tanda centang pada pernyataan yang paling sesuai pada kolom pilihan jawaban
5. Remaja diharapkan tidak ragu-ragu dalam menjawab dan tidak terpengaruh dengan orang lain.
6. Dalam skala psikologi ini terdapat empat pilihan jawaban yaitu:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat tidak setuju

7. Jika remaja salah dalam memberikan jawaban, maka berilah tanda (=) pada jawaban yang salah. Kemudian berilah tanda (√) pada jawaban lain sesuai dengan keadaan remaja.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> lebih dari 15 menit dalam sekali pemakaian				
2.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> setiap waktu				
3.	Saya menggunakan internet melalui <i>smartphone</i> lebih dari 2 jam / hari				
4.	Saya membawa <i>smarthpone</i> di setiap kegiatan				
5.	Saya mengaktifkan <i>smartphone</i> setiap waktu				
6.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> saat guru / dosen sedang mengajar				
7.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk menelfon dengan orang lain				
8.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk mengirim informasi kepada keluarga dan teman teman				

9.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk video call kepada keluarga dan teman teman				
10.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk mencari informasi				
11.	Saya update terhadap aplikasi di dalam <i>smartphone</i>				
12.	saya menggunakan <i>smartphone</i> hanya untuk chatting				
13.	Saya memeriksa <i>smartphone</i> lebih dari satu kali dalam satu jam				
14.	Saya mendengarkan musik melalui <i>smartphone</i>				
15.	Saya menggunakan kamera <i>smartphone</i> untuk mengambil gambar dan video				
16.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk mengakses sosial media				
17.	Saya menonton video melalui <i>smartphone</i>				
18.	Saya bermain game melalui <i>smartphone</i> untuk menghilangkan rasa bosan				
19.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk mencari informasi				
20.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk menyelesaikan tugas sekolah				

21.	Saya tidak bisa lepas dari <i>smartphone</i> saya				
22.	Saya merasa tidak percaya diri jika pergi tanpa <i>smartphone</i>				
23.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk mengikuti berita yang <i>up to date</i>				
24.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang saya alami				
25.	Saat saya sedang tidur saya meletakkan <i>smartphone</i> dimeja				
26.	Saat sinyal <i>smartphone</i> sedang jelek, saya tetap berusaha mendapatkan sinyal				
27.	Saya terbiasa menghidupkan <i>smartphone</i> saat sedang tidur pada malam hari				
28.	Saya terbiasa menyimpan <i>smartphone</i> ke dalam kantong saku celana				
29.	<i>Handphone</i> tetap saya gunakan meskipun sedang <i>dicharge</i>				
30.	<i>Smartphone</i> memiliki peranan yang sangat penting di dalam keseharian saya				
31.	Saat menatap layar <i>smartphone</i> lama-lama mata saya terasa sakit/berair maupun pedas				

32.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk mencari hiburan saat saya sedang merasa jenuh				
33.	Saya sering merasa malas beraktifitas jika sudah bermain <i>smartphone</i>				
34.	Saya biasa bermain <i>smartphone</i> sendirian di kamar				
35.	Saya selalu mengecek <i>smartphone</i> saya setiap saat				
36.	Saya merasa resah dan gelisah saat saya tidak memegang <i>smartphone</i>				
37.	Saya tidak bisa lepas dari <i>smartphone</i> setiap hari				
38.	Saya segera mengganti <i>smartphone</i> saya jika memori penyimpanannya sudah habis				
39.	Saya lebih suka bermain dengan <i>smartphone</i> dari pada mengobrol dengan orang lain				
40.	Saya merasa lebih banyak menghabiskan waktu dengan <i>smartphone</i> dari pada aktifitas lainnya				

Lampiran 3

KUESIONER KUALITAS TIDUR

(PSQI)

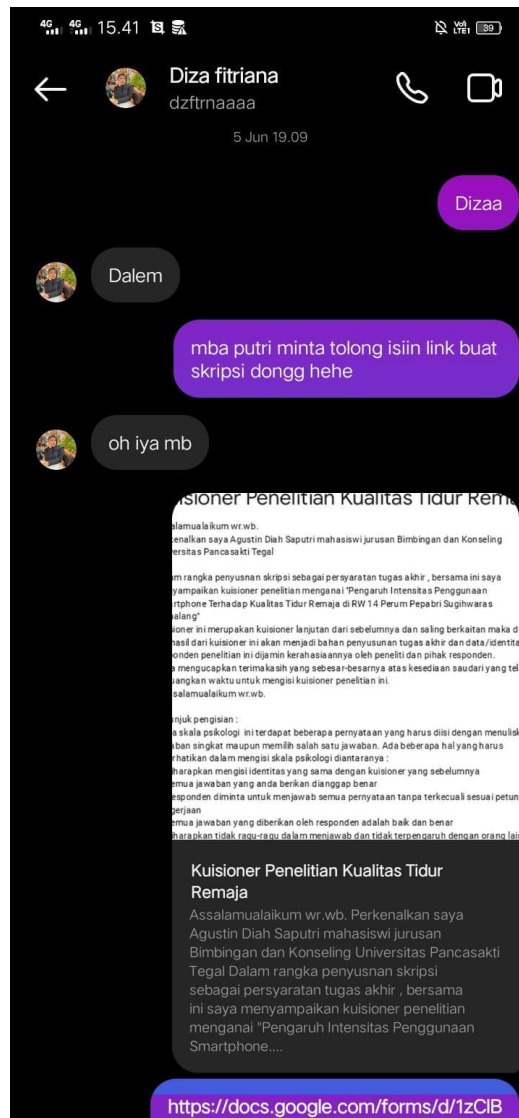
1. Jam berapa biasanya anda memulai tidur ?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa terlelap tiap malam?
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur di malam hari ?

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Sering merasa kesulitan bernafas				
e)	Batuk atau mengorok				

f)	Kedinginan dimalam hari				
g)	Kepanasan di malam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri badan				
j)	Alasan lain				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas sehari-hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang

9.	Pertanyaan preintervensi : bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu?				
	Pertanyaan postintervensi : bagaimana kualitas tidur ada selama seminggu yang lalu?				

Lampiran 4 Responden





PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
KECAMATAN PEMALANG
KELURAHAN SUGIHWARAS

SURAT KETERANGAN

Nomor : 03 /VII/2023
Lamp : -
Perihal : Pernyataan Selesai Studi Lapangan

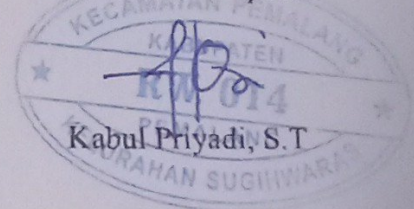
Disampaikan dengan hormat, sehubungan dengan selesainya pengambilan data dan study lapangan (penelitian) dalam rangka penyusunan Skripsi Strata 1 FKIP UPS Tegal dengan judul "Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Remaja dimasa Pandemi Covid-19 di RW 14 Pepabri Kelurahan Sugihwaras Kabupaten Pemalang", atas nama :

Nama : Agustin Diah Saputri
NPM : 1118500053
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Universitas : Universitas Pancasakti Tegal

Dengan ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data dan study lapangan (penelitian) di wilayah RW 14 Pepabri Kelurahan Sugihwaras Kabupaten Pemalang.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Ketua RW 14 Pepabri





BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI
No: 378/K/A-2/FKIP-UPS/ VIII /2023

Dengan ini Dewan penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal Nomor: 022/K/A-2/FKIP-UPS/VII/2023 tanggal 04 Juli 2023 menyatakan bahwa pada hari ini **Jum'at pukul 10.00 WIB** sampai dengan selesai telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa FKIP UPS Tegal:

Nama : AGUSTIN DIAH SAPUTRI
NPM : 1118500053
Jurusan / Progd : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Di RW 14 Perumahan Pepabri Kelurahan Sugihwaras Kabupaten Pemalang
Nilai : Angka 81,00 Huruf A-
Keterangan : -

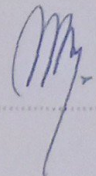
Demikian berita acara ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tegal, 28 Juli 2021

Tim Penguji,

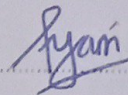
1. Ketua

Nama : **Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd**
NIDN : 0609088301
Pangkat/ Gol. : Penata / III c
Jabatan : Lektor

()

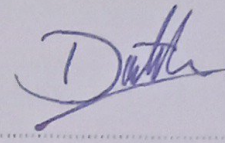
2. Sekretaris

Nama : **Mulyani, M.Pd.**
NIDN : 0615107502
Pangkat/ Gol. : Penata / III c
Jabatan : Lektor

()

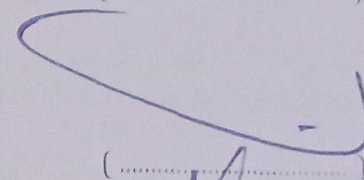
3. Penguji I

Nama : **Renie Tri Herdiani, M.Pd**
NIDN : 0625058301
Pangkat/ Gol. : Penata / III c
Jabatan : Lektor

()

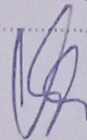
4. Penguji II/Pembimbing II

Nama : **Dr. Suriswo, M.Pd**
NIDN : 0616037601
Pangkat/ Gol. : Penata / III c
Jabatan : Lektor

()

5. Penguji III/Pembimbing I

Nama : **Sri Adi Nurhayati, S.Psi, M.M**
NIDN : 0613027002
Pangkat/ Gol. : Penata/III c
Jabatan : Lektor

()



Mengetahui,
Dekan FKIP,
Wakil Dekan I,

Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd
NIDN: 0609088301



BERITA ACARA PENYELESAIAN REVISI SKRIPSI

Dengan ini Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal, menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Agustin Diah Saputri
NPM : 1118500053
Judul Skripsi : "Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Di RW 14 Perumahan Pepabri Kelurahan Sugihwaras Kabupaten Pemalang

Dengan penguji:

1. Penguji I

Nama : **Renie Tri Herdiani, M.Pd**
NIDN : 062508301
Pangkat/ Gol : Penata / III c
Jabatan : Lektor

2. Penguji II/Pembimbing II

Nama : **Dr. Suriswo, M.Pd**
NIDN : 0601036701
Pangkat/ Gol : Penata / III c
Jabatan : Lektor

3. Penguji III/Pembimbing I

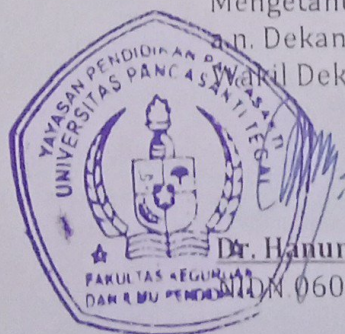
Nama : **Sri Adi Nurhayati, S.Psi, M.M**
NIDN : 0613027002
Pangkat / Gol : Penata / III c
Jabatan : Lektor

Dengan rekomendasi revisi skripsi sebagai berikut:

PENGUJI	REVISI SELESAI (TTD)	REVISI DALAM PROSES (TTD)	REVISI BELUM SELESAI (TTD)
I	24/8-25		
II	25/8-27/8		
III	28/8-2023		

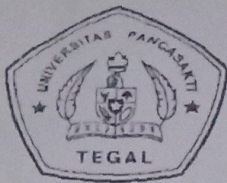
Demikian Berita Acara Penyelesaian Revisi Skripsi ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Wakil Dekan FKIP,
Wakil Dekan I,



Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd

NIDN 0609088301



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Dengan ini Komisi Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal, yang terdiri atas:

1. Pembimbing I

Nama : Sri Adi Nurhayati,S.Psi,M.M
NIDN : 0613027002
Pangkat/ Gol : Penata / III c
Jabatan : Lektor

2. Pembimbing II

Nama : Dr. Suriswo,M.Pd
NIP/NIPY : 0616037601
Pangkat/ Gol : Penata / III c
Jabatan : Lektor

Menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Agustin Diah Saputri
NPM : 1118500053
Jurusan/ ProgdI : Bimbingan dan Konseling

telah menyelesaikan SKRIPSI dengan judul:

"Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Di RW 14 Perumahan Pepabri Kelurahan Sugihwaras Kabupaten Pemalang"

dengan tahap pelaksanaan sebagai berikut:

NO.	TAHAPAN	TANGGAL PELAKSANAAN
1.	Pengajuan Judul	24 Februari 2022
2.	Penulisan Proposal	31 Maret 2022
3.	Pelaksanaan Penelitian	3 Juni 2023
4.	Pengumpulan Data	15 Juni 2023
5.	Analisis Data	20 Juni 2023
6.	Penyusunan Laporan/Skripsi	25 Juni 2023

Skripsi tersebut telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal pada hari **Jum'at, 28 Juli 2023**

Demikian Berita Acara Bimbingan Skripsi ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing I,

Sri Adi Nurhayati,S.Psi,M.M
NIDN. 0613027002

Tegal, 28 Juli 2023

Pembimbing II,

Dr. Suriswo,M.Pd
NIDN. 0616037601

Mengetahui,
An. Dekan FKIP,
Wakil Dekan I,

Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd
NIDN 0609088301