

INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS DAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA

Putri Vitriana Yosevin Tigau^{1*}, Natalia Elisa Rakinaung², Filia Veronica Tiwatu³

^{1*,2,3} Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado

putri.tigau11@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Penggunaan *smartphone* yang intensif pada remaja dapat menimbulkan dampak bahaya secara luas, termasuk gangguan tidur, penurunan konsentrasi, performa akademik yang buruk, serta risiko depresi dan kecemasan. Faktor-faktor seperti paparan cahaya biru dan penggunaan *smartphone* pada malam hari juga berperan dalam memperburuk gangguan tidur remaja. Selain itu, remaja yang terlalu sering menggunakan *smartphone* cenderung mengalami penurunan interaksi sosial langsung, yang dapat menyebabkan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Objektif: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dan interaksi sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Modoinding. Metode: Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi adalah seluruh siswa/I kelas X SMA Negeri 1 Modoinding dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 siswa. Pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Waktu penelitian Mei 2024. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur diperoleh nilai ($p=1,000$). Sedangkan intensitas penggunaan *smartphone* mempunyai hubungan yang signifikan dengan interaksi sosial diperoleh nilai ($p=0,018$). Kesimpulan: Intensitas penggunaan *smartphone* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur pada remaja, sedangkan intensitas penggunaan *smartphone* memiliki hubungan yang signifikan dengan remaja.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan *Smartphone*; Interaksi Sosial; Kualitas Tidur, Remaja

THE INTENSITY OF SMARTPHONE USE IN RELATION TO THE QUALITY OF SOCIAL INTERACTIONS AMONG ADOLESCENTS

ABSTRACT

Introduction: Intensive smartphone use in adolescents can have widespread harmful effects, including sleep disturbances, decreased concentration, poor academic performance, and the risk of depression and anxiety. Factors such as exposure to blue light and smartphone use at night also play a role in exacerbating adolescent sleep disorders. In addition, adolescents who use smartphones excessively tend to experience decreased direct social interactions, which can lead to difficulties in building healthy interpersonal relationships. Objective: This study aims to determine the relationship between the intensity of smartphone use and sleep quality and social interactions in adolescents at SMA Negeri 1 Modoinding. This study design is descriptive quantitative using a cross-sectional approach. The population was all 10th grade students of SMA Negeri 1 Modoinding and the sample in this study was 50 students. Sampling used the total sampling method. The study period was May 2024. Result: The results showed that the intensity of smartphone use had no significant relationship with sleep quality obtained a value ($p = 1.000$). Meanwhile, the intensity of smartphone use had a significant relationship with social interactions obtained a value ($p = 0.018$). Conclusion: The intensity of smartphone use does not have a significant relationship with sleep quality in adolescents, while the intensity of smartphone use has a significant relationship with adolescents.

Keywords: Adolescents; Sleep Quality; Smartphone Usage Intensity; Social Interaction

PENDAHULUAN

Dalam era modern yang didominasi oleh teknologi, Remaja cenderung menghabiskan banyak waktu dengan *smartphone*, yang dapat menyebabkan gangguan tidur dan mengurangi interaksi sosial langsung, berpotensi merugikan perkembangan sosial-emosional mereka (Susanti, et al., 2023). Remaja yang intens menggunakan *smartphone* dapat mengganggu kualitas tidur dan berkontribusi pada masalah kesehatan fisik dan mental seperti penurunan konsentrasi, performa akademik rendah, serta risiko depresi dan kecemasan. Faktor-faktor seperti paparan cahaya biru dan penggunaan *smartphone* pada malam hari juga memengaruhi gangguan tidur pada remaja (Susanti, et al., 2023).

Remaja yang terlalu sering menggunakan *smartphone* cenderung mengalami penurunan dalam frekuensi dan kualitas interaksi sosial langsung dengan teman, keluarga, dan lingkungan sekitar, yang bisa berujung pada isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat (Utami, et al., 2023). Bukti menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang intensif pada remaja dapat menimbulkan dampak negatif secara luas, termasuk gangguan tidur, penurunan konsentrasi, performa akademik yang buruk, serta risiko depresi dan kecemasan. Faktor-faktor seperti paparan cahaya biru dan penggunaan *smartphone* pada malam hari juga berperan dalam memperburuk gangguan tidur remaja. Selain itu, remaja yang terlalu sering menggunakan *smartphone* cenderung mengalami penurunan interaksi sosial langsung, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Menurut laporan dari Statista, Jumlah pengguna *smartphone* global diperkirakan mencapai lebih dari 3,8 miliar pada tahun 2021, Peningkatan ini diperkirakan akan terus berlanjut dan mengalami pertumbuhan lebih lanjut di tahun-tahun mendatang (Statista, 2021). Orben & Przybylski (2019) menegaskan hubungan antara penggunaan teknologi digital dengan penurunan kesejahteraan psikologis remaja, sementara Jensen, George, Russell, & Odgers (2019) menemukan bukti yang terbatas tentang hubungan antara penggunaan teknologi digital dan gejala gangguan mental pada remaja dalam studi longitudinal.

Di Asia, masalah intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dan interaksi sosial juga menjadi perhatian serius. Penelitian di beberapa negara Asia telah menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* yang berlebihan dari tahun ke tahun dengan gangguan tidur pada remaja (Deloitte, 2020). Individu sering kali lebih memilih berkomunikasi melalui media sosial daripada langsung bertatap muka, sehingga dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan membangun hubungan yang sehat (Shen, et al., 2019)

Di Indonesia, masalah intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dan interaksi sosial juga menjadi perhatian serius. Menurut laporan dari We Are Social dan Hootsuite, penetrasi *smartphone* di Indonesia mencapai lebih dari 70% dari total populasi pada tahun 2021, dan terus meningkat setiap tahunnya (We Are Social & Hootsuite, 2021). Di Indonesia juga menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan gangguan tidur pada berbagai kelompok usia termasuk pada remaja (Kusuma & Manaf, 2019). Bukti menemukan bahwa semakin tinggi penggunaan *smartphone* pada remaja, semakin sedikit waktu yang tersedia untuk interaksi sosial langsung. Hal ini menyebabkan penurunan frekuensi dan kualitas interaksi sosial yang dapat berujung pada isolasi sosial, kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta menurunkan keterampilan komunikasi interpersonal (Santoso, et al., 2023).

Di daerah penelitian sebagai survey awal, masalah intensitas penggunaan *smartphone* telah menyebabkan penurunan kualitas tidur dan kurangnya interaksi sosial pada remaja,

menciptakan tantangan baru dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kebutuhan sosial yang penting untuk perkembangan mereka. Semakin sering seseorang menggunakan *smartphone*, semakin mungkin mereka mengalami gangguan tidur seperti masalah tidur atau tidur yang tidak nyenyak. Selain itu, terdapat 3 korelasi antara jumlah waktu yang dihabiskan untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain dan kualitas dan kedalaman hubungan mereka.

Penelitian tentang bagaimana intensitas penggunaan *smartphone* berhubungan dengan kualitas tidur dan interaksi sosial pada remaja penting dilakukan karena dapat membantu pemahaman terhadap dampak teknologi terhadap kesejahteraan remaja, mengenali risiko kesehatan mental dan fisik, serta merancang kebijakan yang mendukung penggunaan yang sehat dalam era digital serta memberikan manfaat dalam memahami dampak teknologi terhadap kesejahteraan remaja, mengidentifikasi risiko gangguan tidur dan kesehatan mental, Pada saat yang sama, hal ini menjadi landasan bagi pengembangan kebijakan yang mendukung penggunaan teknologi modern secara sehat, khususnya bagi remaja.

METODE

Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi adalah seluruh siswa/I kelas X SMA Negeri 1 Modoinding dan sampel sebanyak 50 siswa. Pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Waktu penelitian Mei 2024. Kriteria responden adalah siswa remaja yang berusia 12-17 tahun yang bersekolah di SMA Negeri 1 Modoinding. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Intensitas Penggunaan *Smartphone*, kuesioner kualitas tidur dan kuesioner interaksi sosial. Analisis data menggunakan uji statistik Rank Spearman.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Demografi Responden (n=50)

Karakteristik Demografi	f	%
Umur:		
14 Tahun	2	4,0
15 Tahun	31	62,0
16 Tahun	16	32,0
17 Tahun	1	2,0
Jenis Kelamin:		
Laki – Laki	19	38,0
Perempuan	31	62,0
Total:	50	100

Berdasarkan tabel 1, frekuensi responden berdasarkan umur ditemukan responden terbanyak berusia 15 tahun (62,0%), berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 31 responden (62,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intensitas Penggunaan *Smartphone*, Kualitas Tidur dan Interaksi Sosial pada Remaja (n=50)

Karakteristik	f	%
Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>		
Tinggi	2	4,0
Sedang	41	82,0
Rendah	7	14,0
Kualitas Tidur		
Baik	9	18,0
Buruk	41	82,0
Interaksi Sosial		
Baik	43	86,0
Kurang Baik	7	14,0
Total	50	100

Berdasarkan data tabel frekuensi diatas, sebagian besar intensitas penggunaan *smartphone* berada pada kategori intensitas penggunaan *smartphone* sedang yaitu 41 responden (82,0%), diketahui bahwa sebagian besar kualitas tidur responden kategori buruk yaitu 41 responden (82,0%) dan juga diketahui bahwa sebagian besar interaksi sosial responden remaja berada pada kategori baik yaitu 43 responden (86,0%).

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja (n=50)

Variabel	n	Corelation Spearman	p-Value
Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	50	-0.332	1.000
Kualitas Tidur	50	-0.332	1.000

Hasil tabel di atas menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan lima puluh peserta. Analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan uji Rank Spearman dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada p-value < 0,05. Hasil pengujian memperlihatkan nilai p = 1,000. Nilai ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen, yakni intensitas penggunaan *smartphone*, dan variabel dependen, yaitu kualitas tidur. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Dengan demikian, disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang kuat antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di lokasi penelitian.

Tabel 4. Hasil Analisis Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Interaksi Sosial (n=50)

Variabel	n	Corelation Spearman	p-Value
Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	50	0.000	0.018
Interaksi Sosial	50	0.000	0.018

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel, penelitian ini melibatkan sebanyak 50 responden. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji Rank Spearman dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan sebesar ($p < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,018$, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara intensitas penggunaan *smartphone* dan interaksi sosial.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi dan frekuensi penggunaan *smartphone* yang tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa mereka memiliki tingkat intensitas penggunaan *smartphone* yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Alamsyah (2023), intensitas penggunaan *smartphone* merujuk pada seberapa sering seseorang menggunakan *smartphone* dalam aktivitasnya. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dalam kehidupan sehari-hari atau dalam seminggu dapat menyebabkan kecenderungan di mana *smartphone* menjadi lebih penting dan menarik dibandingkan aktivitas luar ruangan. Tingginya intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja sangat terkait dengan risiko kecanduan *smartphone*. Konsep teori kesehatan menurut Lawrence Green mengemukakan bahwa penemuan berdasarkan model Precede-Proceed Lawrence Green bahwa sikap remaja terhadap teknologi berperan penting. Dukungan positif juga dapat membantu remaja mengatur waktu penggunaan perangkat mereka, serta kemudahan akses terhadap *smartphone* dan internet mendorong peningkatan intensitas penggunaan (Nurannisa, 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dikategorikan sedang karena ritme sirkadian remaja sehingga mengalami perubahan yang membuat mereka cenderung tidur larut malam, namun tetap harus bangun pagi untuk sekolah, menyebabkan kurang tidur. Juga gaya hidup seperti mengonsumsi kafein, pola makan terganggu, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan tidur yang tidak konsisten juga dapat berkontribusi pada buruknya kualitas tidur. Ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurannisa (2023) bahwa remaja memiliki pola tidur berbeda dengan usia lainnya karena berbagai perubahan yang terjadi di akhir pubertas, yang menyebabkan waktu tidur yang lebih sedikit. Selain itu, penurunan waktu tidur juga dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran masyarakat, terutama di kalangan remaja, tentang bahaya pola tidur yang tidak sehat bagi kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dikategorikan baik karena interaksi sosial merujuk pada frekuensi hubungan antara beberapa orang di mana perilaku satu orang mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki perilaku orang lain. Interaksi sosial sangat penting untuk kehidupan sosial, menurut Nurhayati & Miftahul (2020). Terjalannya sebuah interaksi sosial harus mencakup beberapa aspek, seperti yang dijelaskan oleh Kusuma Wati (2024). Aspek – aspek interaksi sosial meliputi: kontak sosial, yaitu menjalin hubungan akrab, mendapatkan penerimaan dan dukungan dari teman, serta keterbukaan dalam kelompok, di mana individu menunjukkan sikap terbuka terhadap kelompoknya. Aktivitas bersama, di mana individu bekerja sama dalam kelompok, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, dan menyumbangkan ide untuk kemajuan kelompok. Frekuensi hubungan dalam kelompok, dimana individu menghabiskan lebih banyak waktu bersama anggota kelompok, merasa senang berbicara dalam hubungan dekat, dan sering mengunjungi teman (Murwani & Umam, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Nurannisa (2023) yang juga menunjukkan tidak adanya korelasi signifikan di antara kedua variabel tersebut. Paparan cahaya *smartphone* terhadap siklus ritme sirkadian mungkin hanya memiliki dampak kecil. Dalam studi ini peneliti berasumsi bahwa terdapat intensitas penggunaan *smartphone* yang sedang namun mempunyai kualitas tidur buruk dikarenakan tidak semua remaja menggunakan *smartphone* untuk hal-hal yang mengganggu tidur. Beberapa mungkin menggunakan untuk kegiatan yang tidak mengganggu seperti membaca atau mendengarkan musik yang menenangkan serta Setiap remaja memiliki pola tidur yang berbeda. Beberapa remaja mungkin telah beradaptasi

dengan penggunaan *smartphone* dan menemukan cara untuk menggunakannya tanpa mengganggu tidur mereka, seperti menggunakan mode malam atau aplikasi yang membantu tidur. Seperti yang dikatakan oleh (Nurannisa, 2023) remaja mungkin menggunakan *smartphone* untuk berbagai tujuan, termasuk kegiatan yang dapat membantu tidur seperti mendengarkan musik yang menenangkan atau meditasi. Berdasarkan hasil penelitian Murwani (2021), intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi pada mahasiswa berkorelasi dengan terjadinya defisit tidur. Kondisi kurang tidur tersebut berimplikasi pada munculnya sejumlah gejala di siang hari, seperti kantuk berlebihan, kelelahan, dan labilitas suasana hati. Lebih lanjut, gangguan ini tidak hanya mempersingkat durasi tidur tetapi juga mengganggu kualitas proses tidur itu sendiri, sehingga pada akhirnya meningkatkan rasa kantuk selama beraktivitas. Secara rata-rata, durasi tidur remaja hanya mencapai sekitar 7,5 jam per malam. Faktor-faktor yang umum dialami pada fase remaja, seperti tekanan akademis dan aktivitas sosial di luar jam sekolah, seringkali menjadi penyebab berkurangnya waktu tidur mereka.

Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan interaksi sosial, di mana hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat searah. Rahmadani (2019) mengemukakan temuan yang sama dimana terdapat hubungan signifikan negatif antara intensitas penggunaan *smartphone* dan interaksi sosial dengan teman sebaya. Artinya, semakin tinggi frekuensi penggunaan *smartphone* pada siswa, semakin rendah tingkat interaksi sosial mereka dengan teman sebaya. Penggunaan *smartphone* dalam kalangan siswa memiliki dampak ganda, yaitu dampak positif dan negatif. Di satu sisi, dampak positif yang muncul antara lain kemudahan dalam berkomunikasi dengan pihak yang berada di lokasi jauh serta efisiensi dalam memperoleh informasi akademik. Di sisi lain, terdapat sejumlah dampak negatif, seperti disfungsi sosial, menurunnya intensitas interaksi langsung antarsiswa, berkurangnya kepekaan terhadap lingkungan sekitar, menurunnya kualitas interaksi tatap muka, terbatasnya komunikasi langsung, serta kecenderungan untuk semakin jarang melakukan komunikasi secara langsung. Meskipun demikian, interaksi antar mahasiswa sering kali bersifat asosiatif, di mana mereka memanfaatkan gadget untuk berkolaborasi, seperti membentuk grup di media chatting dan sosial untuk menyebarkan informasi tentang waktu perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan keperluan lainnya (Dotoreke, 2021).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, yang berpotensi menimbulkan risiko kecanduan. Namun, penelitian ini menemukan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* tidak berhubungan signifikan dengan kualitas tidur remaja. Faktor lain seperti ritme sirkadian, gaya hidup, pola makan, konsumsi kafein, aktivitas fisik, serta kebiasaan tidur yang tidak konsisten lebih berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja. Kontra dengan hal tersebut, studi ini justru membuktikan korelasi yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan interaksi sosial. Transformasi pada pola interaksi sosial remaja dipengaruhi oleh tingginya intensitas penggunaan *smartphone*, yang memunculkan dua implikasi berlawanan. Implikasi positifnya adalah efisiensi dalam komunikasi dan kolaborasi, sedangkan implikasi negatifnya adalah penurunan kualitas interaksi secara langsung. Dengan demikian, penggunaan *smartphone* pada remaja memiliki implikasi yang lebih besar terhadap aspek sosial dibandingkan aspek kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, S. M., Oktavia, A. R., & Lestari, D. A. (2023). Hubungan tingkat stress dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada remaja di SMK Nusantara 02. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(2), 551. <http://stp.mataram.e-journal.id/JIH>
- Deloitte. (2020). Mobile Consumer Survey 2020: The Dawn of 5G in Asia. <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/kr/Documents/technology-media-telecommunications/kr-2020-Global-Mobile-Consumer-Survey-Asia-Report-EN.PDF>
- Dotoreke, H. S., Marentek, E., & Tulung, L. (2021). Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Interaksi Sosial Siswa SMA Negeri 1 Manado. *Jurnal Ilmu Komunikasi*
- Jensen, M. R., George, M. J., Russell, M. A., & Odgers, C. L. (2019). Young Adolescents' Digital Technology Use And Mental Health Symptoms: Little Evidence Of Longitudinal Or Daily Linkages. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1416–1433.
- Kusuma Wati, D., & Amrul Haq, A. L. (2024). Pengaruh Intensitas Menggunakan *Smartphone* Dan Interaksi Sosial Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*. Retrieved from <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jp>
- 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. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah Kesmas Respati)* (Vol. 6, No. 1, pp. 79-90).
- Nurannisa, S., Anam, A., & Nuriya. (2023). Intensitas Penggunaan *Smartphone* Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 11(3), 112-121.
- Nurhayati, S., & Miftahul, A. (2020). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kesejahteraan Emosional pada Remaja di SMA Negeri 1 Ngawi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 90-98.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The Association Between Adolescent Well-Being And Digital Technology Use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182.
- Rahmadani, D. (2019). Pengaruh Interaksi Sosial Terhadap Perilaku Siswa Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Sosial*, 7(2), 112-120.
- Santoso, B., Wijaya, A., & Hapsari, C. (2023). Keterkaitan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur dan Interaksi Sosial pada Remaja: Tinjauan Literatur. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(1), 45-58.
- Shen, C., Wang, M. P., Chu, J. T., Wan, A., Viswanath, K., Chan, S. S., & Lam, T. H. (2019). Health App Possession Among *Smartphone* Or Tablet Owners In Hong Kong: Population-Based Survey. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(4), e12693.
- Statista. (2021). Number Of *Smartphone* Users Worldwide From 2016 to 2021. <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>
- Susanti, S., Santoso, B., & Utami, R. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 10(2), 123-135.
- Utami, R., Susanto, D., & Santoso, B. (2023). Keterkaitan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Interaksi Sosial pada Remaja: Tinjauan Literatur. *Jurnal Komunikasi Remaja*, 9(2), 78-92.
- We Are Social & Hootsuite. (2021). Digital 2021: Indonesia. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>