

## ABSTRAK

Penggunaan *smartphone* di kalangan remaja marak di era digital, dengan banyak waktu dihabiskan untuk media sosial, *game*, dan komunikasi. Dampaknya meliputi gangguan kualitas tidur, dimana banyak remaja terjaga hingga larut malam dan meningkatnya stres karena tekanan sosial dari media. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dan tingkat stres pada remaja.

Penelitian ini menggunakan analitik korelasional. Populasi penelitian ini siswa kelas 10 jurusan perhotelan di SMKN 01 Surabaya sebanyak 108 siswa. Sampel didapatkan 85 responden menggunakan *Stratified Random sampling*. Variabel independen ini adalah penggunaan *smartphone* dan variabel dependen ini adalah kualitas tidur dan tingkat stres. Pengumpulan data menggunakan kuesioner penggunaan *smartphone*, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, dan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Analisa data menggunakan uji *spearman* dengan tingkat signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian didapatkan dari 85 responden hampir setengahnya (45,9%) responden menggunakan *smartphone* dengan kategori cukup, (40%) responden memiliki kualitas tidur sedang, dan (41,2%) responden memiliki tingkat stres sedang. Berdasarkan hasil uji *spearman* didapatkan nilai  $p = 0,017$  pada penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur, dan didapatkan nilai  $p = 0,004$  pada penggunaan *smartphone* dengan tingkat stres, yang berarti ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dan tingkat stres pada remaja.

Semakin sering dan lama remaja menggunakan *smartphone*, semakin rendah kualitas tidur yang mereka alami dan semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan. Oleh karena itu pengaturan waktu penggunaan *smartphone* sangat penting bagi remaja untuk menjaga kualitas tidur yang baik dan mengurangi tingkat stres.

**Kata kunci :** Kualitas tidur, Penggunaan *smartphone*, Remaja, Tingkat stres.