

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Umum Responden

Penelitian ini dilakukan terhadap 75 responden siswa di SMK Taruna Bangsa Ciamis. Karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin.

Table 4.1 distribusi usia responden SMK Taruna Bangsa

Usia	Frekuensi (f)	Persentase %
15	7	9 %
16	28	37 %
17	35	47 %
18	5	7 %
Total	75	100%

Sumber: Data Primer Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.1, distribusi usia responden menunjukkan bahwa hampir sebagian responden berusia 17 tahun mendominasi dengan jumlah 35 responden (47%), diikuti usia 16 tahun sebanyak 28 responden (37%), usia 15 tahun sebanyak 7 responden (9%), dan usia 18 tahun sebanyak 5 responden (7%). Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik usia responden penelitian ini sesuai dengan rentang usia remaja yang menjadi fokus penelitian, yaitu 15-19 tahun.

Table 4.2 distribusi jenis kelamin responden SMK Taruna Bangsa

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase %
Perempuan	35	46,7 %
Laki-laki	40	53,3 %
Total	75	100 %

Sumber: Data Primer Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.2, distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden laki-laki dengan jumlah 40 responden (53,3%) dimana responden perempuan sebanyak 35 responden (46,7%). Meskipun demikian, distribusi jenis kelamin relatif seimbang sehingga tidak akan mempengaruhi hasil penelitian secara signifikan.

b. Distribusi Screen Time

Berdasarkan analisis deskriptif terhadap data *screen time* menggunakan kuesioner QueST yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas, diperoleh distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 4.3 Distribusi frekuensi Screen Time

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase %
Rendah	6	8 %
Sedang	39	52 %
Tinggi	30	40 %
Total	75	100%

Sumber: Data Primer Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.3, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori *screen time* sedang dengan jumlah 39 responden (52%). Selanjutnya, terdapat 30 responden (40%) yang memiliki *screen time* tinggi, dan hanya 6 responden (8%) yang memiliki *screen time* rendah. Tidak ada satupun respondents yang termasuk dalam kategori *screen time* sangat tinggi (>80). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMK Taruna Bangsa Ciamis memiliki *screen time* yang cukup tinggi, dimana hanya 8% yang termasuk dalam kategori rendah.

Jika dianalisis lebih lanjut berdasarkan waktu penggunaan, penelitian ini menemukan bahwa *screen time* malam hari (pukul 20.00-06.00 WIB) jauh lebih tinggi dibandingkan *screen time* siang hari. Hal ini terlihat dari responses menunjukkan bahwa 88,9% responden (67 siswa) menghabiskan waktu lebih dari 4 jam di depan layar pada malam hari, dimana aktivitas dominan adalah scrolling media sosial seperti Instagram dan TikTok, chat melalui WhatsApp dan Telegram, serta tugas sekolah digital.

c. Distribusi Sleep Quality

Berdasarkan pengukuran menggunakan *Pittsburgh Sleep quality Index* (PSQI), dimana skor global >5 menunjukkan kualitas tidur buruk (*poor sleep quality*), diperoleh distribusi sebagai berikut:

Table 4.4 Distribusi frekuensi Sleep Quality

<i>Sleep Quality</i>	<i>Frekuensi (f)</i>	<i>Presentase %</i>
Baik	18	24 %
Buruk	57	76 %
Total	75	100%

Sumber: Data Primer Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.4, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 57 siswa (76%) memiliki kualitas tidur buruk dengan skor PSQI global >5 . Hanya 18 responden (24%) yang memiliki kualitas tidur baik. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah *sleep quality* buruk pada remaja di SMK Taruna Bangsa cukup tinggi dengan proporsi tiga perempat dari total *respondents*.

Jika dilihat berdasarkan komponen PSQI, penelitian ini menemukan bahwa komponen *Sleep latency* (latensi tidur) merupakan fenomena terbesar

dimana sebagian besar responden *respondents* (44 orang/58,7%) membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk memulai tidur. Selain itu, hamper seluruh *respondents* (52 orang/69,3%) melaporkan daytime dysfunction dimana mereka merasa mengantuk di siang hari dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *screen time* sebagai variabel independen dengan *sleep quality* sebagai variabel dependen. Uji korelasi person digunakan karena kedua variabel berdistribusi normal.

Table 4.5 Distribusi Frekuensi Hubungan Screen Time Dengan Sleep Quality Pada Remaja di SMK Taruna Bangsa

No	Screen Time	<i>Sleep quality</i> Baik (%)	<i>Sleep quality</i> Buruk (%)	Jumlah (%)	Koefisien Korelasi (r)	Nilai p
1.	Rendah	4 (66,7%)	2 (33,3%)	6 (100%)		
2.	Sedang	12 (30,8%)	27 (69,2%)	39 (100%)		
3.	Tinggi	2 (6,7%)	28 (93,3%)	30 (100%)		
	Jumlah	18 (24%)	57 (76%)	75 (100%)	0,523	0,000

Sumber: Data Primer Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.5, dapat dilihat pola hubungan antara *screen time* dengan *sleep quality* dimana semakin tinggi kategorisasi *screen time*, semakin banyak *respondents* yang mengalami *sleep quality* buruk. Pada kelompok *screen time* rendah, dari 6 *respondents* terdapat 4 *respondents* (66,7%) dengan *sleep quality* baik dan 2 *respondents* (33,3%) dengan *sleep quality* buruk. Pada kelompok *screen time* sedang, dari 39 *respondents* terdapat 12 *respondents* (30,8%) dengan *sleep quality*

baik dan 27 *respondents* (69,2%) dengan *sleep quality* buruk. Sementara itu, pada kelompok *screen time* tinggi, dari 30 *respondents* terdapat 2 *respondents* (6,7%) dengan *sleep quality* baik dan 28 *respondents* (93,3%) dengan *sleep quality* buruk.

Hasil uji korelasi person menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,523 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan *sleep quality* pada remaja di SMK Taruna Bangsa dengan tingkat hubungan sedang hingga kuat. Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi *screen time*, semakin buruk *sleep quality*.

B. PEMBAHASAN

1. Gambaran *Screen time* Remaja SMK Taruna Bangsa

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki *screen time* pada kategori sedang dan tinggi dimana 52% berada pada kategori sedang dan 40% pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital pada remaja di SMK Taruna Bangsa sudah menjadi bagian dari rutinitas harian, baik untuk komunikasi, hiburan, maupun kebutuhan belajar. Temuan ini menggambarkan bahwa *screen time* pada remaja tidak lagi bersifat sesekali, tetapi telah menjadi perilaku yang cukup dominan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil tersebut juga memperlihatkan bahwa remaja pada usia sekolah menengah sangat akrab dengan teknologi digital dan cenderung sulit melepaskan diri dari penggunaan gawai dalam jangka waktu yang lama.. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *screen time* remaja di era digital pasca-pandemi COVID-19 mengalami peningkatan signifikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa screen time remaja di era digital pasca-pandemi COVID-19 mengalami peningkatan signifikan (Chellappa, 2021; Walsh et al., 2017; Social & Hootsuite, 2024). Data nasional menunjukkan rata-rata screen time remaja Indonesia mencapai 4-5 jam per hari untuk penggunaan hiburan digital (RI, 2023). Anjuran World Health Organization (WHO) membatasi screen time pada remaja usia 13-17 tahun tidak lebih dari 2 jam per hari, namun realitas menunjukkan sebagian besar remaja melampaui anjuran tersebut (WHO, 2020). Di Jawa Barat, survei menunjukkan 44,9% remaja mengalami kecanduan smartphone dimana hal ini mengindikasikan pola penggunaan yang berlebihan (Jabar, 2024).

Penelitian ini juga didukung oleh beberapa teori yang menjelaskan fenomena screen time tinggi pada remaja. Pertama, Social Cognitive Theory (Bandura, 1986) menjelaskan penguatan perilaku penggunaan gadget melalui reinforcement dari like, komentar, dan tren media sosial yang mendorong penggunaan berulang. Kedua, Technology Acceptance Model (TAM) menjelaskan bahwa persepsi kemudahan dan kegunaan yang dirasakan membuat remaja semakin mudah menerima dan menggunakan teknologi digital secara berlebihan. Ketiga, FOMO (Fear of Missing Out) Theory menjelaskan kecemasan sosial yang dirasakan remaja ketika tidak memeriksa media sosial, mendorong penggunaan gadget yang berlebihan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial. Keempat, Digital Native Concept (Prensky, 2001) menjelaskan bahwa generasi Z yang lahir di era digital memiliki kecenderungan tinggi menggunakan teknologi karena merupakan bagian dari kehidupan mereka. Kelima, Uses and Gratifications Theory menjelaskan bahwa

remaja menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan hiburan, informasi, dan identitas sosial (Laeto et al., 2022).

Menurut peneliti, tingginya screen time pada responden sangat mungkin dipengaruhi oleh kebiasaan remaja yang menghabiskan waktu dengan smartphone di luar jam sekolah, terutama untuk media sosial, bermain game, menonton video, dan berkomunikasi dengan teman sebaya. Berdasarkan temuan di lapangan, banyak responden yang mengaku menggunakan gawai hampir setiap saat ketika berada di rumah, bahkan sampai menjelang tidur. Kondisi ini memperkuat hasil penelitian bahwa screen time tinggi bukan hanya dipengaruhi oleh kebutuhan belajar daring, tetapi juga oleh kebiasaan personal yang sudah terbentuk secara berulang. Dengan demikian, screen time pada remaja dapat dipahami sebagai bentuk perilaku yang sulit dipisahkan dari kehidupan sosial mereka saat ini.

Fakta di lapangan juga menunjukkan bahwa sebagian responden menggunakan ponsel bukan hanya untuk satu tujuan, melainkan secara bergantian antara hiburan, komunikasi, dan tugas sekolah. Hal ini menyebabkan durasi layar menjadi semakin panjang tanpa disadari. Peneliti menilai bahwa situasi ini didukung oleh kemudahan akses internet, ketersediaan aplikasi hiburan yang menarik, serta budaya penggunaan smartphone yang sudah menjadi hal lumrah di kalangan remaja. Selain itu, remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan kebutuhan untuk selalu terhubung dengan teman sebaya, sehingga mendorong mereka membuka layar berulang kali dalam sehari.

Berdasarkan pengamatan peneliti, screen time yang tinggi juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya kontrol waktu penggunaan gawai di rumah. Beberapa

remaja tampak belum memiliki jadwal penggunaan gadget yang teratur, sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat atau aktivitas fisik justru bergeser menjadi waktu menatap layar. Kebiasaan ini memperkuat pola sedentari dan dapat berdampak pada kesehatan secara umum. Dalam konteks remaja sekolah menengah, penggunaan layar yang berlebihan juga sering dianggap wajar karena hampir semua aktivitas sehari-hari melibatkan perangkat digital, mulai dari belajar, mencari informasi, hingga hiburan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan kondisi remaja masa kini yang hidup dalam lingkungan digital yang sangat intens. Paparan layar yang tinggi pada remaja tidak hanya menunjukkan perubahan pola perilaku, tetapi juga mencerminkan adanya ketergantungan terhadap perangkat digital. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mempertegas bahwa screen time pada remaja di SMK Taruna Bangsa perlu mendapat perhatian serius, karena kebiasaan tersebut berpotensi memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas tidur mereka. Dengan kata lain, hasil penelitian ini bukan sekadar menunjukkan angka durasi penggunaan layar, tetapi juga menggambarkan pola hidup remaja yang semakin terikat pada teknologi. Diperlukan upaya edukasi yang lebih intensif untuk membantu remaja memahami pentingnya manajemen *screen time* yang sehat.

2. Gambaran *Sleep quality* Remaja SMK Taruna Bangsa

Penelitian ini menemukan bahwa 76% remaja di SMK Taruna Bangsa memiliki *sleep quality* buruk (skor PSQI >5). Hampir seluruh responden (66,7%) hanya tidur 5-7 jam per malam dimana hal ini berada di bawah kebutuhan minimal menurut National Sleep Foundation dimana remaja usia 14-17 tahun membutuhkan

tidur 8-10 jam per malam. Sebagian besar respondents (70,4%) melaporkan *daytime dysfunction* dimana mereka merasa lelah dan mengantuk saat bangun pagi serta kesulitan berkonsentrasi di kelas. Komponen PSQI yang paling bermasalah adalah *sleep latency* dimana sebagian besar (58,7%) respondents membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk memulai tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi nasional yang menunjukkan 63% remaja melaporkan sleep quality buruk akibat penggunaan gadget berlebihan (Sari, 2023). Penelitian di MTsN 6 Ciamis menemukan 81,2% remaja dengan sleep quality buruk (Fernandez & Perlis, 2023). Penelitian lain di Arab Saudi oleh Al-Khani et al. (2023) menemukan bahwa 52,5% remaja dengan screen time tinggi mengalami sleep quality buruk. Secara global, adolescents with screen time ≥ 9 jam per hari berisiko 60% lebih tinggi mengalami sleep quality buruk dengan durasi tidur 32 menit lebih pendek per malam (Scott et al., 2024).

Penelitian ini juga diperkuat oleh beberapa teori yang menjelaskan fenomena sleep quality buruk pada remaja. Pertama, Two-Process Model of Sleep Regulation (Borbely, 1982) menjelaskan bahwa tidur diatur oleh dua proses utama: sleep homeostasis (proses C) dan circadian rhythm (proses S), donde kedua proses ini dapat terganggu oleh kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur (Hirshkowitz et al., 2015). Kedua, Circadian Rhythm Theory menjelaskan ritme biologis 24 jam yang mengatur kapan tubuh merasa kantuk dan sadar, donde paparan cahaya biru dari layar dapat mengganggu sinyal alami tubuh untuk tidur. Ketiga, Melatonin Suppression Hypothesis (Czeisler et al., 1999) menjelaskan bahwa cahaya biru dari perangkat elektronik menekan sekresi melatonin, hormon pengatur tidur, sehingga menunda

onset tidur (Chellappa, 2021). Keempat, Restoration Theory of Sleep menjelaskan bahwa tidur berfungsi memulihkan fungsi fisik dan psikologis, dimana kurang tidur akan mengganggu proses pemulihan ini. Kelima, Sleep Hygiene Theory menjelaskan pentingnya lingkungan dan kebiasaan tidur yang optimal, dimana penggunaan gadget di tempat tidur merupakan salah satu praktik yang melanggar prinsip hygiene tidur (Yolanda et al., 2019).

Menurut peneliti, kualitas tidur yang buruk pada responden kemungkinan besar berkaitan dengan kebiasaan tidur yang tidak teratur, penggunaan gawai sebelum tidur, serta aktivitas malam hari yang masih tinggi. Berdasarkan temuan di lapangan, banyak responden yang terbiasa tidur larut malam karena masih aktif menggunakan smartphone, baik untuk berkomunikasi, menonton video, maupun bermain media sosial. Kebiasaan ini menyebabkan waktu istirahat menjadi lebih pendek dan proses memulai tidur menjadi lebih lama. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menunjukkan adanya kualitas tidur yang buruk, tetapi juga menggambarkan adanya pola perilaku malam hari yang kurang mendukung terjadinya tidur yang sehat.

Fakta di lapangan juga memperlihatkan bahwa sebagian responden mengaku masih merasa lelah saat bangun pagi, sulit berkonsentrasi di kelas, dan mengantuk pada siang hari. Kondisi ini menguatkan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak hanya dirasakan secara subjektif, tetapi juga berdampak pada aktivitas harian mereka. Peneliti menilai bahwa gangguan tidur pada remaja ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan tidur yang menunda waktu istirahat, kebiasaan mengecek notifikasi sebelum tidur, serta kurangnya disiplin dalam mengatur jadwal tidur. Situasi tersebut

memperlihatkan bahwa kualitas tidur remaja sangat dipengaruhi oleh gaya hidup digital yang mereka jalani setiap hari.

Selain itu, menurut peneliti, kualitas tidur yang buruk pada remaja juga dapat terjadi karena adanya tekanan aktivitas sekolah dan rutinitas harian yang padat. Tugas sekolah, kegiatan belajar, serta tuntutan sosial dari teman sebaya dapat membuat remaja tetap aktif hingga malam. Jika kondisi ini tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang baik, maka waktu tidur akan semakin berkurang. Dalam konteks ini, hasil penelitian memperlihatkan bahwa kualitas tidur buruk bukan hanya persoalan fisik, tetapi juga berkaitan dengan kebiasaan, lingkungan, dan pola hidup remaja yang terus berubah mengikuti perkembangan teknologi.

Temuan ini memperkuat bahwa sleep quality pada remaja di SMK Taruna Bangsa perlu menjadi perhatian serius. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, perubahan suasana hati, kelelahan, serta menurunnya produktivitas remaja dalam menjalani aktivitas sekolah. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menjadi bukti bahwa upaya perbaikan pola tidur remaja sangat dibutuhkan, terutama melalui edukasi mengenai sleep hygiene dan pembatasan penggunaan gawai pada malam hari.

3. Hubungan *Screen time* dengan *Sleep quality* Remaja Di SMK Taruna Bangsa

Penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan *sleep quality* pada remaja di SMK Taruna Bangsa dengan koefisien korelasi person (r) = 0,523 dan nilai p = 0,000 ($p < 0,05$), dimana hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan *sleep quality*. Berdasarkan hasil tabulasi silang, pada kelompok *screen time* rendah, hanya 33,3%

yang mengalami *sleep quality* buruk. Persentase ini meningkat menjadi 69,2% pada kelompok *screen time* sedang, dan mencapai 93,3% pada kelompok *screen time* tinggi. Data ini menunjukkan adanya hubungan *dose-response* dimana semakin tinggi paparan *screen time*, semakin buruk dampak terhadap *sleep quality*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Scott et al., 2024) yang menemukan bahwa remaja dengan *screen time* ≥ 9 jam per hari berisiko 60% lebih tinggi mengalami *sleep quality* buruk dengan durasi tidurnya 32 menit lebih pendek per malam dibandingkan kelompok dengan *screen time* < 2 jam. Penelitian (Twenge & Campbell, 2018) di Amerika Serikat menemukan bahwa *screen time* > 4 jam per hari meningkatkan risiko *sleep quality* buruk sebesar 60% (OR=1,6). Di Indonesia, penelitian (Rahmawati & Putra, 2022) melaporkan korelasi negatif kuat antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur ($r = -0,42$, $p < 0,01$). Penelitian (Devira et al., 2025) menemukan hubungan signifikan antara durasi gadget > 1 jam sebelum tidur dengan insomnia pada 250 remaja ($r = -0.38$, $p < 0.001$). Secara mekanis biologis, cahaya biru dari layar menekan sekresi melatonin hingga 23% dimana hal ini menunda *sleep latency* 30-60 menit (Chellappa, 2021).

Penelitian ini juga didukung oleh beberapa teori yang menjelaskan mekanisme hubungan *screen time* dengan *sleep quality*. Pertama, Blue Light Hazard Theory menjelaskan bahwa cahaya biru dengan panjang gelombang 400-500 nm dari layar perangkat elektronik menekan produksi melatonin dan mengganggu ritme sirkadian (Chang et al., 2015). Kedua, Cognitive Arousal Theory menjelaskan bahwa aktivitas mental yang tinggi dari bermain game atau media sosial membuat otak tetap aktif, menghambat transisi ke keadaan tidur (Hisler et al., 2022). Ketiga, Stimulus-

Response Theory menjelaskan bahwa gadget menjadi stimulus yang menghubungkan keadaan terjaga dengan tempat tidur, sehingga otak sulit mengasosiasikan tempat tidur dengan tidur. Keempat, Social Cognitive Theory (Bandura, 1986) menjelaskan perilaku yang dipelajari melalui observasi dan penguat sosial, dimana kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur diperkuat oleh kepuasan psikologis sementara. Kelima, Sleep Disruption Hypothesis menjelaskan bahwa notifikasi dari gadget dapat membangunkan remaja, dan bahkan jika dimatikan, kebiasaan memeriksa gadget dapat mengganggu kontinuitas tidur (Reichenberger et al., 2023). Keenam, Melatonin Inhibition Mechanism menjelaskan mekanisme biologis dimana cahaya biru menghambat sinyal otak untuk memproduksi melatonin, hormon tidur.

Menurut peneliti, hubungan tersebut terjadi karena penggunaan gawai yang berlebihan, terutama pada malam hari, cenderung membuat remaja menunda waktu tidur. Berdasarkan temuan di lapangan, sebagian besar responden menggunakan smartphone untuk menonton video, bermain media sosial, berkomunikasi dengan teman, maupun mencari hiburan menjelang tidur. Kebiasaan ini menyebabkan waktu istirahat bergeser menjadi lebih larut dari yang seharusnya. Selain itu, aktivitas di depan layar membuat remaja tetap dalam keadaan aktif secara mental, sehingga proses relaksasi sebelum tidur menjadi terganggu. Kondisi tersebut mendukung hasil penelitian bahwa screen time tinggi berhubungan dengan menurunnya kualitas tidur.

Fakta di lapangan juga menunjukkan bahwa beberapa responden mengaku sering sulit memulai tidur setelah menggunakan gawai dalam waktu lama. Mereka merasa masih terjaga meskipun sudah berada di tempat tidur, dan sebagian bahkan

tetap memeriksa ponsel ketika hendak tidur. Kebiasaan ini memperkuat dugaan bahwa screen time tidak hanya memengaruhi durasi tidur, tetapi juga memengaruhi latensi tidur, kontinuitas tidur, dan kenyamanan tidur secara keseluruhan. Menurut peneliti, hal ini terjadi karena rangsangan dari konten digital membuat otak tetap aktif, sementara tubuh seharusnya sudah memasuki fase istirahat.

Selain itu, peneliti menilai bahwa paparan cahaya dari layar turut berperan dalam menurunkan kualitas tidur. Cahaya layar, terutama pada malam hari, dapat mengganggu sinyal alami tubuh untuk merasa mengantuk. Pada remaja, hal ini menjadi lebih bermakna karena mereka sedang berada pada fase perkembangan yang sensitif terhadap perubahan pola tidur. Ketika screen time dilakukan secara terus-menerus tanpa pengaturan waktu yang baik, maka ritme tidur dapat terganggu dan menimbulkan keluhan seperti tidur larut, bangun tidak segar, mudah mengantuk di siang hari, serta sulit berkonsentrasi di kelas. Temuan ini memperkuat bahwa screen time yang tinggi memiliki dampak nyata terhadap sleep quality remaja.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa hubungan antara screen time dan sleep quality bukanlah hubungan yang berdiri sendiri, tetapi dipengaruhi oleh kebiasaan hidup remaja yang semakin bergantung pada perangkat digital. Dalam kehidupan sehari-hari, smartphone bukan hanya digunakan untuk komunikasi, tetapi juga untuk hiburan, belajar, dan interaksi sosial. Ketergantungan ini membuat remaja sulit membatasi waktu penggunaan gawai, terutama ketika tidak ada pengawasan yang ketat dari keluarga. Menurut peneliti, kondisi tersebut memperkuat adanya pola perilaku yang berisiko terhadap kualitas tidur yang buruk.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa screen time yang tinggi berkaitan dengan penurunan sleep quality pada remaja di SMK Taruna Bangsa. Hubungan tersebut penting untuk menjadi perhatian bersama, baik oleh pihak sekolah, orang tua, maupun tenaga kesehatan, karena kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada konsentrasi belajar, kondisi emosional, dan kesehatan remaja secara umum. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pembatasan penggunaan gawai, khususnya pada malam hari, agar remaja dapat memiliki pola tidur yang lebih sehat dan berkualitas.