

**PENGARUH PENGGUNAAN SMARTPHONE, GANGGUAN
TIDUR , DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP HASIL
BELAJAR PADA SISWA KELAS XI SMAS KOSGORO KOTA
BOGOR**



NUGRAHA ARTHA KUSUMAH

NIM. 1606824015

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Magister

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PENGARUH PENGGUNAAN SMARTPHONE, GANGGUAN
TIDUR , DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP HASIL
BELAJAR PADA SISWA KELAS XI SMAS KOSGORO KOTA
BOGOR**



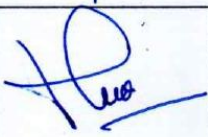
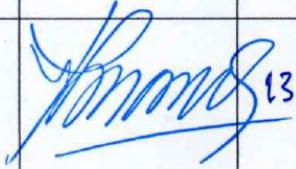
NUGRAHA ARTHA KUSUMAH
NIM. 1606824015

SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026

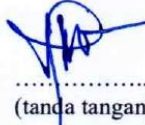
LEMBAR PENGESAHAN

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Nugraha Artha Kusumah
NIM : 1606824015
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd. (Koordinator Program Studi)		13 - Juli - 2026
2	Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subsp. ALK (K). (Pembimbing I)		13 - Juli - 2026
3	Dr. Iwan Hermawan, M.Pd. (Pembimbing II)		13 - Juli - 2026
4	Dr. Oman US, M.Pd. (Penguji)		02 - Juli - 2026
5	Dr. Mansur Jauhari, M.Si. (Penguji)		02 - Juli - 2026

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER	
PEMBIMBING I  Prof. Dr. dr. Junaidi Sp. KO. Subsp. ALK (K). Tanggal: <u>13-Juli-2026</u>	PEMBIMBING II  Dr. Iwan Hermawan, M.Pd. Tanggal : <u>13-JULI-2026</u>
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd. NIP. 19770128 200501 2 002 (Ketua) 1  (tanda tangan) <u>13-juli-2026</u> (tanggal)	
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Dr. Sujarwo, M.Pd. NIP. 19760425 200312 1 001 (Koordinator Prodi) 2  (tanda tangan) <u>13-juli-2026</u> (tanggal)	
Nama : Nugraha Artha Kusumah NIM : 1606824015 Prodi : Magister Pendidikan Jasmani Angkatan : 2024	
1. Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta 2. Koordinator Prodi Studi Magister Pendidikan Jasmani Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta	

Pengaruh Penggunaan *Smartphone*, Gangguan Tidur , Dan Aktivitas Fisik Terhadap Hasil Belajar Pada Siswa Kelas Xi Smas Kosgoro Kota Bogor

Nugraha Artha Kusumah

E-mail : kusumaharthanugraha@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan *smartphone*, gangguan tidur, dan aktivitas fisik terhadap hasil belajar, sekaligus menguji peran mediasi aktivitas fisik pada siswa kelas XI SMAS Kosgoro Kota Bogor. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan teknik analisis Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) berbantuan perangkat lunak SmartPLS. Sampel berjumlah 76 siswa dari 324 siswa kelas XI yang ditetapkan menggunakan rumus Slovin dengan teknik stratified purposive sampling. Data dikumpulkan melalui *Smartphone Addiction Scale–Short Version* (SAS-SV), *Sleep Quality Scale* (SQS), dan *International Physical Activity Questionnaire–Short Form* (IPAQ-Short), sedangkan hasil belajar diukur melalui dokumentasi nilai rapor. Hasil pengujian terhadap tujuh hipotesis menunjukkan seluruh hipotesis diterima. Penggunaan *smartphone* berpengaruh negatif signifikan terhadap hasil belajar ($\beta = -0,245$; $p = 0,006$), sedangkan gangguan tidur ($\beta = 0,214$; $p = 0,032$) dan aktivitas fisik ($\beta = 0,387$; $p = 0,000$) berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar. Penggunaan *smartphone* ($\beta = 0,428$; $p = 0,000$) dan gangguan tidur ($\beta = 0,316$; $p = 0,001$) berpengaruh positif signifikan terhadap aktivitas fisik. Aktivitas fisik terbukti memediasi pengaruh penggunaan *smartphone* (efek tidak langsung = $0,166$; $p = 0,004$) dan gangguan tidur (efek tidak langsung = $0,122$; $p = 0,026$) terhadap hasil belajar. Model memenuhi kriteria kecocokan yang dapat diterima (SRMR = $0,099$). Temuan utama menegaskan pentingnya higiene tidur sebagai determinan akademik dan mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* tidak selalu menggeser aktivitas fisik, sehingga relevan bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani di era digital.

Kata kunci: Penggunaan *smartphone*, gangguan tidur, aktivitas fisik, hasil belajar, SEM-PLS, Analisis Jalur.

The Effect of Smartphone Use, Sleep Disturbance, and Physical Activity on Learning Outcomes among Grade XI Students of SMAS Kosgoro Kota Bogor.

Nugraha Artha Kusumah

E-mail : kusumaharthanugraha@gmail.com

Master of Physical Education

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of *smartphone* use, sleep disturbance, and physical activity on learning

outcomes, as well as to examine the mediating role of physical activity among grade XI students of SMAS Kosgoro Kota Bogor. The study employed an associative quantitative approach using Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) analysis with SmartPLS software. The sample consisted of 76 students drawn from 324 grade XI students, determined using the Slovin formula with a stratified purposive sampling technique. Data were collected through the *Smartphone* Addiction Scale–Short Version (SAS-SV), the Sleep Quality Scale (SQS), and the International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-Short), while learning outcomes were measured using documented report-card grades. The testing of seven hypotheses showed that all hypotheses were accepted. *Smartphone* use had a significant negative effect on learning outcomes ($\beta = -0.245$; $p = 0.006$), whereas sleep disturbance ($\beta = 0.214$; $p = 0.032$) and physical activity ($\beta = 0.387$; $p = 0.000$) had significant effects on learning outcomes. *Smartphone* use ($\beta = 0.428$; $p = 0.000$) and sleep disturbance ($\beta = 0.316$; $p = 0.001$) had significant positive effects on physical activity. Physical activity significantly mediated the effects of *smartphone* use (indirect effect = 0.166; $p = 0.004$) and sleep disturbance (indirect effect = 0.122; $p = 0.026$) on learning outcomes. The model met an acceptable fit criterion (SRMR = 0.099). The main findings underscore the importance of sleep hygiene as an academic determinant and indicate that *smartphone* use does not necessarily displace physical activity, making them relevant to the development of Physical Education in the digital era.

Keywords: *smartphone use, sleep disturbance, physical activity, learning outcomes, SEM-PLS, Path Analysis.*

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Nugraha Artha Kusumah
NIM : 1606824015
Tempat/Tanggal Lahir : Kab. Bogor, 23 September 1997
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “PENGARUH PENGGUNAAN *SMARTPHONE*, GANGGUAN TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS XI SMAS KOSGORO KOTA BOGOR” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Mei 2026

Yang menyatakan,



NUGRAHA ARTHA KUSUMAH
NIM. 1606824015

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nugraha Artha Kusumah
NIM : 1606824015
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2024
Semester : 124 (Genap) Tahun Akademik 2025/2026

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihakmanapun.

Jakarta, 20 Mei 2026
Yang membuat pernyataan,



(Nugraha Artha Kusumah)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nugraha Artha Kusumah
NIM : 1606824015
Fakultas/Prodi : FIKK / Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : kusumaharthanugraha@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

“PENGARUH PENGGUNAAN *SMARTPHONE*, GANGGUAN TIDUR,
DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP HASIL BELAJAR PADA SISWA
KELAS XI SMAS KOSGORO KOTA BOGOR”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Juli 2026

Penulis

(Nugraha Artha Kusumah)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga tesis yang disusun untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar magister telah dapat diselesaikan.

Tesis yang berjudul **Pengaruh Penggunaan *Smartphone*, Gangguan Tidur dan Aktivitas Fisik Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMAS Kosgoro Kota Bogor** disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan dapat diselesaikan. Dengan bangga peneliti menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Orang tua, Ayah (Nurjaman Rahman Soemantri, S.Pd.) dan Mamah (Nining Triningsih). Beserta 3 adik kandung penulis Nadia Nurzanah, S.Tr.M., Nada Fadhillah Balqis dan bungsu Nugi Rahman Artha Kusumah. Serta pasangan saya Siti Shaina Rachmah, S.Si. Yang selalu hadir dalam semua kondisi dan juga doa-doa yang telah dipanjatkan.
2. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
4. Prof. Dr. dr Junaidi, Sp.KO. Subsp. ALK (K). Dosen pembimbing I tesis.
5. Dr. Iwan Hermawan, M.Pd. Dosen pembimbing II tesis.
6. Dr. Oman US, M.Pd. Dosen penguji.
7. Dr. Mansur Jauhari, M.Si. Dosen penguji.
8. Ibu dan Bapak Dosen serta seluruh staf Prodi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Yang telah membekali penulis dengan ilmu yang bermanfaat sehingga penulis bisa menyelesaikan *study* S2 ini.
9. Abah Yai dan Ustadz Supri. Sebagai guru spiritual saya yang telah memberikan wasilah-wasilahnya sampai saya bisa mengambil jenjang magister.
10. Dr. Herman Lasrin, S.P., M.Pd. Selaku Kepala SMAS Kosgoro Kota Bogor yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian

11. Ujang Sudrajat, S.Si., M.Pd. Selaku Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum yang telah membantu memberikan data siswa kepada penulis.
12. Ibu dan Bapak Wali Kelas XI, seluruh guru, staff dan siswa SMAS Kosgoro Kota Bogor yang telah mendukung dalam penelitian ini.
13. Siswa SMAS Kosgoro yang telah menjadi responden.

Peneliti menyampaikan permohonan maaf apabila dalam penulisan dan penyusunan tesis masih terdapat kesalahan dan kekurangan. Besar harapan peneliti untuk kritik dan saran guna memperbaiki tesis ini. Semoga tesis yang telah disusun dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin ya rabbalalamin.

Jakarta, 20 Mei 2026

Peneliti



Nugraha Artha Kusumah

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	v
SURAT PENYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Kegunaan Hasil Penelitian	10
F. <i>State of the Art</i>	10
G. Analisis Bibliometrik	12
H. Roadmap Penelitian	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Deskripsi Konseptual	15
1. Hasil Belajar	15
2. Penggunaan <i>Smartphone</i>	21
3. Gangguan tidur	30
4. Aktivitas fisik	39
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	51
C. Kerangka Teoritik	52
1. Pengaruh Penggunaan <i>smartphone</i> dan Hasil belajar	52
2. Pengaruh Gangguan tidur dan Hasil belajar	53

3. Pengaruh Aktivitas fisik dan Hasil belajar	54
4. Pengaruh Penggunaan <i>Smartphone</i> dan Aktivitas fisik	54
5. Pengaruh Gangguan tidur dan Aktivitas fisik	54
6. Pengaruh Penggunaan <i>smartphone</i> dan Hasil belajar melalui Aktivitas fisik	55
7. Pengaruh Gangguan tidur dan Hasil belajar melalui Aktivitas fisik	55
D. Hipotesis Penelitian	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	57
A. Tujuan Penelitian	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
C. Metode Penelitian	57
D. Populasi dan Sampel	58
E. Teknik Pengumpulan Data	60
F. Teknik Analisis Data	65
G. Hipotesis Statistika	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
A. Deskripsi Data	69
1. Karakteristik Responden	69
2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	70
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data SEM-PLS	75
1. Evaluasi Outer Model	75
C. Evaluasi Inner Model	84
D. Hasil <i>Bootstrapping</i>	89
E. Pengujian Hipotesis	94
1. Hipotesis 1 (H1): Pengaruh Penggunaan <i>Smartphone</i> terhadap Hasil Belajar	95
2. Hipotesis 2 (H2): Pengaruh Gangguan Tidur terhadap Hasil Belajar	95
3. Hipotesis 3 (H3): Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Hasil Belajar.	95
4. Hipotesis 4 (H4): Pengaruh Penggunaan <i>Smartphone</i> terhadap Aktivitas Fisik	95
5. Hipotesis 5 (H5): Pengaruh Gangguan Tidur terhadap Aktivitas Fisik	96

6. Hipotesis 6 (H6): Aktivitas Fisik Memediasi Pengaruh Penggunaan <i>Smartphone</i> terhadap Hasil Belajar	96
7. Hipotesis 7 (H7): Aktivitas Fisik Memediasi Pengaruh Gangguan Tidur terhadap Hasil Belajar	96
8. Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis	96
F. Pembahasan Hasil Penelitian.....	97
1. Pengaruh Penggunaan <i>Smartphone</i> terhadap Hasil Belajar.....	97
2. Pengaruh Gangguan Tidur terhadap Hasil Belajar	98
3. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Hasil Belajar	99
4. Pengaruh Penggunaan <i>Smartphone</i> terhadap Aktivitas Fisik.....	99
5. Pengaruh Gangguan Tidur terhadap Aktivitas Fisik.....	102
6. Mediasi Aktivitas Fisik dalam Pengaruh Penggunaan <i>Smartphone</i> terhadap Hasil Belajar.....	103
7. Mediasi Aktivitas Fisik dalam Pengaruh Gangguan Tidur terhadap Hasil Belajar	103
8. Sintesis Pembahasan	104
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	107
A. Kesimpulan.....	107
1. Pengaruh Penggunaan <i>Smartphone</i> terhadap Hasil Belajar (H1) ...	107
2. Pengaruh Gangguan Tidur terhadap Hasil Belajar (H2).....	108
3. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Hasil Belajar (H3)	109
4. Pengaruh Penggunaan <i>Smartphone</i> terhadap Aktivitas Fisik (H4)	109
5. Pengaruh Gangguan Tidur terhadap Aktivitas Fisik (H5)	110
6. Peran Mediasi Aktivitas Fisik dalam Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> dan Hasil Belajar (H6).....	111
7. Peran Mediasi Aktivitas Fisik dalam Hubungan Gangguan Tidur dan Hasil Belajar (H7).....	112
8. Simpulan Umum	112
B. Implikasi	113
1. Implikasi Teoretis	114
2. Implikasi Praktis bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	116

3. Implikasi bagi Manajemen Sekolah dan Kebijakan Pendidikan....	117
4. Implikasi bagi Orang Tua dan Lingkungan Keluarga.....	119
C. Saran	119
1. Saran bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	120
2. Saran bagi Manajemen Sekolah	121
3. Saran bagi Orang Tua.....	122
4. Saran bagi Peneliti Selanjutnya.....	123
D. Keterbatasan Penelitian.....	125
DAFTAR PUSTAKA.....	129
LAMPIRAN	133
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	229

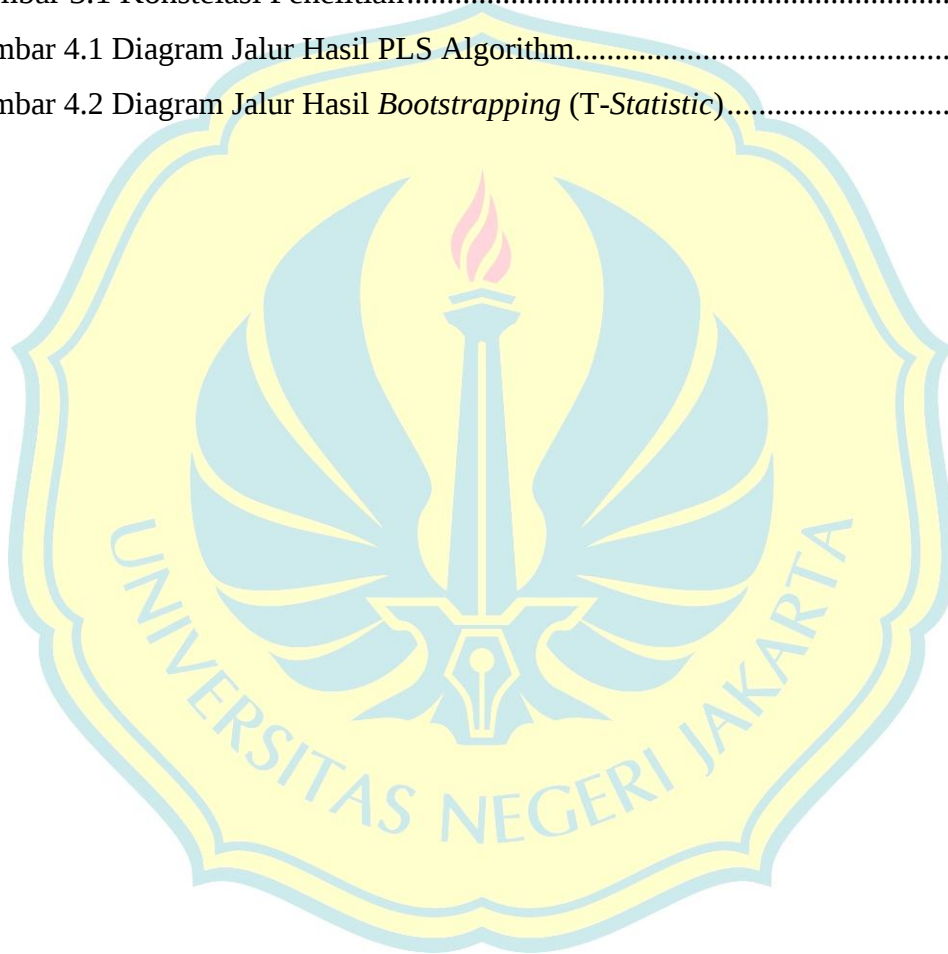


DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Rangkuman <i>State of the Art</i>	10
Tabel 1.2 Roadmap Penelitian	14
Tabel 2.1 KKTP dengan skala atau interval nilai dalam buku Kurikulum SMAS Kosgoro Kota Bogor Tahun ajaran 2025/2026	21
Tabel 3.1 Data Murid SMAS Kosgoro Kota Bogor Tahun ajaran 2025/2026.....	59
Tabel 3.2 Data sampel siswa kelas XI di SMAS Kosgoro Kota Bogor Tahun ajaran 2025/2026	60
Tabel 3.3 Instrumen Penggunaan <i>Smartphone</i>	63
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas	69
Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	70
Tabel 4.3 Distribusi Kategorisasi Variabel Penelitian	71
Tabel 4.4 Rata-rata Nilai Rapot Berdasarkan Kategori Variabel Penelitian.....	73
Tabel 4.5 Hasil <i>Outer Loading</i> Setelah Eliminasi Indikator.....	77
Tabel 4.6 <i>Average Variance Extracted (AVE)</i>	78
Tabel 4.7 <i>Construct Reliability and Validity</i>	79
Tabel 4.8 <i>Cross Loading Indikator</i>	81
Tabel 4.9 <i>Fornell-Larcker Criterion</i>	82
Tabel 4.10 <i>Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT)</i>	83
Tabel 4.11 <i>Inner VIF</i>	84
Tabel 4.12 <i>R-Square dan R-Square Adjusted</i>	85
Tabel 4.13 <i>Effect Size (f-Square)</i>	86
Tabel 4.14 <i>Q-Square Predictive Relevance</i>	87
Tabel 4.15 <i>Model Fit</i>	88
Tabel 4.16 Hasil <i>Direct Effect Bootstrapping</i>	90
Tabel 4.17 Hasil <i>Specific Indirect Effect Bootstrapping</i>	92
Tabel 4.18 <i>Total Effect Bootstrapping</i>	93
Tabel 4.19 Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Visualisasi Keterhubungan Variabel	12
Gambar 1.2 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (<i>Co-Occurrence</i>).....	13
Gambar 2.1 Anggraena et. Al (2025) dalam buku Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah Edisi Revisi Tahun 2025.....	20
Gambar 3.1 Konstelasi Penelitian.....	58
Gambar 4.1 Diagram Jalur Hasil PLS Algorithm.....	75
Gambar 4.2 Diagram Jalur Hasil <i>Bootstrapping</i> (T-Statistic).....	90



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Pernyataan Kesediaan Responden (<i>Informed Consent</i>)	134
Lampiran 2 : Kisi-Kisi Instrumen Penggunaan <i>Smartphone</i> (SAS-SV).....	135
Lampiran 3 : Kuesioner Penggunaan <i>Smartphone</i> (SAS-SV)	137
Lampiran 4 : Kisi-Kisi Instrumen Gangguan Tidur (SQS).....	139
Lampiran 5 : Kuesioner Gangguan Tidur (SQS)	140
Lampiran 6 : Kisi-Kisi Instrumen Aktivitas Fisik (IPAQ)	143
Lampiran 7 : Kuesioner Aktivitas Fisik (IPAQ)	144
Lampiran 8 : Hasil Output Analis Smart PLS.....	146
Lampiran 9 : Surat Tidak Mengulang Seminar Proposal Tesis	154
Lampiran 10 : Surat Izin Penelitian	155
Lampiran 11 : Surat Balasan Penelitian	156
Lampiran 12 : Dokumentasi Pengambilan Data X1	157
Lampiran 13 : Dokumentasi Pengambilan Data X2	159
Lampiran 14 : Dokumentasi Pengambilan Data X3	162
Lampiran 15 : Rekap Data Mentah Responden (N = 76)	165
Lampiran 16 : Data Nilai Rapor Sampel Penelitian Seluruh Mata Pelajaran	193
Lampiran 17 : Hasil Turnitin.....	198
Lampiran 18 : Surat Bebas Pinjam Alat.....	223
Lampiran 19 : Surat Keterangan Bebas Pinjam Buku Ruang Baca	224
Lampiran 20 : Surat Keterangan Bebas Pustaka	225
Lampiran 21 : Surat Hak Cipta	226
Lampiran 22 : Sertifikat TOEFL.....	227
Lampiran 23 : Sertifikat Seminar Nasional.....	228