

ABSTRAK

Smartphone telah menjadi salah satu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan. Berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh smartphone membuat peminat dan penggunaannya meningkat dari tahun ke tahun. Kecanduan smartphone menjadi isu yang semakin relevan, terutama pada kalangan remaja. Hal ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk fungsi kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecanduan smartphone terhadap kegagalan kognitif harian pada remaja, dengan mempertimbangkan mediasi dari kualitas tidur serta moderasi regulasi diri pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Smartphone Addiction Scale (SAS), Kognitif Failure Questionnaire (CFQ), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan Early Adolescent Temperament Questionnaire-Revised (EATQ-R). Responden pada penelitian ini berjumlah 208 remaja sekolah menengah di Semarang yang dipilih secara acak dengan kriteria tertentu yang sudah ditetapkan agar sesuai dengan kebutuhan penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS melalui uji korelasi, uji mediasi, dan uji moderasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan smartphone berpengaruh secara signifikan terhadap kegagalan kognitif harian ($\beta = 0,447$, $p = 0,000$). Kualitas tidur terbukti memediasi hubungan antara kecanduan smartphone dan kegagalan kognitif harian secara parsial ($\beta = 0,2876$, $p = 0,000$). Regulasi diri terbukti tidak memoderasi hubungan antar variabel dalam penelitian ini. Output dari penelitian ini berupa rekomendasi perbaikan untuk mengatasi penurunan kualitas tidur yang diakibatkan oleh kecanduan smartphone pada remaja sekolah menengah di Semarang.

Kata kunci: *kecanduan smartphone, kegagalan kognitif harian, kualitas tidur, regulasi diri, remaja*