

ABSTRAK

Yulcristyani Nurida Sihombing 01071180216

HUBUNGAN KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA USIA REMAJA

Penggunaan *smartphone* pada remaja dapat membantu dalam proses belajar, media hiburan, serta media informasi dan komunikasi namun penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan *smartphone*. Salah satu dampak kecanduan *smartphone* adalah kualitas tidur yang terganggu. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* pada usia remaja serta mengetahui gambaran kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur pada siswa SMPN 1 Mesuji.

Desain penelitian menggunakan studi potong lintang (*cross sectional*) dengan metode pengambilan sampel *purposive sampling* dengan jumlah 70 responden dari 372 siswa SMPN 1 Mesuji yang memenuhi kriteria penelitian. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Data dianalisis menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 70 responden, berdasarkan jenis kelamin responden perempuan sebanyak 46 responden (65,7%) dan laki-laki sebanyak 24 responden (34,3%). Berdasarkan usia responden yang paling banyak berusia banyak berusia 14 tahun sejumlah 26 responden (37,1%). Hasil analisis data dengan *Chi-Square* menunjukkan sebanyak 47 responden (67,1%) mengalami kecanduan *smartphone* tinggi dan sebanyak 60 responden (82,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik diperoleh *p-value* 0,050 dan nilai OR 3,675 (1,018-13,270), bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada usia remaja. Nilai OR 3,675 yang menunjukkan bahwa remaja dengan kecanduan *smartphone* yang tinggi mempunyai risiko 3,675 kali mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan remaja yang memiliki kecanduan *smartphone* yang rendah. Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada usia remaja. Dengan demikian, remaja perlu mengontrol penggunaan *smartphone* agar kualitas tidur menjadi lebih baik.

Kata Kunci: Kecanduan *smartphone*, kualitas tidur, remaja

ABSTRACT

Yulcristyani Nurida Sihombing 01071180216

THE RELATIONSHIP OF SMARTPHONE ADDICTION WITH SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS

The use of smartphones among adolescents is needed to assist in the learning process, entertainment media, information, and communication media, however excessive use of smartphones can cause smartphone addiction. One of the impacts of smartphone addiction is disrupted sleep quality of adolescents. This study aims to determine the relationship between smartphone addiction in adolescents and to describe the smartphone addiction and sleep quality among students of SMPN 1 Mesuji.

The research uses analytic of cross-sectional study. Sampling in this study using purposive sampling method with total of 70 respondents from 372 students of SMPN 1 Mesuji. The data collected by using Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires. Data analysis used the Chi-Square test.

The results showed that out of 70 respondents, 46 respondents (%) were female and 24 (%) respondents were male. By age, the most aged respondents were 14 years old, 26 respondents (37.1%). The results of data analysis with Chi-Square showed that 47 respondents (67.1%) detected have high smartphone addiction and 60 respondents (82.9%) had poor sleep quality. The statistical test results obtained p -value 0.050 and OR value 3.675 (1.018-13.270), that is a significant relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescence. The value of OR 3.675 indicates that adolescents with high smartphone addiction have a risk of 3.675 times having poor sleep quality compared to adolescents who have low smartphone addiction. In conclusion, there is a relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents. Adolescents need to control the use of smartphone for better sleep quality.

Keywords: *Smartphone addiction, sleep quality, adolescents.*