

ABSTRACT

THE ASSOCIATION BETWEEN INTERNET ADDICTION AND SLEEP QUALITY AMONG ADOLESCENTS AT BIM HEALTH VOCATIONAL HIGH SCHOOL, JOMBANG

BY : RIKA DWI SEPTIANA

Introduction: Increasing internet usage among adolescents can heighten the risk of internet addiction and affect sleep quality. This study aimed to identify the relationship between internet addiction and sleep quality among students at SMK Kesehatan BIM Jombang.. **Methods:** This quantitative study employed a correlational design with a cross-sectional approach, involving 167 student respondents. Proportionate stratified random sampling was used as the sampling technique. Data were collected using the IAT and PSQI questionnaires and subsequently analyzed using the Spearman Rho correlation test.. **Results:** The majority of respondents exhibited a mild level of internet addiction (58.7%) and had poor sleep quality (68.9%). The Spearman Rho correlation test yielded a p-value of 0.024 and a correlation coefficient of 0.174. **Aim:** This study aimed to investigate the relationship between internet addiction and sleep quality among adolescents at BIM Health Vocational High School, Jombang. **Discussion:** A significant relationship exists between internet addiction and sleep quality, although the strength of the relationship is very weak. Increased internet addiction tends to be accompanied by a decline in sleep quality among adolescents.

Keywords: internet addiction; sleep quality; adolescents; vocational high school students; cross-sectional study.

ABSTRAK

HUBUNGAN INTERNET ADDICTION DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN BIM JOMBANG

OLEH : RIKA DWI SEPTIANA

Introduction: Penggunaan internet yang semakin tinggi di kalangan remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya *internet addiction* dan berpengaruh terhadap kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara *internet addiction* dengan kualitas tidur pada remaja yang bersekolah di SMK Kesehatan BIM Jombang.. **Methods:** Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 167 siswa sebagai responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner IAT dan PSQI, kemudian data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rho **Results:** Mayoritas responden menunjukkan tingkat kecanduan internet pada kategori ringan (58,7%) serta memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk (68,9%). Hasil uji korelasi Spearman Rho memperoleh nilai p sebesar 0,024 dengan koefisien korelasi 0,174. **Aim:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara *internet addiction* dengan kualitas tidur pada remaja yang bersekolah di SMK Kesehatan BIM Jombang. **Discussion:** Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dan kualitas tidur, namun dengan tingkat hubungan yang sangat lemah. Peningkatan kecanduan internet cenderung diikuti oleh penurunan kualitas tidur pada remaja.

Kata kunci: kecanduan internet; kualitas tidur; remaja; siswa SMK; studi cross-sectional.