

SKRIPSI

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



RIKA DWI SEPTIANA

NIM : 202201005

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO**

2026

SKRIPSI

HUBUNGAN INTERNET ADDICTION DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



RIKA DWI SEPTIANA

NIM : 202201005

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO**

2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rika Dwi Septiana

NIM : 202201005

Prodi : S1 KEPERAWATAN

Fakultas : FIKES

Judul : Hubungan Internet Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Kesehatan BIM Jombang

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 27/07/2026



Rika Dwi Septiana
202201005

QR REPOSITORY



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir

Judul : : Hubungan *Internet Addiction* dengan Kualitas Tidur
pada Remaja di SMK Kesehatan BIM Jombang.

Nama : RIKA DWI SEPTIANA

NIM : 202201005

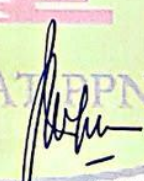
Pada Tanggal : 29 Juni 2026

Oleh :

Pembimbing I :


Dr. M. Sajidin, S.Kep.,M.Kes
NIK. 162 601 011

Pembimbing II :


Rina Nur Hidayati, M.Kep.,Sp.Kep.Kom
NIK. 162 601 027



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : RIKA DWI SEPTIANA
NIM : 202201005
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 24 Juli 2026
Judul Skripsi : "Hubungan Inteenet Addiction dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Kesehatan BIM Jombang"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 1 : Dr. Muhammad Sajidin, S.Kp.,M.Kes (.....)
Penguji 2 : Rina Nur Hidayati, M.Kep.Sp.Kep.Kom (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 24 Juli 2026

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan

Enny Virda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes

NIK : 162.601.095

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan Judul **“Hubungan *Internet Addiction* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Kesehatan BIM Jombang.”** Selesainya penulisan Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

1. Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
2. Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Enny Virda Yunarti, S.Kep.Ns., M.Kes Kes selaku Ka.Prodi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
4. Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns., M.Kes selaku penguji 1 skripsi yang telah meluangkan waktu dalam menguji penulis.
5. Dr. M. Sajidin, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing 1 Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.

6. Rina Nur Hidayati, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 2 Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
7. Staff dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan KTI/Skripsi ini.

Mojokerto, 2 Juli 2026

Rika Dwi Septiana



PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Kepada pemilik mutlak seluruh zat dan alam semesta, yang menguasai, mengatur, dan berkuasa atas segala sesuatu. Allah SWT, Sang Maha Pemilik Arah. Terima kasih telah Menjadi satu satunya rumah tempatku pulang saat dunia terasa begitu kabur dan bising. Terima Kasih telah menjaga waras dan langkahku, bahkan di saat penulis hampir lupa alasan untuk tetap hidup.
2. Kepada cinta pertamaku, Ibuku Tercinta, ibu taty heriani. Sosok yang denga penuh keteguhan, pengorbanan, dan doa yang tak pernah putus senantiasa menjadi kekuatan serta sumber semangat bagi penulis dalam menapaki setiap langkah kehidupan.
3. Kepada Kakak kandung Penulis, Farih H.R yang melalui kebersamaan, serta kasih sayang yang tulus telah menghadirkan kekuatan dan kteguhan bagi penulis dalam melewati berbagai proses hingga sampai tahap ini.
4. Kepada Alm. Nenek ku tersayang, Ibu Satiah, yang dengan ketulusan hati senantiasa menghadirkan kasih sayang, perhatian, serta dukungan yang tulus, sehingga menjadi salah satu sumber kekuatan penulis hingga sampai di titik ini.

5. Kepada seluruh keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan perjalanan akademik ini.
6. Kepada dosen pembimbing penulis, Bapak Dr. M. Sajidin, S.kep.,M.Kes dan Ibu Rina Nur Hidayati, M.Kep.,Sp.Kep.Kom atas bimbingan, kesabaran, arahan, serta ilmu yang berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Kepada Teman Sahabat penulis, terima kasih atas kebersamaan dan dukungan serta doa yang senantiasa diberikan kepada penulis. Kehadiran dan persahabatan yang terjalin menjadi sumber semangat serta penguat bagi penulis dalam menjalani berbagai proses pendidikan ini.
8. Terakhir, Kepada diri saya sendiri Rika Dwi Septiana. Terima Kasih bertahan sejauh ini dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan apresiasi sebesar besarnya telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai.

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.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Masalah	5
1.3.1 Tujuan umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat teoritis	5
1.4.2 Manfaat praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Remaja	7
2.1.1 Definisi Remaja	7
2.1.2 Ciri – Ciri Remaja	8
2.1.3 Klasifikasi Remaja	10
2.2 Konsep Internet Addiction	11
2.2.1 Definisi Internet Addiction	11
2.2.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Internet Addiction</i>	13
2.2.3 Indikator Internet Addiction	16
2.2.4 Alat Dan Cara Pengukuran <i>Internet Addiction</i>	19
2.3 Konsep Kualitas Tidur	20

2.3.1 Definisi Kualitas Tidur	20
2.3.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	22
2.3.3 Indikator Kualitas Tidur	23
2.3.4 Alat Dan Cara Pengukuran Kualitas Tidur	25
2.4 Penelitian Terdahulu	30
2.5 Kerangka Teori	35
2.6 Kerangka Konseptual	36
2.7 Hipotesis Penelitian	37
BAB 3 METODE PENELITIAN	38
3.1 Desain Penelitian	38
3.2 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	39
3.2.1 Populasi	39
3.2.2 Sampel	39
3.2.3 Teknik Sampling	41
3.3 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	41
3.3.1 Identifikasi Variabel	41
3.3.2 Definisi Operasional	42
3.4 Kerangka Kerja	44
3.5 Prosedur Penelitian	45
3.6 Pengumpulan Data	47
3.7 Instrumen Penelitian	49
3.7.1 Tempat dan Waktu Penelitian	49
3.8 Pengolahan Data dan Analisis Data	50
3.8.1 Editing	50
3.8.2 Coding	50
3.8.3 Scoring	52
3.8.4 Tabulating	53
3.8.5 Analisa Data	53
3.9 Etika Penelitian	54
3.10 Keterbatasan Penelitian	55
BAB 4	57

HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	57
4.2 Hasil Penelitian	57
4.2.1 Data Umum.....	57
4.2.2 Data Khusus	58
4.3 Pembahasan.....	61
4.3.1 Internet Addiction.....	61
4.3.2 Kualitas Tidur	63
4.3.3 Hubungan Internet Addiction dengan Kualitas Tidur	66
BAB 5	70
KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran.....	71
5.2.1 Bagi Siswa	71
5.2.2 Bagi Orang Tua	72
5.2.3 Bagi Sekolah.....	72
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	77



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	26
Tabel 2. 2	Penelitian Terdahulu	30
Tabel 3. 1	Definisi Operasional.....	42
Tabel 3. 2	Blue print Kuesioner Internet Addiction Test (IAT).....	48
Tabel 3. 3	Blue Print Skala Kualitas Tidur PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index).	48
Tabel 3. 4	Derajat kekuatan Hubungan	54
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Umum Pada Siswa SMK Kesehatan BIM Jombang.	57
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Internet Addiction Pada Siswa SMK Kesehatan BIM Jombang.	58
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Siswa SMK Kesehatan BIM Jombang.	59
Tabel 4. 4	Tabulasi Silang Internet Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMK Kesehatan BIM Jombang.	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Kerangka Teori.....	35
Gambar 2. 2	Kerangka Konsep	36
Gambar 3. 1	Kerangka Kerja Hubungan <i>Internet Addiction</i> dengan Kualitas Tidur	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Studi Pendahuluan	77
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden	78
Lampiran 3 Lembar persetujuan Menjadi Responden	79
Lampiran 4 Lembar Kisi-Kisi Kuesioner.....	80
Lampiran 5 Lembar Kuesioner	82
Lampiran 6 Tabulasi Silang	86
Lampiran 7 Output SPSS	93
Lampiran 8 Dokumentasi.....	98



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul R, D. H. (2024). *Masalah teori dan hipotesis penelitian kuantitatif*. 4(September), 29–38.
- Acikgoz, A., Acikgoz, B., & Acikgoz, O. (2022). *The effect of internet addiction and smartphone addiction on sleep quality among Turkish adolescents*. 1–17. <https://doi.org/10.7717/peerj.12876>
- Anggraini, D. A., & Rinaldi, M. R. (2025). *Hubungan Internet Addiction Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa*. 5, 9263–9277.
- Ardha, T., Sutiyo, W., & Yuliadarwati, N. M. (2024). *Pemeriksaan Fisioterapi Kualitas Tidur pada Lansia dengan Pittsburgh Sleep Quality Index di Griya Lansia Husnul Khotimah Wajak*. 4(2), 449–454.
- Ariyati, I., Sari, M., & Saputra, A. A. (2023). *Analisis Pengaruh Kecanduan Internet Terhadap Tingkat Depresi pada Remaja*. 228–236.
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024*. 1(1), 9–36.
- Ayu, I., Pradnyaswari, D., Luh, N., Eka, P., Sari, K., & Made, I. (2025). *Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Warmadewa Angkatan 2021*. 5(1).
- Cahyani, A. R., Herawati, E. D., Suryani, I. P., & Rizki, S. U. (2022). *Pengaruh Kecanduan Internet terhadap Kualitas Tidur pada Remaja*. 1(2), 104–110.
- Cendana, U. N. (2021). *Hubungan adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran*. April.
- Chris, A. (n.d.). *Ebers Papyrus hubungan adiksi internet dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 1 Koba*. 30(2).
- devira anggi maharani. (2025). *Mengujikan internet addiction (IAT) ke responden indonesia*.
- Fauzi, A., & Ahmedy, F. (2024). *Cross-culture adaptation and validation of Indonesian language version of Pittsburgh Sleep Quality Index*. 13(4), 1672–1678. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i4.23439>
- Hidayat, H., Sari, W. S., Yanre, M. A., & Gusman, R. (2024). *Perkembangan Pribadi dan Sosial Masa Remaja*. 8, 48489–48492.
- Hossan, D., Wolfs, B., Mansor, Z. D., & Jesmin, N. S. (2025). *Bridging Theory and Practice : Theoretical , Conceptual , and Research Frameworks*. 15(3), 267–278.

- Id, K. S., Suwartono, C., Wiwie, M., Id, N., Id, J. M., Damayanti, R., & Id, T. W. (2021). *Validation study of the Indonesian internet addiction test among adolescents*. 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245833>
- Junior, G. J. F., Silva, A. B., Meneghetti, A., Leite, C. R., Brust, C., & Moreira, G. C. (2024). *Relationships between internet addiction , quality of life and sleep problems : a structural equation modeling analysis*. 100(3). <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2023.09.015>
- Ma, Y., Li, J., Zhang, M., & Zuo, T. (2024). *Relationship between social anxiety and sleep quality in depressed adolescents : the mediating role of internet addiction*. October, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1416130>
- machali imam. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*.
- Mastorci, F., Francesca, M., Lazzeri, L., & Vassalle, C. (2024). *The Transition from Childhood to Adolescence : Between Health and Vulnerability*. 1–15.
- Nur, J., Putri, A., & Wihartati, W. (2025). *Artikel Penelitian hubungan internet addiction dengan imsonia pada remaja di MTsN x majalengka*. 5(2), 19–34.
- Psikologi, D. I. (2022). *Hubungan internet addiction dengan kualitas tidur*. 5(2), 69–74.
- Ratnasari, D., & Yuniasanti, R. (2024). *Korelasi antara Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta*. 696–703.
- Shadzi, M. R., Rahmanian, M., Heydari, A., & Salehi, A. (2024). Structural validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index among medical students in Iran. *Scientific Reports*, 1–6. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-51379-y>
- Solehah, E. P., & Hidayatullah, A. (2025). *Hubungan smarthphone dengan kualitas tidur pada anak remaja*. April, 6755–6768.
- Sugiono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif, dan r&d*.
- Sürecinde, C.-P., İnternet, E., Uyku, B., Etkisi, K., & Büyük, E. T. (2022). *Effect of Internet Addiction on the Sleep Quality of Adolescents During COVID-19 Pandemia Duration Period*. 232–237.
- Tamala, R., & Mulyani, S. (2024). *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi The Relationship Between Internet Addiction And Sleep Quality : A Literature Review Jurnal Keperawatan Universitas Jambi*. 8(2), 1–7.
- Wang, J., Wang, N., Liu, P., & Liu, Y. (2025). *Social network site addiction , sleep quality , depression and adolescent difficulty describing feelings : a moderated mediation model*. 1–11.
- Wisudahningsih, E. T., Aminudin, H., & Ramadhani, I. (2025). *Tahapan Perkembangan Remaja : Perspektif Psikologis dan Implikasi Pendidikan*. 1204–1222.

- Wulansih, N. C., Zharfan, F. R., Wikrama, A., & Biyang, A. (2024). *Tinjauan Literatur : Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review : The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age*. 12(1), 71–82.
- Wutsqo, B. U., Hanim, W., & Wahyuni, E. (2023). *Gambaran kecanduan internet pada remaja*. 9(1), 531–536.

