

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN GADGET ADDICTION AND SLEEP QUALITY AMONG ADOLESCENTS AT SMK NEGERI IN PURBALINGGA

*Sherina Mustikasari<sup>1</sup>, Desiyani Nani<sup>2</sup>, Arif Imam Hidayat<sup>3</sup>*

**Background :** The global prevalence of sleep quality disorders ranges from 15,3% to 39,2%. According to Indonesian data, as much as 63% of adolescents' sleep quality needs have not been met. Poor sleep quality will result from excessive device use throughout the day. Sleep deprivation can affect sleep patterns and interfere with social interactions.

**Research Method :** This quantitative study uses a correlation approach and data collection techniques for gadget addiction scales, namely the Smartphone Addiction Scale (SAS) and Sleep Quality Scale (SQS). The subjects of this study were 48 students of Central Java State Vocational Schools in Purbalingga. The sampling technique of this study used total sampling for data analysis techniques using non-parametric analysis techniques, namely Spearman rho analysis.

**Results of the Study :** A correlation value of  $p = 0.00 < 0.05$  means that  $H_0$  is not accepted. The correlation coefficient between the two variables is equal to 0.744. So it can be interpreted that there is a strong relationship between gadget addiction and sleep quality among adolescents.

**Conclusion :** There is a significant relationship between gadget addiction and sleep quality in adolescents.

**Keyword :** Gadget addiction, sleep quality, adolescents

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Department Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University

<sup>2,3</sup> Lecturer in the Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK NEGERI PURBALINGGA

*Sherina Mustikasari<sup>1</sup>, Desiyani Nani<sup>2</sup>, Arif Imam Hidayat<sup>3</sup>*

**Latar Belakang :** Prevalensi gangguan kualitas tidur secara global bervariasi dari 15,3% - 39,2%. Data yang diperoleh di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur pada remaja belum terpenuhi yaitu sebanyak 63%. Jika seseorang menggunakan gadget secara berlebihan dalam sehari, maka akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi pola tidur dan mengganggu interaksi sosial.

**Metode Penelitian :** Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan korelasi dan teknik pengumpulan data untuk skala adiksi gadget yaitu Smartphone Addiction Scale (SAS) dan Sleep Quality Scale (SQS). Subyek penelitian ini adalah 48 siswa SMK Negeri Purbalingga Jawa Tengah. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan total sampling untuk teknik analisis data menggunakan teknik analisis non parametrik yaitu analisis Spearman rho.

**Hasil Penelitian :** Menunjukkan nilai korelasi  $p = 0,000 < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak. Koefisien korelasi antara kedua variabel adalah sebesar 0,744. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kecanduan gadget dengan kualitas tidur pada remaja.

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan gadget dengan kualitas tidur pada remaja.

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

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

<sup>2,3</sup> Dosen Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman