

ABSTRAK

Tekhnologi berkembang sangat pesat terutama *smartphone*, saat pandemi sebagian besar aktivitas remaja berpotensi meningkatkan penggunaan *smartphone*. Paparan cahaya biru dapat mengganggu irama sirkadian sehingga mempengaruhi kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur pelajar SMP di Desa Sambeng Kasiman Bojonegoro.

Desain penelitian pendekatan *cross sectional*, populasi penelitian adalah pelajar SMP di Desa Sambeng Kasiman Bojonegoros sebesar 96 pelajar. Besar sampel 77 orang menggunakan *simpel random sampling*. Variabel independen adalah kecanduan *smartphone* dan variabel dependen adalah kualitas tidur, instrumen yang digunakan adalah kuesioner yg dibagikan secara online melalui *google form*. Data dianalisi menggunakan uji korelasi *spearman rho* dengan signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan dari 77 responden (80,5%) mengalami kecanduan berat terhadap *smartphone*, dan (84,4%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji korelasi *spearman rho* hubungan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur diperoleh ($p = 0,026$).

Terdapat hubungan signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan menghadirkan kebiasaan tidak sehat dan memperburuk kualitas tidur. Sehingga diharapkan agar siswa dapat mengontrol penggunaan *smartphone* untuk mengurangi risiko kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci : Kecanduan *smartphone*, Kualitas tidur, Pelajar SMP.