

ABSTRAK

Masalah kualitas tidur pada pelajar saat ini sudah meningkat seiring dengan perubahan pola dan gaya hidup. Salah satu gaya hidup yang sedang populer dikalangan pelajar adalah penggunaan *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 7 Balikpapan.

Jenis penelitian menggunakan korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI di SMAN 7 Balikpapan sebesar 128 orang. Besar sampel 97 siswa dengan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel independen adalah kecanduan *smartphone* dengan menggunakan instrumen kuesioner SAS (*Smartphone Addiction Scale*) dan variabel dependen adalah kualitas tidur dengan menggunakan instrumen kuesioner PSQI (*Pittsbrurgh Sleep Quality Index*).

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji Rank Spearman. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0.001 < 0.05$ artinya H_0 diterima, yang artinya ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

Kesimpulan dari penelitian yaitu terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 7 Balikpapan. Saran dari penelitian ini yaitu perlu adanya promosi kesehatan sebagai upaya preventif dan dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pelajar pada lingkup skala penelitian yang lebih besar.

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