

ABSTRAK

Penggunaan internet menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari sehingga meningkatkan risiko orang dengan kecanduan internet khususnya remaja memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami masalah tidur. Pada tahun 2021 penggunaan internet di Indonesia meningkat sebesar 11% dari tahun sebelumnya, dari 175,4 Juta, meningkat menjadi 202,6 Juta pengguna. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang mengalami kecanduan internet di prodi S1 keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Desain penelitian ini menggunakan analisis korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*, dengan populasi 222 orang dan diambil sampel sebanyak 143 responden mahasiswa prodi S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Probability sampling* dengan menggunakan *Stratified Random Sampling*. Pada variabel independen yaitu kontrol diri, dan variabel dependen yaitu kualitas tidur. Penolahan data diperoleh dari kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa mahasiswa hampir setengah (45,5%) memiliki kontrol diri sedang, dan sebagian besar (53,1%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik menyebutkan ($p = 0,000$) ada hubungan kontrol diri dengan kualitas tidur mahasiswa yang kecanduan internet di prodi S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Kesimpulan dari penelitian yaitu kontrol diri berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang mengalami kecanduan internet di prodi S1 Keperawatan di Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Upaya yang dapat dilakukan mengatur penggunaan internet seperti dengan fokus mengakses hal yang diperlukan dan menjadi kewajiban.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kualitas Tidur, Kecanduan Internet