ABSTRAK

Di'ana Safitri
SMARTPHONE ADDICTION DENGAN TERJADINYA INSOMNIA PADA REMAJA DI SMK TARUNA JAYA PRAWIRA TUBAN

Penggunaan *smartphone* secara global mencapai 90% populasi dunia dan Indonesia pringkat ke 8 dengan durasi penggunaan hampir 5 jam setiap harinya. Penggunaannya *smartphone* didominasi remaja laki-laki mencapai 74,51% dan perempuan 64,23%. Penggunaan smartphone berlebihan menjelang tidur bisa memicu terhambatnya produksi hormon melatonin yang menyebabkan terjadinya insomnia karena kebiasaan menunda tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi terjadinya *smartphone addiction* dan insomnia, serta menganalisis hubungan *smartphone addiction* dengan terjadinya insomnia pada remaja SMK Taruna Jaya Prawira Tuban Kelas X jurusan Teknik Pemesinan. Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional* melalui kuesioner lewat google form. Sampel berjumlah 160 remaja laki-laki, dipilih dengan teknik purposive sampling dengan uji *Spearman Rank* untuk melihat arah hubungan antar variable.

Hasil penelitian menunjukan mayoritas remaja (91%) berada dalam kategori *smartphone* adaptif/normal, sedangkan (6%) lainya mengalami maladaptif berat. Ditinjau dari kualitas tidur (45%) remaja mengalami insomnia ringan. Derdasarkan hasil uji statistik *Spearman Rank*, di perolah nilai p<0,001 dengan koefisiensi korelasi sebesar 0,343. Hal ini memuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat *Smartphone Addiction* degan terjadinya Insomnia.

Dengan demikian semakin tinggi Smartphone Addiction maka semakin tinngi juga resiko Insomnia yang di alami karena berpengaruh terhadap tidur, memperlambat proses tidur bahkan juga menganggu aktivitas. Rekomendasi yang dapat di lakukan dengan mengurangi frekuensi penggunaan smartphone menjelang tidur maka akan mengurangi masalah tidur.

Kata kunci : *Smartphone Adiiction*, insomnia, dan remaja

ABSTRACT

Di'ana Safitri
SMARTPHONE ADDICTION AND INSOMNIA AMONG TEENAGERS AT SMK TARUNA JAYA PRAWIRA TUBAN

Global smartphone usage has reached 90% of the world's population, with Indonesia ranking 8th in terms of daily usage duration, averaging nearly 5 hours per day. Smartphone usage is dominated by male adolescents at 74.51% and female adolescents at 64.23%. Excessive smartphone use before bedtime can disrupt melatonin production, leading to insomnia due to the habit of delaying sleep.

This study aims to identify the occurrence of smartphone addiction and insomnia, as well as to analyze the relationship between smartphone addiction and the occurrence of insomnia among 10th-grade students in the Machining Technology department at SMK Taruna Jaya Prawira Tuban. This study employed a quantitative correlation method using a cross-sectional approach via a questionnaire administered through Google Forms. The sample consisted of 160 male adolescents, selected using purposive sampling, with the Spearman Rank test applied to determine the direction of the relationship between variables.

The results of the study show that the majority of adolescents (91%) fall into the adaptive/normal smartphone use category, while the remaining 6% exhibit severe maladaptive behavior. In terms of sleep quality, 45% of adolescents experience mild insomnia. Based on the results of the Spearman's rank correlation test, a p-value of <0.001 was obtained, with a correlation coefficient of 0.343. This demonstrates a significant positive relationship between the level of smartphone addiction and the occurrence of insomnia.

Consequently, the higher the level of smartphone addiction, the higher the risk of insomnia, as it affects sleep, slows down the sleep process, and even disrupts daily activities. One recommended solution is to reduce the frequency of smartphone use before bedtime, which will help alleviate sleep problems.

Keywords: Smartphone Addiction, insomnia, and adolescents