

**HUBUNGAN *INTERNET ADDICTION DISORDER* DENGAN STATUS KEBUGARAN DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT DAN FAKULTAS PERIKANAN DAN ILMU KELAUTAN UNIVERSITAS DIPONEGORO SELAMA PEMBELAJARAN DARING**

**ELENIA MARCELENA-25000118120115  
2022-SKRIPSI**

Mahasiswa dan internet seolah sudah menjadi satu keutuhan dan tak mampu terpisahkan lagi. Penggunaan internet yang melewati batas atau bisa dikatakan berlebihan menimbulkan suatu permasalahan yang disebut *internet addiction disorder* (IAD). Adiksi internet memicu waktu untuk melakukan aktivitas fisik dan tidur menjadi berkurang atau bahkan hilang. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi *cross-sectional*. Instrumen kuesioner berbentuk *google form*. Populasi penelitian 3717 mahasiswa. Besar sampel 100 mahasiswa yang didapat dengan rumus Lemeshow. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel *internet addiction disorder* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel status kebugaran pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat ( $p = 0,274$ ) maupun pada mahasiswa Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan ( $p = 0,561$ ). Justru variabel *internet addiction disorder* memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat ( $p = 0,0121$ ) dan pada mahasiswa Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan ( $p = 0,0008$ ). Mahasiswa perlu membatasi penggunaan internetnya dengan mengontrol durasi *online* dan melakukan kegiatan lain yang bermanfaat.

Kata Kunci : *Internet Addiction Disorder*, Status Kebugaran, Kualitas Tidur