

Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMP Negeri 2 Srandakan

Putri Wahyuningsih*, Noor Ariyani Rokhmah, Rosiana Nur Imallah

Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: wahyuningsihputri18@gmail.com, nurariyanir@unisayogya.ac.id, rosiana@unisayogya.ac.id

Abstrak

Latar Belakang : Sekarang ini hampir semua kalangan terutama remaja menggunakan gadget dalam kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya. Dampak dari penggunaan gadget yang berlebihan dapat menimbulkan efek pada kesehatan salah satunya gangguan tidur. Pada usia remaja membutuhkan waktu untuk tidur selama 8-9 jam setiap malam. Kurangnya tidur pada saat pagi hari akan mengganggu aktifitas belajar terutama saat pembelajaran. **Tujuan :** Penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja. **Metode Penelitian :** Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan metode cross sectional yang dilaksanakan pada bulan Februari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMP Negeri 2 Srandakan sebanyak 89 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan proporsionate stratified total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner SAS-SV dan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Uji statistik yang digunakan adalah uji Kendall Tau. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMP Negeri 2 Srandakan dengan tingkat keeratan lemah p-value $0,015 < 0,005$. Serta nilai coef corelasi $-0,246$ dengan hubungan yang negatif. **Simpulan dan Saran :** Ada hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 2 Srandakan. Pihak sekolah diharapkan memberikan informasi kepada siswa untuk menggunakan gadget secukupnya dan tidak berlebihan, karena hal tersebut dapat mempengaruhi terhadap kualitas tidur sehingga membuat siswa menjadi tidak bersemangat dan mengalami penurunan motivasi belajar konsentrasi.

Kata Kunci : Remaja, Perilaku, Gadget, Kualitas Tidur.

Relationship Between Gadget Usage Behavior and Sleep Quality in Adolescents at SMP Negeri 2 Srandakan

Abstract

Background: Nowadays, almost all groups, especially adolescents, use gadgets daily. The impact of excessive gadget use can affect health, one of which is sleep disorders. In adolescence, they need 8-9 hours of sleep every night. When adolescents have less sleep, it can interfere with learning activities, especially during learning in the morning. **Aim of the Study:** The study aimed to determine the relationship between adolescent gadget use behavior and sleep quality. **Research Method:** The research process involved several key steps. First, we identified the research question and objectives. Then, we designed a research plan and selected the appropriate research design and methods. The research design used is descriptive correlational with a cross-sectional method, carried out in February 2024. The sampling technique used the proportionate stratified total sampling technique. We collected data from 89 SMP Negeri (State Junior High School) 2 Srandakan students using the SAS-SV and PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaires, and the statistical test used was the Kendall Tau test. **Findings:** The results of the study showed a relationship between gadget use behavior and sleep quality in adolescents at SMP Negeri 2 Srandakan with a weak level of closeness indicated by a p-value of 0.015 (< 0.005) and a correlation coefficient value of -0.246 with a negative relationship. This weak relationship suggests that while there is a connection, other factors may also be influencing sleep quality. **Conclusions and Suggestions:** A relationship exists between gadget use behavior and sleep quality in adolescents at SMP Negeri 2 Srandakan. The school is expected to instruct students to use gadgets sufficiently and not excessively because this can affect sleep quality, causing students to become unenthusiastic and experience decreased motivation to concentrate on learning.

Keywords: Adolescents, Behavior, Gadgets, Sleep Quality

1. Pendahuluan

Pengaruh globalisasi saat ini tidak terlepas dari kehidupan manusia. Salah satu pengaruh globalisasi yang sangat kita rasakan yaitu perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat. Berbagai temuan dan inovasi pada teknologi komunikasi telah membawa kita semua ke peradaban baru karena era digital yang sangat modern menjadikan teknologi komunikasi sebuah keuntungan (Bakti, 2019). Menurut (Anggraeni, 2019) menyatakan bahwa *gadget* merupakan suatu istilah yang digunakan dalam menyebut beberapa macam jenis alat teknologi yang sifatnya semakin berkembang pesat dan memiliki fungsi khusus, contohnya *smartphone*, *iphone*, *computer* dan *tab*. *Smartphone* menjadi salah satu jenis *gadget* yang banyak digunakan oleh orang-orang, hampir setiap rumah memiliki *smartphone*. *Gadget* menjadi sesuatu yang sangat disukai oleh banyak orang baik orang dewasa atau anak-anak karena kecanggihannya.

Masalah penggunaan *gadget* telah menimbulkan kekhawatiran karena dapat dapat menurunkan kualitas sehat dan kehidupan sosial remaja (Rifa & Rani, 2023). Gangguan kesehatan akibat penggunaan *gadget* diantaranya gangguan pada mata, kurang tidur dan saraf sehingga sering pusing (Chaidirman, 2019). Masalah remaja lainnya adalah masih kurangnya pemenuhan kualitas tidur pada remaja. Seseorang yang hanya tidur sebentar, ketika terbangun dan masih dalam keadaan mengantuk dapat mengurangi tingkat konsentrasi di keesokan harinya dan dapat mengalami gangguan memori maupun gangguan pada tidurnya (Juwariyah et al., 2023).

Sekarang ini hampir semua kalangan terutama remaja menggunakan *gadget* dalam kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya. Hampir setiap remaja yang menggunakan *gadget* menghabiskan waktu mereka dalam sehari untuk menggunakan *gadget* sehingga hal ini mempengaruhi perilaku mereka di dalam keluarga. Kegiatan yang biasanya dilakukan dengan berbincang dengan keluarga sekarang diisi dengan memainkan *gadget*. Selain itu terdapat salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan *gadget*. Saat ini banyak remaja yang selalu memegang *gadget*nya bahkan saat akan tidur sekalipun. Kondisi ini tentu saja akan mengganggu kehidupan sosial dan kesehatan remaja (Fitriana et al., 2021).

Berdasarkan fenomena yang terjadi, penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur menjadi salah satu penyebab fenomena masalah terberat yang menjadi fokus utama saat ini. Kurangnya tidur pada saat pagi hari akan mengganggu aktifitas belajar terutama pembelajaran pada saat perkuliahan akademik pada remaja (Parulian & Soputri, 2023). Hal ini meningkatkan kesadaran akan efek samping penggunaan *gadget* secara berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Kurang tidur akan menyebabkan kekebalan tubuh berkurang. Tingginya angka kejadian gangguan tidur pada remaja dan desakan mereka terhadap prestasi akademik (Aminuddin, 2018).

Tidur merupakan kebutuhan tubuh setiap orang, yang memiliki peranan penting bagi otak. Pada saat seseorang tidur, selama tidur tersebut otak bekerja untuk memulihkan kembali sistem kerja otak, tidur juga dapat dapat memulihkan kembali memori dan memperkuat informasi yang telah dipelajari atau yang telah ada sehingga otak dapat berfungsi kembali secara efektif. Pada remaja usia 12-18 tahun membutuhkan waktu untuk tidur selama 8-9 jam setiap hari dan untuk dewasa membutuhkan waktu untuk tidur selama 7-8 jam setiap hari (Gustiawati & Murwani, 2020).

Salah satu penyebab menurunnya kualitas tidur adalah penggunaan *gadget* yang berlebihan. Hal ini dikaitkan dengan hormon melatonin yang diproduksi oleh hipotalamus untuk memproses sinyal ketika mata terkena cahaya sehingga otak dapat menentukan apakah itu siang atau malam. Saat malam hari, ketika hormone melatonin akan meningkat sehingga menyebabkan kantuk akan terganggu akibat penggunaan *gadget*, sehingga mata tidak menimbulkan efek kantuk. Cenderung seseorang akan terus terjaga karena efek penggunaan *gadget* tersebut (Parulian & Soputri, 2023). Kualitas tidur yang baik pastinya akan mempengaruhi prestasi akademi, karena akan merasa siap untuk belajar dipagi hari saat kebutuhan istirahat tercukupi.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas VII, VIII, IX di SMP Negeri 2 Srandakan tahun ajaran

2023/2024 yang jumlahnya sebanyak 560 siswa.. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan jumlah 89 responden. Waktu penelitian dimulai pada Mei 2024. Penelitian ini menggunakan uji statistik kendal tau dengan taraf siginikansi $< 0,05$.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 di SMP Negeri 2 Srandakan dengan jumlah 89 responden. Karakteristik dalam penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, kelas, rata-rata durasi smartphone, aktivitas, riwayat konsumsi obat. dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3.1
Karakteristik Responden di SMP Negeri 2 Srandakan

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
12 Tahun	5	5,6 %
13 Tahun	21	23,6%
14 Tahun	34	38,2%
15 Tahun	27	30,3%
16 Tahun	2	2,2%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	40	44,9%
Perempuan	49	55,1%
Kelas		
VII	30	33,7%
VIII	30	33,7%
IX	29	32,2%
Rata-rata Durasi Smartphone		
1-3	17	19,1%
4-6	32	36,0%
7-9	30	33,7%
10-12	10	11,2%
Aktivitas		
Sosial Media	38	42,2%
Chatting	3	3,3%
Gaming	1	1,1%
Sosial Media, Gaming, Chatting	47	52,2%
Riwayat Konsumsi obat		
Tidak ada	89	100
Total	89	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Dari tabel di atas dapat dilihat dari 89 responden yang berusia 12 tahun berjumlah 5 responden (5,6%), berusia 13 tahun berjumlah 21 responden (23,6%) , yang berusia 14 tahun berjumlah 34 responden (38,2%), berusia 15 tahun berjumlah 27 responden (30,3%). jenis kelamin responden mayoritas adalah perempuan sebanyak 49 responden (55,1%), dan berusia 16 tahun berjumlah 2 responden (2,2%). Berdasarkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 40 responden (44,9%), dan perempuan berjumlah 49 responden (55,1%). Berdasarkan perkelas diantaranya VII berjumlah dari 30 responden (33,7%), VIII berjumlah dari 30 responden (33,7%), dan IX berjumlah dari 29 responden (32,2%). Berdasarkan Rata-rata durasi smartphone 1-3 berjumlah 17 responden (19,1%), 4-6 berjumlah 32 responden (36,0%), 7-9 berjumlah 30 responden (33,7%), dan 10-12 berjumlah 10

responden (11,2%). Berdasarkan aktivitas sosial media berjumlah 38 responden (42,2%), chatting berjumlah 3 responden (3,3%), gaming berjumlah 1 responden (1,1%), dan sosial media,gaming,chatting berjumlah 47 responden (52,2%), Berdasarkan riwayat obat tidur tidak ada berjumlah 89 responden (100%).

3.2. Penggunaan Gadget

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden berdasarkan Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia Remaja Di SMP Negeri 2 Srandakan pada tabel 3. 2

Tabel 3.2
Distribusi Frekuensi Penggunaan *Gadget*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	38	42,7%
Sedang	26	29,2%
Tinggi	25	28,1%
Total	89	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3.2 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 2 Srandakan menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 2 Srandakan mengalami tingkat penggunaan *gadget* rendah sebanyak 38 responden (42,7%), tingkat penggunaan *gadget* sedang sebanyak 26 responden (29,2%) dan tingkat penggunaan *gadget* tinggi yaitu hanya dialami 25 responden (28,1%).

3.3. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMP Negeri 2 Srandakan dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3.3
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	45	50,6%
Buruk	44	49,4%
Total	89	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3.3 menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMP Negeri 2 Srandakan memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini dibuktikan dengan 45 responden (50,6%) yang menyatakan bahwa mereka memiliki kualitas tidur yang baik. Sebaliknya hanya 44 responden (49,4%) yang menyatakan memiliki kualitas tidur yang buruk.

3.4. Tabulasi Silang Antara Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur

Tabel 3.4
Tabulasi silang antara Penggunaan *gadget*
Dengan kualitas tidur

Penggunaan <i>gadget</i>	Kualitas Tidur		
	Baik	Buruk	Total
	F %	F %	F %
Rendah	14 36,8%	24 54,5%	38 42,7%
Sedang	14 31,1%	13 27,3%	26 29,2%
Tinggi	17 37,8%	8 18,2%	25 28,1%
Total	45 50,6%	44 49,4%	89 100%

Sumber: Data Primer, 2024

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa tabel silang *antara* Penggunaan *Gadget* dihubungkan dengan kualitas tidur menunjukkan bahwa dari 89 responden terdapat 14 orang (36,8%) yang menyatakan bahwa penggunaan *gadget* tinggi dan kualitas tidur pada kategori sedang ada 14 responden (31,1%) yang menyatakan bahwa penggunaan *gadget* baik pada kategori rendah ada 17 responden (37,8%). Responden dengan penggunaan *gadget* yang buruk dan kualitas tidur rendah sebanyak 24 responden (54,5%), responden dengan penggunaan *gadget* yang buruk dan kualitas tidur siswa sedang sebanyak 12 responden (27,3%) dan responden dengan penggunaan *gadget* yang buruk dan kualitas tidur siswa tinggi sebanyak 8 orang (18,2%).

3.5. Hasil Uji Kendal Tau

Skala data dalam penelitian ini yaitu ordinal dimana skala data ordinal adalah termasuk dalam skala data nonparametric sehingga tidak dilakukan uji normalitas data. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMP Negeri 2 Srandakan maka dilakukan uji statistik menggunakan Kendall Tau. Berikut adalah tabel hasil uji statistik menggunakan Kendall Tau.

Tabel 3.5
Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur
Pada Anak Usia Remaja Di SMP Negeri 2 Srandakan

		Penggunaan <i>Gadget</i>	Kualitas Tidur
Kendall's tau_b	Penggunaan <i>Gadget</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000
		Sig. (2tailed)	-.246
		N	.015 89
	Kualitas Tidur	<i>Correlation Coefficient</i>	-.246
		Sig. (2-tailed)	.015
		N	89 89

Sumber: Data Primer,2024

Dari uji statistik pada tabel 3.5 diatas menunjukkan bahwa uji Kendall Tau ada korelasi yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dengan ($p\text{-value} = 0,015 < 0,05$) dengan keeratan hubungan lemah ($r = -0,246$) dan arah hubungan yang negative. Artinya semakin rendah penggunaan *gadget* maka semakin tinggi kualitas tidur yang dimiliki.

3.6. Pembahasan

1. Perilaku Penggunaan *Gadget* Pada Siswa SMP Negeri 2 Srandakan

Berdasarkan tabel 3.2 dapat diketahui bahwa mayoritas remaja di SMP Negeri 2 Srandakan memiliki perilaku menggunakan *gadget* dalam kategori rendah atau (42,87%). Perkembangan teknologi yang semakin lama bertambah canggih, banyak orang yang dimanjakan oleh teknologi modern seperti televisi, playstation dan handphone (Hablaini et al., 2020). *Gadget* adalah perangkat elektronik kecil yang memiliki tujuan dan fungsi khusus untuk mengunduh informasi-informasi terbaru dengan berbagai teknologi maupun fitur terbaru, sehingga membuat hidup manusia menjadi praktis. Selain itu *gadget* memiliki dampak positif dan negatif bagi yang menggunakannya. Terlebih bagi anak-anak mulai menggunakan *gadget* pada setiap aktifitasnya.

Meskipun pada penelitian ini mayoritas responden menggunakan *gadget* dalam kategori rendah, tidak dipungkiri anak remaja yang tumbuh di era digital semua sudah memiliki smartphone dan dapat mengakses semua aplikasi yang ada di dalamnya. *Gadget* pada kalangan remaja akan berdampak negative terhadap tahap perkembangannya dengan adanya kemudahan dalam mengakses berbagai media informasi dan teknologi, sehingga menyebabkan remaja malas bergerak dan beraktifitas. Mereka lebih memilih duduk di depan *gadget* dan menikmati permainan yang ada pada fitur-fitur tertentu dibandingkan berinteraksi dengan dunia nyata. Hal ini tentu berdampak buruk bagi kesehatan remaja, terutama di segi otak dan psikologis.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Chairunissa, 2020) yang berjudul "Perilaku Penggunaan *Gadget* Di Era New Normal Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMPN 2 Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara" yang menyatakan bahwa hampir setengah dari sampel penelitian mempunyai perilaku penggunaan *gadget* pada kategori rendah (45%). Walaupun berada pada kategori rendah, tentu ada pengaruh terhadap kualitas tidur. Bermain *gadget* tidak hanya mengganggu jadwal tidur, melainkan jika terlalu lama bertatapapan dengan layar *gadget* pada waktu yang lama maka akan sulit untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh (Firmansyah et al., 2019) yang menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki frekuensi penggunaan *gadget* yang tinggi sebanyak 76 responden (97,4%).

Ketergantungan *gadget* terus meningkat pada remaja sehingga mengganggu berbagai kegiatan seperti belajar ataupun aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan karena terlalu asyik dalam menggunakan yang dapat mengakibatkan konsentrasi ketika proses belajar menjadi terganggu (Damaiyanti et al., 2022). Saat ini remaja menjadikan *gadget* sebagai kebutuhan sehingga dapat membuat mereka sering lupa waktu dan melakukan aktivitas *gadget* tidak mengenal waktu, seperti mereka terus-menerus memeriksa *gadget* agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media sosialnya, baik penting atau tidak penting bagi mereka. Bagi mereka mengetahui yang lagi trend atau sedang trending topic merupakan suatu keharusan yang harus mereka tahu, biar tidak dikatakan ketinggalan zaman oleh teman sebayanya (Aisyah & Wijayani, 2023).

2. Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 2 Srandakan

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa mayoritas remaja di SMP Negeri 2 Srandakan mengalami kualitas tidur yang baik dengan jumlah responden sebanyak 45 (50,6%). Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Kaparang & Rachel, 2022) yang berjudul “Intensitas Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur Remaja” menyatakan bahwa terdapat 23 responden (65,7%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hal yang sama ditemukan oleh (Pinalosa et al., 2018) di SMA Frater Don Bosco Banjarmasin bahwa kualitas tidur Siswa/I berada pada kategori baik.

Menurut (Bacharuddin & Saraswati, 2022) Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang terhadap hasil tidurnya di malam hari. Kualitas tidur dikatakan baik apabila menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah tidur (Purdiani, 2021). Kualitas tidur dipengaruhi oleh lamanya durasi seseorang tidur. Durasi tidur yang pendek akan mempengaruhi tingkat kualitas tidur seseorang. National Sleep Foundation (NSF) tahun 2018 merekomendasikan bahwa waktu tidur yang ideal bagi remaja adalah 7-9 jam tidur di malam hari sehingga otak mereka bisa berfungsi dengan sempurna. Namun, kenyataannya kebanyakan remaja tidak memenuhi waktu ideal. Hal ini didukung dari survei yang dilakukan oleh National Sleep Foundation yang menyatakan bahwa 2 dari 3 orang remaja dunia kekurangan waktu tidur.

Meskipun dalam penelitian ini mayoritas mengalami kualitas tidur yang baik, namun perbedaan dengan yang memiliki kualitas tidur buruk sangat tipis yaitu 44 (49,4%). Menurut asumsi peneliti faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu pada faktor lingkungan yang terjadi suara bising yang dapat mempercepat atau memperlambat tidur. Faktor lain yang memungkinkan terjadi adalah aturan sekolah dimana remaja saat membawa gadget untuk waktu pembelajaran saja. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Firmawati, 2023), yang menyatakan bahwa sebagian responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 76 (83,5%). Pola tidur yang terganggu akan memberikan dampak terhadap kekurangan tidur sehingga akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis remaja. Remaja memerlukan kebutuhan istirahat atau tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh akan melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina, sehingga ketika bangun berada dalam kondisi yang optimal (Pandey et al., 2019).

Menurut teori yang dikemukakan oleh Wood & Scoot tahun 2019, kualitas tidur yang buruk adalah keadaan dimana seseorang tidak menjaga keteraturan tidur, keteraturan tidur dan terjaga merupakan sesuatu yang sangat penting. dalam keteraturan itu makan perlunya seseorang tidur awal dan bangun lebih lebih cepat. Peneliti berasumsi bahwa hal yang terpenting bagi setiap remaja untuk menjaga biologisnya agar tetap selaras sepenuhnya dengan rutinitas keseharian, salah satunya dengan membatasi aktivitas yang dapat membuat terjaga di malam hari yaitu penggunaan gadget sehingga dapat membantu efektifitas jam tidur. Kualitas tidur yang baik salah satunya ditandai dengan mudahnya seseorang untuk memulai tidur, tapi bagi mereka yang sering menggunakan gadget pada malam hari tentu akan mengalami kesulitan untuk memulai tidur, akibatnya waktu tidur yang kurang pada remaja akan sangat berpengaruh terhadap aktivitas di siang hari salah satunya yang paling penting adalah proses belajar, dimana ketika proses tersebut

membutuhkan konsentrasi yang tinggi untuk menangkap semua materi yang di dapatkan (Supartini et al., 2021).

3. Hubungan Perilaku Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur di SMP Negeri 2 Srandakan

Hasil uji statistik kendall tau menunjukkan ada hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak remaja di SMP Negeri 2 Srandakan. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis H_a yaitu “Ada hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak remaja di SMP Negeri 2 Srandakan”. Berdasarkan hasil analisa data dengan uji kendall tau didapatkan nilai signficancy 0.015. Berdasarkan nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan *gadget* memiliki hubungan terhadap kualitas tidur pada siswa usia remaja di SMP Negeri 2 Srandakan.

Menurut penelitian (Puspa et al., 2018) mengatakan bahwa kebiasaan buruk saat menggunakan *gadget* adalah jarak pandang mata dan layar *gadget* yang sangat dekat, sehingga membuat mata menjadi perih karena terpapar sinar radiasi penuh dan pencahayaan *gadget* yang terlalu terang. penggunaan *gadget* sangat populer pada anak sekolah, dimana *gadget* tersebut merupakan alat yang memaparkan cahaya yang apabila semakin lama penggunaan *gadget* tersebut akan merugikan pada kesehatannya.

Berdasarkan asumsi peneliti yang hasilnya adalah ada hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMP Negeri 2 Srandakan disebabkan adanya beberapa Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya anak menggunakan *gadget* sebelum tidur, anak menggunakan *gadget* disiang hari saat pulang sekolah, dan kebiasaan pola tidur anak. Faktor yang mempengaruhi remaja karena adanya iklan yang merajalela di dunia pertelevisian dan di media sosial. *Gadget* juga menampilkan fitur-fitur yang menarik dan kecanggihan dari *gadget* tersebut. Jika faktor-faktor tersebut dibiarkan dan tidak ada perubahan kedepannya, maka akan menimbulkan banyak dampak dari penggunaan *gadget* dikalangan remaja. Remaja menggunakan *gadget* dalam sehari kurang lebih 3 jam. Penggunaan *gadget* oleh remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi faktor budaya, faktor sosial, faktor pribadi, dan faktor psikologis (Rosmawati et al., 2019).

Menurut teori yang dikemukakan oleh Nashori & Wulandari (2020) salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah gaya hidup. Gaya hidup seseorang sangat berpengaruh terhadap pola tidurnya. hal ini dikarenakan rutinitas seseorang disiang hari akan mempengaruhi istirahatnya di malam hari. Bahwa *gadget* sudah menjadi gaya hidup remaja sehari-hari, bahkan remaja tidak bisa hidup dan terlepas dari *gadget*. Bagi remaja yang bisa mengatur waktunya maka remaja tersebut akan bisa menyesuaikan penggunaan *gadget*nya sesuai dengan kebutuhannya, namun bagi remaja yang sudah kecanduan *gadget* maka remaja tersebut akan menggunakan *gadget* selama waktu yang mereka inginkan dan akan sering menggunakan *gadget* sampai larut malam, akibatnya mereka akan mengalami kesulitan untuk memulai tidur.

4. Kesimpulan

1. Penggunaan *Gadget* Pada Anak Remaja di SMP Negeri 2 Srandakan dengan kategori rendah yaitu sebanyak 38 responden (42,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa

penggunaan *gadget* tergolong rendah, yang artinya remaja dalam menggunakan *gadget*nya sangat rendah.

2. Kualitas tidur Pada Anak Remaja di SMP Negeri 2 Srandakan dengan kategori baik yaitu sebanyak 45 responden (50,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* tergolong baik, yang artinya remaja dalam kualitas tidurnya sangat baik
3. Ada hubungan antara perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak remaja di SMP Negeri 2 Srandakan dengan nilai sig (2-tailed) 0,015 dan nilai Correlation Coefficient sebesar - 0.246 dengan kategori lemah dan arah hubungan yang negative. Artinya semakin rendah penggunaan *gadget* maka semakin baik kualitas tidur yang dimiliki.

5. Ucapan terimakasih

Terimakasih kepada dosen pembimbing dan dosen penguji yang telah membimbing skripsi ini sampai selesai. Selain itu kepada SMP Negeri 2 Srandakan yang telah mengizinkan untuk dilakukan penelitian sehingga penelitian ini dapat selesai, serta kepada orang tua dan teman-teman yang sudah membantu dan mendukung dalam penelitian ini dari awal sampai akhir.

Daftar Pustaka

- Aisyah, I. U., & Wijayani, N. Q. (2023). Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Dan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 2(9), 31–40.
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Pada Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64–68. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i2.68>
- Bacharuddin, R., & Saraswati, R. (2022). the Relationship of Gadget Use Behavior on Sleep Disorders in Children of Sdn 1 Jlamprang , Leksono District , Wonosobo Regency. *Prosiding University Research Colloquium*, 252–263. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2077>
- Chaidirman. (2019). Journal of Holistic Nursing and Health Science. *Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) Pada Kalangan Remaja Suku Baj*, 2(2), 33–41.
- Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Putri, A. R. D. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13–19. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8344>
- Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T., & Hutasoit, R. M. (2019). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019. *Cendana Medical Journal*, 18(3), 535–543.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 107. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.187>
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 4(1), 26–37.

- <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- Juwariyah, S., Sovianti, V., & Septianingtyas, M. C. A. (2023). Determinan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(2), 81–87. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i2.171>
- Kaparang, G. F., & Rachel, J. (2022). Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 59–66. <https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2856>
- Pandey, C., Ratag, B., & Langi, F. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal KESMAS*, 8(No.2), 22–29.
- Parulian, D., & Soputri, N. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Di Asrama Universitas Advent Indonesia. *Action Research Literate*, 7(2), 145–149. <https://doi.org/10.46799/ar.v7i2.128>
- Pinalosa, L., Dhawo, M. S., & Sapariah, A. (2018). Perbandingan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas XI SMA Negeri dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas XI SMA Swasta. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3(2), 1–17. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/110>
- Putri, D. U. P., & Chairunissa, N. (2020). Perilaku Penggunaan Gadget Di Era New Normal Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 2 Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 81–86. <https://doi.org/10.24967/psn.v1i1.810>
- Rifa, C. virgiani, & Rani, R. (2023). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Pada Remaja Di SMK Pelita Alam Kota Bekasi Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 710–723.
- Rosmawati, Anwar, M., & Liliandriani, A. (2019). Hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja di SMK Soeparman Wonomulyo. *Journal Peqguruang: Conference Series*, 1(1), 1–5.
- Bakti. (2019). *Dampak Positif Dan Negatif Perkembangan Teknologi Komunikasi Di Era Digital*. Baktikominfo. <https://www.baktikominfo.id/id/detail-berita/dampak-positif-dan-negatif-perkembangan-teknologi-komunikasi-di-era-digital>