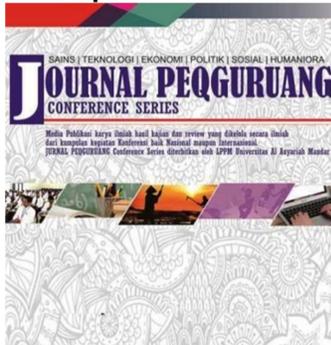


Graphical abstract



HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMK SOEPARMAN WONOMULYO

¹*Rosmawati, ¹Muh. Anwar, ¹Andi Liliandriani

¹Universitas Al Asyariah Mandar

*Corresponding author

Rosmawati20121997@gmail.com

Abstract

The high number of gadget users among teenagers due to technological developments requires teens to use gadgets every day. The use of high gadgets at night such as the type of gadget used, the type of application and the length of use of the gadget are among the factors that affect sleep quality in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between the use of gadgets and sleep quality of adolescents at SMK Soeparman Wonomulyo. In this study using quantitative (analytic survey) with cross sectional approach. The instrument used questionnaires and sampling using a porpossive sampling technique of 100 students from 180 populations in Soeparman Wonomulyo Vocational School. Data analysis was tested using Chi-square. The results of the analysis of the relationship between the dependent variable and independent variables conducted by researchers showed that there was no significant relationship between the types of gadgets on adolescent sleep quality where the p value = 0.087 and the type of application on adolescent sleep quality showed no significant relationship where the p value = 0.487, while in the long time the use of gadgets on adolescent sleep quality shows a significant value where the value of p = 0.038. Which means there is a long-standing relationship with the use of gadgets with the quality of teenage sleep at SMK Soeparman Wonomulyo. The conclusion shows that the use of gadgets for a long time is associated with sleep quality in adolescents at SMK Soeparman Wonomulyo.

Keywords: *Gadget storage, Sleep quality, Adolescents*

Abstrak

Tingginya pengguna *gadget* dikalangan remaja akibat perkembangan teknologi menuntut remaja untuk menggunakan *gadget* setiap hari. Penggunaan *gadget* yang tinggi pada malam hari seperti jenis *gadget* yang digunakan, jenis aplikasi dan lama penggunaan *gadget* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur remaja di SMK Soeparman Wonomulyo. Dalam penelitian ini menggunakan *kuantitatif (survei analitik)* dengan pendekatan *cross sectional*. Instrumen menggunakan koesioner dan pengambilan sampel menggunakan tehnik *porpossive sampling* terhadap 100 orang siswa dari 180 populasi di SMK Soeparman Wonomulyo. Analisis data diuji menggunakan *Chi-square*. Hasil analisis hubungan antara variabel dependen dan variabel independen yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis *gadget* terhadap kualitas tidur remaja dimana nilai p=0,087 dan pada jenis aplikasi terhadap kualitas tidur remaja menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan dimana nilai p=0,487, sedangkan pada lama penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur remaja menunjukkan nilai yang signifikan dimana nilai p=0,038. Yang artinya ada hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur remaja di SMK Soeparman Wonomulyo. Kesimpulan menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* dalam waktu yang lama berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Soeparman Wonomulyo.

Kata kunci: *Pengunan gadget, kualitas tidur, remaja*

Article history

DOI: <http://dx.doi.org/10.35329/jp.v1i1.608>

Received : 1 Februari 2019 | Received in revised form : 24 Maret 2019 | Accepted : 1 April 2019

1. PENDAHULUAN

Data statistik 2014 – 2020 pengguna *gadget* atau ponsel pintar di dunia pada tahun 2016 mencapai 2,1 miliar. Sementara jumlah pengguna ponsel diseluruh dunia akan melampaui angka 5 miliar pada tahun 2019.

Jumlah pengguna di Indonesia mencapai 226 juta pengguna (*Pyramid Research* 2011, dalam *Accenture* 2014). Salah satu *gadget* yang paling tidak bisa dibendung kehadirannya adalah *smarthphone*. Indonesia merupakan salah satu negara dengan pengguna *smarthphone* tertinggi di dunia. Lembaga riset digital *marketing Emarketer* menyebutkan bahwa pada tahun 2016, jumlah pengguna *smarthphone* di Indonesia mencapai 69,4 juta jiwa dan memperkirakan pada tahun 2018 dan 2019 jumlah pengguna aktif *smarthphone* di Indonesia akan bertambah hingga 92 juta orang.

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 [5]. Penggunaan *gadget* oleh remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi faktor budaya, faktor sosial, faktor pribadi, dan faktor psikologis (Kotler, 2012).

Hasil survey awal yang dilakukan dengan metode wawancara dan observasi pada bulan november 2018 terhadap Siswa dan Siswi di SMK Soeparman Wonomulyo sebanyak 100 orang dan mereka semua memiliki *gadget* dengan penggunaan yang sering, karena mereka mengatakan tidak menggunakan kecuali pada saat mandi, kamar mandi, mencuci dan tidur bahkan mereka sering tidur larut malam (pukul 01.00 - 03.00 dini hari) karena bermain dengan teman – temannya di sosial media dan ada juga yang bermain game online.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, peneliti berminat untuk mengetahui “hubungan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada remaja di SMK Soeparman Wonomulyo”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah 180, sampel yang digunakan 100 responden dengan tehnik *purposive sampling* di SMK Soeparman Wonomulyo pada 20 Februari-10 Maret. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

Analisis data terdiri dari analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel serta analisis bivariat menggunakan *uji chi-Square* dengan nilai signifikan *p value* = 0,05 digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen terhadap

variabel dependen. Data yang telah terolah kemudian di sajikan dalam bentuk tabel dan teks dengan menggunakan kata-kata berupa narasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diketahui karakteristik responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dan Usia Responden di SMK Soeparman Wonomulyo

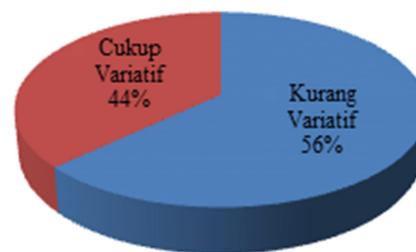
Karakteristik Responden		n	%
Jenis Kelamin	Laki – laki	81	81,0
	Perempuan	19	19,0
Usia	15 -16	24	24,0
	17 - 18	75	75,0
	19	1	1,0
Total		100	100

Sumber: data primer 2019

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa jenis kelamin dalam penelitian ini sebagian besar adalah laki-laki yaitu 81 responden (81,0%). Jenis kelamin perempuan dengan jumlah 19 responden (19,0 %). Usia dalam penelitian ini sebagian besar adalah responden yang berusia 15-16 tahun dengan jumlah 24 responden (24,0%) dan Usia 17-18 tahun dengan jumlah 75 responden (75,0%). Dan jumlah responden yang berusia 19 tahun 1 responden (1,0%).

2. Analisis Univariat Variabel yang Diteliti

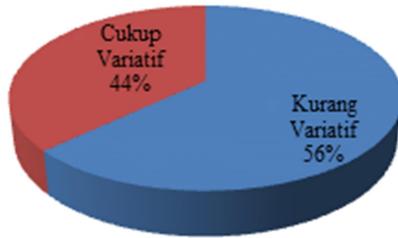
a. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Jenis *Gadget*



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis *Gadget* di SMK Soeparman wonomulyo

Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden jenis *gadget* cukup variatif sebanyak 56,0% , sedangkan responden jenis *gadget* kurang variatif 44,0%.

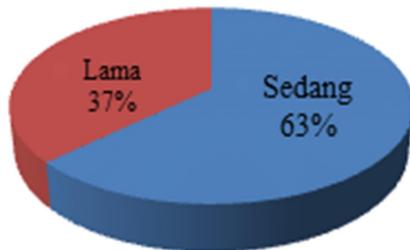
b. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Jenis Aplikasi



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Aplikasi di SMK Soeparman Wonomulyo

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan bahwa hasil dari responden ternyata lebih banyak yang cukup variatif yaitu 75 (75,0%) responden.

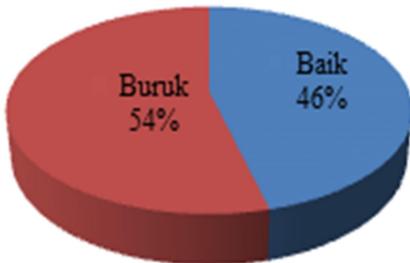
c. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Lama Penggunaan



Gambar 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Penggunaan Gadget di SMK Soeparman Wonomulyo

Berdasarkan gambar 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden aktif (Lama) dalam menggunakan gadget sebanyak 63,0% , dan hanya 37,0% yang kurang aktif (sedang).

d. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Kualitas Tidur



Gambar 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur di SMK Soeparman Wonomulyo

Berdasarkan gambar 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 46,0%, dan 54,0% yang buruk.

3. Hasil Analisis Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur pada Remaja

Tabel 2. Hasil Analisis Hubungan Jenis Gadget, Jenis Aplikasi, Lama Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Soeparman Wonomulyo

Variabel	Kualitas Tidur Remaja				Total		p-value
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Jenis Gadget							0,087
Kurang Variatif	26	46,4	30	53,6	56	100	
Cukup Variatif	28	63,7	16	36,3	44	100	
Jenis Aplikasi							0,487
Kurang Variatif	12	48,0	13	52,0	25	100	
Cukup Variatif	42	56,0	33	44,0	75	100	
Lama Penggunaan Gadget							0,038
Sedang	15	40,6	22	59,4	37	100	
Lama	19	61,9	24	38,2	63	100	

Sumber Data : Primer 2019

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden jenis gadget cukup variatif sebanyak 56,0%, sedangkan responden jenis gadget kurang variatif 44,0% dengan nilai $p=0,087$. Hasil dari penggunaan jenis aplikasi responden ternyata lebih banyak yang cukup variatif yaitu 75 (75,0%) responden $p=0,0487$. Lama penggunaan gadget sebanyak 63,0%, dan hanya 37,0% yang kurang aktif $p=0,038$. Responden yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 46,0%, dan 54,0% yang buruk $p=0,038$.

Hasil penelitian yang dilakukan, analisis bivariat berdasarkan hubungan jenis gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Soeparman Wonomulyo, jenis aplikasi dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Soeparman Wonomulyo dan Lama Penggunaan Gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Soeparman Wonomulyo.

Menunjukkan bahwa dari 56 responden yang kurang variatif menggunakan jenis gadget terdapat 26 responden (46,4%) yang kualitas tidur buruk dan 30 responden (53,6%) kualitas tidur baik, sedangkan dari 44 responden yang cukup variatif menggunakan jenis gadget terdapat 28 responden (63,7%) kualitas tidur buruk dan 16 responden (36,3%) kualitas tidur baik. Selanjutnya, untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antar variabel berdasarkan dari hasil Uji Chi-Square diperoleh nilai $\rho (0,087) > \alpha (0,05)$. Dengan demikian H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis gadget dengan kualitas tidur.

Jenis aplikasi menunjukkan bahwa dari 25 responden yang kurang variatif menggunakan jenis aplikasi terdapat 12 responden (48%) yang kualitas tidur buruk dan 13 responden (52%) kualitas tidur baik, sedangkan dari 76 responden yang cukup variatif menggunakan jenis aplikasi terdapat 42 responden (56%) kualitas tidur buruk dan 33 responden (44%) kualitas

tidur baik untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antar variabel berdasarkan dari hasil *Uji Chi-Square* diperoleh nilai $\rho (0,487) > \alpha (0,05)$. Dengan demikian H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis aplikasi dengan kualitas tidur.

Selanjutnya diketahui bahwa lama penggunaan *gadget*, responden yang aktif (lama) menggunakan *gadget* sebanyak 63 responden, sedangkan responden yang kurang aktif (sedang) menggunakan *gadget* sebanyak 37 responden, dari hasil temuan ini, dapat dikatakan bahwa responden memiliki kecenderungan menggunakan *gadget* aktif dalam waktu yang lama, dari jumlah total 100 responden, jumlah responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 54 responden. Sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur baik adalah sebanyak 46 responden. Dari hasil *Uji Chi-Square* diperoleh nilai $\rho (0,038) < \alpha (0,05)$. Dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur.

Secara istilah *gadget* adalah sebuah perangkat atau instrumen elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis terutama untuk membantu manusia, perangkat kecil yang memiliki fungsi khusus diantaranya *smartphone* seperti *iphone* dan *blackberry*, serta *notebook* (perpaduan antara *komputer* portabel seperti *notebook* dan internet (Widiawati, 2014).

Rata – rata siswa SMK Soeparman Wonomulyo menggunakan lebih dari 3 jenis aplikasi yang bisa membuat mereka mudah berkomunikasi dengan orang lain, mencari hal – hal baru, serta membantu mereka dalam menyelesaikan tugas sekolah mereka.

Jenis situs jejaring sosial yang sering digunakan adalah *facebook*, *twitter*, *instagram*, beberapa chat *mobile* seperti *whatsapp*, *telegram*, *line* dan *BBM*. Menurut (Rohmadi, 2016) ini sesuai dengan penggunaan jenis *gadget* di SMK Soeparman Wonomulyo yang mana mereka lebih banyak menggunakan dibandingkan penggunaan *gadget* lainnya.

Tentu saja hal ini membuat mereka akan menggunakan *gadget* secara aktif dibandingkan dengan yang kurang aktif, terlebih lagi akses internet untuk menggunakan aplikasi yang ada di *smartphone* bisa sangat mudah kita dapatkan dan harganyaapun terjangkau. Hal ini juga didukung oleh (Ferrita K., 2014) untuk menjelajah dunia internet sekedar mengakses jejaring sosial sering kali remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur, walaupun hanya sekedar mengakses jejaring sosial dengan chatting atau berinteraksi dengan pengguna lainnya sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan konsentrasi.

Media *elektronik* yang patologis sebelum tidur apabila digunakan lebih dari 35 menit (King D, 2014) Responden berusia 16 tahun untuk durasi penggunaan *gadget* yang ideal adalah 1 jam 57 menit atau sekitar 2 jam dalam sehari maka di atas 1 jam 57 menit

penggunaan *gadget* dianggap mampu mengganggu kinerja otak remaja.

Pada sains jurnal 2013 membahas tentang penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat berdampak buruk buat kesehatan, seperti mata kering, gangguan tidur, sakit pada leher, obesitas karena tidak teraturnya makan akibat keasikan bermain *gadget* (Manumpil B, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan (Kiayi, 2015) pada 120 responden menyatakan bahwa insomnia yang terjadi pada remaja dikarenakan siswa mengalami kesulitan untuk memulai tidur, penggunaan situs jejaring sosial yang intens yang diakses melalui fasilitas media elektronik berupa *smartphone* atau *gadget* yang mereka miliki yang diketahui bahwa benda tersebut dapat mempengaruhi kerja otak yang menyebabkan penggunaannya mengalami gangguan tidur seperti insomnia dengan gejala yang ada.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK Soeparman Wonomulyo menunjukkan bahwa jenis *gadget* tidak mempengaruhi kualitas tidur dengan nilai $p=0,048$, jenis aplikasi tidak mempengaruhi kualitas tidur dengan nilai $p=0,487$ dan yang mempengaruhi pada penelitian ini adalah lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur yaitu nilai $p=0,038 < 0,05$ yang berarti berhubungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ferrita K. (2014). Hubungan antara derajat insomnia dengan beratnya kebiasaan merokok pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi. Program pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang. Di unduh pada tanggal 23 maret 2019 <http://eprints.umm.ac.id/425/1>.
- Kiayi (2015), hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada SMA Negeri 1 telaga kabupaten Gorontalo. Di unduh pada tanggal 1 april 2019
- King, D. L. Delfabbro, P. H., zwams, T., dan kaptis, D.(2014). *Sleep interference effect of pathological electronic media use during adolescence. Internatinal journal of mental health and addiction.* di unduh pada tanggal 22 maret 2019. <http://www.researchgate.net/publication/259110238>
- Kotler (2012). *Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dan Remaja.* Surabaya: Indo Media
- Manumpil, B, Ismayanto, Y. & Onibala, f. (2015). Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di SMA Negeri 9 Manado. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Vol 3. No 2. <http://ejurnal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/articel/view/7646> diakses pada tanggal 26 November 2018

- Rohmadi, A. (2016). *Tips produktif Ber-social Media*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Widiawati dan Sugiman (2014). *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Surabaya: Guna Widya.