

Hubungan Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMP Negeri 5 Cimahi Tahun 2024

Aisya Noor Jayusman*, Usep Abdullah Husin, Ismawati

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

aisyanoor91@gmail.com, usep.abdullahusin@gmail.com, ismawati@unisba.ac.id

Abstract. Excessive gadget use has become an increasing concern, especially among adolescents. This study aims to analyze the relationship between gadget addiction and sleep quality among students of SMP Negeri 5 Cimahi in 2024. A quantitative research method with a cross-sectional approach was employed. The sample consisted of 162 students, selected through purposive sampling. Gadget addiction was measured using the Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV), while sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed that 66.05% of students had a high level of gadget addiction, while 77.78% had poor sleep quality. Bivariate analysis using the Chi-Square test indicated a significant relationship between gadget addiction and sleep quality (p -value = 0.021). This suggests that the higher the level of gadget addiction, the worse the students' sleep quality. The primary causes of gadget addiction include easy access to the internet, excessive screen time, and social media use before bedtime. Poor sleep quality has been linked to decreased concentration, emotional disturbances, and increased health risks. Therefore, effective interventions are necessary to mitigate the negative impact of gadget addiction on sleep, such as educating students about time management and promoting healthy sleep habits. In conclusion, gadget addiction negatively affects adolescents' sleep quality, highlighting the need for preventive strategies involving students, parents, and educational institutions.

Keywords: *Gadget addiction, sleep quality, adolescents, SMP Negeri 5 Cimahi.*

Abstrak. Penggunaan gadget secara berlebihan telah menjadi masalah yang semakin meningkat, terutama di kalangan remaja. Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecanduan gadget dengan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 5 Cimahi tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 162 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran kecanduan gadget dilakukan menggunakan Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV), sementara kualitas tidur diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66,05% siswa mengalami kecanduan gadget tingkat tinggi, sementara 77,78% memiliki kualitas tidur yang buruk. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan gadget dengan kualitas tidur (p -value = 0,021). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan gadget, semakin buruk kualitas tidur siswa. Penyebab utama kecanduan gadget meliputi akses mudah terhadap internet, durasi penggunaan yang berlebihan, dan kebiasaan bermain media sosial sebelum tidur. Dampak dari kualitas tidur yang buruk termasuk menurunnya konsentrasi belajar, gangguan emosional, serta peningkatan risiko masalah kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif kecanduan gadget terhadap tidur, seperti edukasi mengenai manajemen waktu penggunaan gadget serta kebiasaan tidur yang sehat. Kesimpulannya, kecanduan gadget berpengaruh negatif terhadap kualitas tidur remaja, sehingga diperlukan strategi pencegahan yang tepat bagi siswa, orang tua, dan institusi pendidikan.

Kata Kunci: *Kecanduan Gadget, Kualitas Tidur, Remaja, SMP Negeri 5 Cimahi.*

A. Pendahuluan

Saat ini, Era 5.0 adalah sebuah konsep yang dibangun atas dasar manusia dan teknologi, masyarakat akan menghadapi kehidupan yang berdampingan dengan kecanggihan teknologi dan menunjukkan semakin banyak perkembangan teknologi. Sebagian orang menyukai kemajuan teknologi ini, terutama remaja. Gadget merupakan salah satu kemajuan teknologi yang paling populer. Gadget merupakan perangkat elektronik yang terhubung ke internet dan mempunyai fungsi khusus pada setiap perangkatnya. Gadget merupakan salah satu kemajuan teknologi yang paling populer. Pengguna gadget secara global, jumlahnya meningkat setiap tahun. Pada tahun 2019, jumlah pengguna gadget meningkat 5,6% dari tahun sebelumnya dan di tahun 2022, jumlah pengguna akan meningkat menjadi 3,9 miliar. Indonesia berada di peringkat empat dengan prevalensi pengguna gadget sebesar 69%, setelah Nigeria sebesar 81%, India sebesar 79%, dan Afrika Selatan sebesar 69% (1).

Kecanduan gadget yang berlebihan berdampak negatif pada kesehatan termasuk sakit kepala, telinga berdenging, gangguan penglihatan, dan kualitas tidur yang buruk (2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 58% orang yang menggunakan gadget tersebut mengalami kualitas tidur yang buruk. Menurut data yang dikumpulkan oleh Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah orang yang menggunakan gadget yang dapat mengakses internet pada tahun 2021-2022 adalah 210,03 juta orang, naik sebesar 6,78% dari 196,7 juta orang pada tahun sebelumnya. Kelompok umur yang paling banyak menggunakan gadget adalah remaja usia 13-18 tahun, yang mencapai 99,16% (3). Fakta bahwa remaja lebih bergantung pada gadget daripada orang dewasa, hal ini ditunjukkan dari rasa keingintahuan yang tinggi (3). Selain itu, remaja sering menggunakan gadget dalam waktu yang lama, untuk berbincang dengan orang lain di situs media sosial seperti Twitter, Facebook, Instagram, atau Tik-tok karena kemudahan dan kecanggihannya (1). Kecanduan dari penggunaan gadget pada remaja memiliki efek positif dan negatif. Dampak positif dari penggunaan gadget membantu siswa mencari informasi, meningkatkan kreativitas mereka, dan membantu mereka mencari bahan pelajaran. Penggunaan gadget dapat berdampak positif pada pendidikan, tetapi dapat berdampak negatif pada kualitas tidur (4).

Kualitas tidur baik dinilai jika tidak ada tanda-tanda kekurangan tidur seperti gangguan kecemasan yang berkontribusi pada serangan panik dan mimpi buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu siklus tidur-bangun tubuh, yang dapat mengganggu sistem kerja otak dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan lainnya. Banyak orang mengalami masalah kurang tidur, terutama di zaman sekarang karena tuntutan hidup modern dan teknologi cenderung mengganggu pola tidur. Penurunan daya tahan tubuh adalah salah satu dampak dari hal ini, selain itu juga akan mempengaruhi perkembangan kognitif dan psikologis seseorang. Semakin baik perkembangan kognitif maka minat belajar siswa semakin baik diperoleh prestasi belajar yang baik. Sebaliknya semakin rendah perkembangan kognitif maka minat belajar siswa pun rendah yang mengakibatkan turunnya prestasi belajar. Secara psikologis, kekurangan tidur menyebabkan emosi tidak stabil, kemampuan berfikir, dan berkonsentrasi menurun, sehingga mengalami gangguan belajar dan bahkan turunnya prestasi belajar (5).

Menurut hasil penelitian Dhamayanti, dkk (2019) yang dilakukan di Provinsi Jawa Barat, didapatkan prevalensi kecanduan gadget pada remaja sebesar 44,9%. Sedangkan prevalensi kecanduan gadget pada remaja di daerah Cimahi sebesar 47,7% (5). Data yang dikumpulkan oleh Dinas Pendidikan Kota Cimahi menunjukkan bahwa pada tahun ajaran 2023/2024 terdapat 48 SMP di Kota Cimahi, salah satunya adalah SMP Negeri 5 Cimahi, yang merupakan salah satu SMP Negeri favorit di kota. Hasil survei yang dilakukan pada tanggal 27 Februari 2024 menunjukkan bahwa 7 dari 10 siswa memiliki perangkat yang mereka gunakan untuk bermain game dan berinteraksi dengan media sosial. Sebagian besar siswa mengatakan mereka menghabiskan lebih dari lima jam setiap hari, biasanya dari pulang sekolah pukul 17.00 hingga sebelum tidur (5).

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan sebelumnya maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana gambaran kecanduan gadget pada siswa SMP Negeri 5 Cimahi?
2. Bagaimana gambaran kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 5 Cimahi?
3. Bagaimana hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 5 Cimahi?

B. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan pendekatan cross sectional yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada waktu yang sama dengan tujuan untuk menggambarkan status fenomena atau hubungan pada titik waktu tertentu. Rancangan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur siswa SMP Negeri 5 Cimahi Tahun 2024. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa kelas 9 SMP Negeri 5 Cimahi yang memiliki gadget, siswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswa yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Juni-Desember Tahun 2024 di SMP Negeri 5 Cimahi dengan jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi yang berjumlah 162 sampel. Data penelitian didapatkan berdasarkan hasil kuesioner sejumlah 19 pertanyaan.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	68	42,0%
Perempuan	94	58,0%
Jumlah	162	100,00%

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2024.

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 94 siswa (58,0%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2. Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
14 Tahun	53	32,7%
15 Tahun	106	65,4%
16 Tahun	3	1,9%

Jumlah	162	100,00%
---------------	------------	----------------

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2024.

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan mayoritas responden menjawab 15 tahun yaitu sebanyak 106 siswa (65,4%).

Analisis Deskriptif Variabel Kecanduan Gadget

Tabel 3. Variabel Kecanduan Gadget

Tingkat Kecanduan Gadget	Jumlah	Persentase
Tinggi	107	66,0%
Rendah	55	34,0%
Jumlah	162	100,00%

Sumber: Data penelitian yang sudah diolah, 2024

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan mayoritas responden tergolong dalam kategori tingkat kecanduan tinggi yaitu sebanyak 107 siswa (66,0%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hariani, Mahardika, and Wedayani (2019) pada siswa SMAN 1 Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat didapatkan hasil bahwa frekuensi siswa yang mengalami kecanduan gadget memiliki persentase tertinggi yaitu 77 orang siswa atau (51,3%). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hariani, Mahardika, dan Wedayani (2019), penggunaan gadget oleh responden mencakup berbagai tujuan, seperti berkomunikasi, mencari informasi atau berita, menyelesaikan tugas sekolah, mengakses media sosial, bermain game, hingga menonton video, film, atau drama. Di antara berbagai fungsi tersebut, aktivitas yang paling sering dilakukan oleh responden adalah berkomunikasi, mengerjakan tugas sekolah, dan menggunakan media sosial. Hal ini menegaskan bahwa gadget memainkan peran penting dalam mendukung kebutuhan sehari-hari, baik untuk aktivitas produktif maupun hiburan (6).

Kecanduan gadget di kalangan remaja disebabkan oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan karakteristik perangkat tersebut. Salah satu penyebab utamanya adalah daya tarik media sosial, di mana aplikasi-aplikasi ini dirancang untuk memikat secara visual melalui konten yang selalu diperbarui, membuat remaja merasa sulit untuk lepas dari gadget. Selain itu, desain antarmuka yang intuitif dan ramah pengguna mempermudah akses ke berbagai fitur, sehingga meningkatkan kenyamanan dan durasi penggunaan. Pengalaman interaktif yang dihasilkan oleh layar sentuh juga memberikan kepuasan langsung yang mendorong remaja untuk terus menggunakannya, bahkan di luar kebutuhan utama. Notifikasi yang muncul secara real-time menjadi faktor lain yang memicu kebiasaan memeriksa gadget secara terus-menerus karena ketakutan akan melewatkan sesuatu yang penting. Ditambah lagi, kemudahan akses ke beragam aplikasi yang menawarkan hiburan, pembelajaran, hingga komunikasi menjadikan gadget sebagai pusat aktivitas harian, yang pada akhirnya meningkatkan intensitas penggunaannya di kalangan remaja. Karena adanya faktor tersebut dapat meningkatkan risiko kecanduan gadget (10).

Analisis Deskriptif Variabel Kualitas Tidur

Tabel 4. Variabel Kecanduan Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase
Baik	36	22,2%
Kurang	126	77,8%
Jumlah	162	100,00%

Sumber: Data penelitian yang sudah diolah, 2024

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan mayoritas responden tergolong dalam kategori kualitas tidur kurang yaitu sebanyak 126 siswa (77,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (4) dimana didapatkan hasil dari 150 responden diantaranya terdapat 90 responden atau (60%) memiliki kualitas tidur kurang (7). Kualitas tidur pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amalia et al. (2022), salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur adalah tingkat stres yang tinggi, baik emosional maupun akademik, yang dapat mengganggu pola tidur dan meningkatkan risiko gangguan tidur. Selain itu, kebiasaan tidur yang buruk atau sleep hygiene, seperti rutinitas tidur yang tidak teratur dan lingkungan tidur yang tidak nyaman, yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang rendah pada remaja (8). Selain beberapa faktor tersebut, penggunaan *gadget* memengaruhi dari kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Dunga dan Dulanim (2023) menemukan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget*, semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh remaja. Penggunaan *gadget* yang sering, terutama menjelang malam, berdampak negatif pada kualitas tidur mereka (9).

Hubungan antara Kecanduan *Gadget* dan Kualitas Tidur pada Siswa SMP Negeri 5 Cimahi Tahun 2024

Tabel 5. Hubungan antara Kecanduan *Gadget* dan Kualitas Tidur pada Siswa SMP Negeri 5 Cimahi Tahun 2024

		Kualitas Tidur		Total	<i>p-value</i>
		Kurang	Baik		
Tingkat Kecanduan <i>Gadget</i>	Tinggi	F	89	18	107
		%	83,2%	16,8%	100%
	Rendah	F	37	18	55
		%	67,3%	32,7%	100%

Sumber: Data penelitian yang sudah diolah, 2024

Dari tabel di atas, mengenai hubungan antara kecanduan *gadget* dan kualitas tidur. Nilai *p-value* 0,021 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kecanduan *gadget* dan kualitas tidur pada siswa kelas 9 SMP Negeri 5 Cimahi tahun 2024. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dan kualitas tidur pada siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat (6).

Kecanduan *gadget* di kalangan remaja semakin mendapat perhatian dalam penelitian kesehatan, khususnya terkait dengan pengaruhnya terhadap kualitas tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jarmi dan Rahayuningsih (2017), penggunaan *gadget* yang

berlebihan, terutama pada malam hari, ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan kualitas tidur pada remaja (11).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang dilakukan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas responden tergolong dalam kategori tingkat kecanduan gadget tinggi. Mayoritas responden tergolong dalam kategori kualitas tidur kurang. Serta, terdapat hubungan yang bermakna antara kecanduan gadget dan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 5 Cimahi tahun 2024.

Ucapan Terimakasih

Kami ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi terhadap keberhasilan penelitian ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada kepala sekolah SMP Negeri 5 Cimahi yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk melaksanakan penelitian ini. Kepada rekan-rekan, dorongan dan masukan yang membangun telah sangat meningkatkan kualitas pekerjaan ini. Terakhir, kepada semua orang yang namanya mungkin tidak dapat disebutkan satu per satu di sini, ketahuilah bahwa kontribusi Anda sangat dihargai dan diapresiasi. Terima kasih telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari perjalanan ini.

Daftar Pustaka

- Ivana, I., Murniati, M., & Ayu Trisno Putri, N. R. I. The Relationship Between Gadget Usage and Adolescent Sleep Quality. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 2021;4(1), 23–27. <https://doi.org/10.14710/jphtcr.v4i1.10776>
- Shanmugasundaram, S., Swetha, N. B., & Gopalakrishnan, S. Effect of electronic gadget usage on sleep quality among medical students in chennai. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 2019;10(11), 1564– 1567. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.04436.X>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (AIPJII), A. P. J. I. I. APJII di Indonesia Digital Outlook, 2022. https://apjii.or.id/berita/d/apjii-diindonesia-digital-outlook-2022_
- Peteros, E. D., de Vera, J. V., Laguna, C. G., Lapatha, V. C. B., Mamites, I. O., & Astillero, J. C. Effects of smartphone utilization on junior high school students' mathematics performance. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 2022;14(2), 401–413.

- Apriany, D., Iryan, D., & Mulyati, R. Intensity of gadget usage and sleep quality on teenager in senior high school: cross sectional study. *Risenologi*, 1a 2021 Sept; 59–69.
- Hariani, Dini, YR., Mahardika, A., and Wedayani, AAN. 2019. “Hubungan Antara Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMAN 1Mataram Di Kota Mataram Dan SMAN 1 Gunungsari Di Kabupaten Lombok Barat.” *Unram Medical Journal* 8(3): 33–39. doi:10.29303/jk.v8i3.4553.
- Sonang, Sahat, Purba AT., and Pardede FOI. 2019. “Pengelompokan Jumlah Penduduk Berdasarkan Kategori Usia Dengan Metode K-Means.” *Jurnal Teknik Informasi dan Komputer (Tekinkom)* 2(2): 166. doi:10.37600/tekinkom.v2i2.115.
- Nur, Zulva et al. 2022. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Tahun 2022 Factors Associated with Sleep Quality in Adolescents in 2022.” *7(1)*: 29–38.
- Dungga, E. F., & Dulanimo, A. (2021). Association between the Intensity of Smartphone use with Quality and Sleep Quantity in Teenagers. *Jambura Nurisng Journal*, 3(2), 59–69.
- Alwi, Faridl, M., and Adi, S. 2022. “The Effect of Smartphone Addiction on Adolescent Mental Health and Social Interaction.” *45(Icssh 2021)*: 81–85.
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2017;2(3), 1–7.
- Pera Anabela Oktavia, Widayanti. Pengaruh Frekuensi dan Jenis Olahraga Aerobik terhadap Dismenorea Primer pada Wanita. *Jurnal Riset Kedokteran*. 2022 Jul 6;1–6.
- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, Julia Hartati. Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran [Internet]*. 2023 Jul 31;25–30. Available from: <https://journals.unisba.ac.id/index.php/JRK/article/view/1915>
- Azzahra AS, Tejasari M, Hikmawati D. Gambaran Karakteristik Pasien Dan Jenis Dermatitis Kontak Di Poliklinik Kulit Dan Kelamin Rsud Majalengka. *Jurnal Riset Kedokteran [Internet]*. 2024 Jul 31;4(1):1–6. Available from: <https://journals.unisba.ac.id/index.php/JRK/article/view/3687>

Sonang S, Purba AT, Pardede FOI. Pengelompokan Jumlah Penduduk Berdasarkan Kategori Usia Dengan Metode K-Means. Jurnal Teknik Informasi dan Komputer (Tekinkom). 2019;2(2):166.