



Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Murid Smp Sma Hillcrest School Selama Pandemi Covid-19

Keith William Tanzil¹, Naomi Esthernita Fauzia Dewanto^{2*}

¹ Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

² Bagian Anak, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: keith.405190007@stu.untar.ac.id¹, naomiesthernita@gmail.com^{2*}

Abstrak

Gadget merupakan perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus. Beberapa contoh gadget adalah smartphone dan laptop. Dengan adanya beragam aplikasi yang berada dalam gadget bisa membantu masyarakat di berbagai aspek sebagai alat komunikasi ataupun sebagai sarana informasi tambahan. Namun, penggunaan berlebihan bisa mengakibatkan ketergantungan atau kecanduan terhadap gadget tersebut. Kecanduan gadget memiliki dampak buruk seperti sulit untuk konsentrasi, masalah memori, dan mempengaruhi pola tidur. Pola tidur adalah salah satu dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dimana seharusnya kualitas tidur harus dijaga dengan baik khususnya bagi anak-anak atau remaja yang masih dalam tahap pertumbuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur pada murid SMP dan SMA Hillcrest School. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 72 murid, dimana 65,3% memiliki kualitas tidur yang buruk dan 34,7% memiliki kualitas tidur yang baik. Sebanyak 31,9% murid dengan kualitas tidur buruk didapatkan kecanduan gadget sedangkan 100,0% dengan kualitas tidur yang baik itu tidak kecanduan gadget. Hasil penelitian di uji dengan Fisher's exact menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara kecanduan gadget dengan kualitas tidur ($p < 0,05$). Sebagai kesimpulan, penelitian ini memperlihatkan terdapat hubungan antara kecanduan gadget dengan kualitas tidur pada murid SMP dan SMA Hillcrest School.

Kata kunci: Kecanduan Gadget, Kualitas Tidur, Murid

Abstract

Gadgets are electronic devices that have special functions. Some examples of gadgets are smartphones and laptops. With a variety of applications that exist, gadgets can help people in various aspects such as communication device or additional insights for information. However, excessive use can lead to dependence or addiction to these gadgets. Gadget addiction has negative effects such as difficulty concentrating, memory problems, and affecting sleep patterns. Sleep patterns are one of the many factors that affect sleep quality where sleep quality should be maintained properly, especially for children or adolescents who are still in their growth stage. This study aims to determine the relationship between gadget addiction and sleep quality in Hillcrest School Middle and High School students. This research is analytic observational with a cross-sectional approach. The number of samples in this study were 72 students, of which 65.3% had poor sleep quality and 34.7% had good

sleep quality. As many as 31.9% of students with poor sleep quality were found to be addicted to gadgets, while 100.0% with good sleep quality were not addicted to gadgets. The results of the study were tested by Fisher' showing that there was a significant relationship between gadget addiction and sleep quality ($p <0.05$). In conclusion, this study shows that there is a relationship between gadget addiction and sleep quality in Hillcrest School Middle and High School students.

Keywords: *Gadget Addictions, Sleep Quality, Students*

PENDAHULUAN

Penggunaan gadget khususnya di era modern ini telah meningkat dengan pesat dan sudah menjadi bagian dari keseharian banyak orang. Gadget adalah perangkat portabel yang memungkinkan pengguna melakukan banyak hal hanya dalam genggaman mereka. Beberapa manfaat dari penggunaan gadget pada kalangan masyarakat yaitu sebagai alat komunikasi, sebagai sarana penambah wawasan dan bisa digunakan sebagai media hiburan.¹ Dengan adanya gadget, semua kalangan masyarakat bisa mengakses informasi tanpa memerlukan banyak waktu dan tanpa kerja keras. Semua ini bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang esensial untuk menjaga kesehatan tubuh. Tidur memungkinkan tubuh untuk beristirahat dari semua tekanan fisik dan pikiran dan mulai segar untuk aktifitas keesokan harinya. Menurut Maslow, individu melaksanakan aktifitas dalam mencapai tujuan hidup diperlukan terlebih dahulu pemenuhan kebutuhan dasar diantaranya adalah kebutuhan tidur (Kasim, 2018). Untuk mendapatkan hasil tidur yang bagus, seseorang memerlukan tidur sehat. Watson NF et al. mengatakan bahwa tidur sehat adalah tidur dengan durasi yang cukup, kualitas tidur yang bagus, dan siklus tidur yang tepat waktu dan konsisten tanpa diganggu ataupun adanya gangguan tidur (Panel: et al., 2015). Tidur yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan tubuh anak dan remaja. Orang dewasa di rekomendasikan untuk istirahat selama tujuh sampai sembilan jam sehari tapi anak-anak dan remaja memerlukan tidur yang lebih untuk pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut (Suni & Singh, 2021).

Pada awal tahun 2020, virus corona atau Corona Virus Disease (COVID) telah menjadi pandemi global. Virus ini pertama kali dikabarkan pada Desember 2019 di Wuhan, China dan memiliki penyebaran virus yang sangat cepat. Kebijakan dari pemerintah mengharuskan masyarakat untuk menghindar dari kerumunan dan melakukan aktifitas dari rumah melalui internet atau online agar bisa mengurangi penyebaran virus tersebut (Kemendikbud, 2020). Pada jaman pandemi Covid-19, penggunaan gadget tidak bisa dihindarkan dikarenakan sistem pembelajaran dilakukan secara online. Orang-orang yang belajar secara online akan lebih sering terpapar dengan penggunaan gadget yang lebih lama dari sebelum pandemi.⁵

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis ingin meniliti tentang hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur pada murid SMP SMA Hillcrest School selama pandemi Covid-19. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjawab dan mengetahui apakah kecanduan penggunaan gadget mempengaruhi kualitas tidur pada remaja yang dalam hal ini merupakan murid SMP dan SMA Hillcrest School.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi cross-sectional. Studi ini dilakukan di Hillcrest School menggunakan kuesioner yang dibagikan secara daring dan waktu pelaksanaan penelitian ini pada bulan Januari-Oktober 2022. Berdasarkan perhitungan dengan rumus komparatif katagorik tidak berpasangan mendapatkan jumlah sampel yang diperlukan sebanyak 72 orang. Metode penilaian yang digunakan adalah menilai kecanduan gadget dengan kualitas tidur responden. Variabel bebas pada penelitian ini adalah kecanduan gadget, sedangkan variabel tergantung adalah kualitas tidur. Proses pengambilan data

menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV) yang diisi oleh responden dalam google form.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah minimal subjek penelitian yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah 72 orang. Dari total 78 murid SMP dan SMA di Hillcrest School, hanya 74 orang yang mengisi kuesioner dan 2 responden tidak memenuhi kriteria inklusi dikarenakan sudah melewati batas umur seorang anak. Tabel 1 menunjukkan karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, kualitas tidur, dan kecanduan gadget dimana dari 72 responden, sebanyak 28 responden berjenis kelamin laki-laki(39%) dan sebanyak 44 responden berjenis kelamin perempuan (61%). Usia rata-rata dari responden adalah 15 tahun dengan kebanyakan responden berada di tingkat pendidikan SMA. Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk (47 orang, 65,3%) dan tidak mengalami kecanduan gadget (57 orang , 79,2%).

Tabel 2 menunjukkan hubungan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur responden. Kualitas tidur yang buruk didapatkan pada 33 responden perempuan dan 14 responden laki-laki. Kualitas tidur yang baik didapatkan pada 11 responden, perempuan, dan 14 responden laki-laki. Hasil uji Chi-Square memperlihatkan bahwa ada hubungan jenis kelamin dengan kualitas tidur (p value =0,030).

Tabel 3 menunjukkan hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur subjek penelitian. Tabel 3 menunjukkan bahwa dari total 47 responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk, 15 responden juga memiliki kecanduan dengan gadget. Sebaliknya, total 25 responden dengan kualitas tidur yang baik tidak menunjukkan tanda-tanda akan kecanduan dengan gadget. Hasil uji Fisher's Exact menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecanduan gadget dengan kualitas tidur subjek penelitian (p value=0,001).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Tingkat Pendidikan, Kualitas Tidur, dan Kecanduan Gadget

Karakteristik Subjek Penelitian	Jumlah (%)	Median
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	28 (38,9)	
Perempuan	44 (61,1)	
Usia (Tahun)		
13	14 (19,4)	
14	13 (18,1)	
15	15 (20,8)	15,08
16	13 (18,1)	
17	17 (23,6)	
Tingkat Pendidikan		
SMP	32 (44,4)	
SMA	40 (55,6)	
Kualitas Tidur		
Buruk	47 (65,3)	
Baik	25 (34,7)	
Kecanduan Gadget		
Kecanduan	15 (20,8)	
Tidak Kecanduan	57 (79,2)	

Tabel 2 Hubungan Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur

Jenis Kelamin	Kualitas Tidur		P
	Buruk	Baik	
Perempuan	33(75,0%)	11(25,0%)	0,030
Laki - laki	14(50,0%)	14(50,0%)	

Tabel 3 Hubungan Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Kecanduan Gadget		P
	Kecanduan	Tidak Kecanduan	
Buruk	15(31,9%)	32(68,1%)	0,001
Baik	0(0,0%)	25(100,0%)	

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini diperoleh 72 responden, dimana responden perempuan (61,1%) lebih banyak daripada laki-laki (38,9%). Hasil penelitian yang sama juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan Clauthya M. Pandey et al, dimana subjek penelitian perempuan (61,4%) lebih banyak dari laki-laki (38,6%) (Pandey et al., 2019). Penelitian oleh Yupi Supartini et al berbeda dengan penelitian ini dimana terdapat lebih banyak responden laki-laki (52,7%) daripada responden perempuan (47,3%) (Supartini et al., 2021). Penelitian ini dilakukan pada responden dengan rentan usia 13-17 tahun dengan rata-rata umur responden adalah 15 tahun. Subjek penelitian berada di tingkat pendidikan SMP dan SMA dimana terdapat lebih banyak responden yang berada di tingkat pendidikan SMA (55,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Clauthya M. Pandey et al dimana usia responden yang melakukan pengisian di kisaran umur 14-17 tahun dan berada di tingkat pendidikan siswa menengah atas (Supartini et al., 2021). Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Irfan et al tentang murid SMA di sekolah SMA Negeri 2 Majene Kabupaten Majene dengan rentan usia 15-18 tahun dimana kebanyakan subjek penelitian berusia 16 tahun (64%) (Aswar & Erviana, 2020).

Berdasarkan penelitian ini, mayoritas murid SMP dan SMA Hillcrest School memiliki kualitas tidur yang buruk. Kuesioner PSQI yang digunakan untuk menilai kualitas tidur menunjukkan bahwa 65,3 persen responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Dyna Apriany et al mengenai kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI, dimana mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk (86,4%) (Apriany et al., 2021). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Muhammad F. Firmansyah et al, dengan sebagian besar responden(80%) memiliki kualitas tidur yang buruk (Firmansyah et al., 2020). Namun, penelitian oleh Irfan et al menunjukkan hasil subjek penelitian yang berbeda dimana 56% responden memiliki kualitas tidur yang baik (Aswar & Erviana, 2020). Penelitian ini menggunakan kuesioner Smartphone Addiction Scale Short Version untuk mengukur tingkat kecanduan gadget khususnya pada smartphone. Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa dari total 72 responden, hanya 15 responden (20,8%) yang tergolong kecanduan dengan gadget. Ada beberapa responden yang mempunyai resiko tinggi untuk kecanduan smartphone namun belum melewati batas yang sudah ditentukan untuk bisa disebut kecanduan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa penelitian memiliki hasil yang berbeda tentang tingkat kecanduan subjek penelitian. Penelitian oleh Clauthya M.Pandey et al mendapatkan mayoritas responden termasuk kecanduan smartphone (60,1%)⁸ Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Muhammad F. Firmansyah et al yang mendapatkan 60% subjek penelitian digolongkan sebagai kecanduan smartphone (Firmansyah et al., 2020).

Pada penelitian ini didapatkan lebih banyak subjek penelitian perempuan yang mempunyai kualitas tidur yang buruk dari laki-laki. Sebanyak 33 responden perempuan (75,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk sedangkan distributisi kualitas tidur baik dan buruk pada laki-laki sama yaitu 50,0%. Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur ($p\ value<0,05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Lailatul Fitri et al yang mendapatkan $p\ value=0,038$ dan adanya hubungan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur pada subjek penelitiannya (Fitri et al., 2021). Lailatul Fitri et al mengatakan bahwa hormone progesterone serta estrogen memiliki reseptor di hipotalamus, sehingga adanya efek langsung pada ritme sirkadia dan pola tidur yang meningkatkan resiko kualitas tidur yang jelek pada wanita. Gangguan psikososial seperti kecemasan, dan emosi yang semakin tinggi pada perempuan mengakibatkan penurunan produksi kadar estrogen serta menghasilkan terjadinya kualitas tidur buruk di perempuan (Fitri et al., 2021). Hal ini berbeda dengan penelitian oleh Ignatia Novianti Tantri et al dengan $p\ value=0,851$ yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur. Penelitiannya menyimpulkan bahwa kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh waktu jam tidur dan jam tidur biologis menunjukkan bahwa pria tidur lebih malam dan menyebabkan kualitas tidur buruk lebih besar dari pada wanita (Tantri & Sundari, 2019).

Mayoritas subjek penelitian memiliki kualitas tidur yang buruk namun mayoritas masih belum kecanduan dengan smartphone. Hasil dari uji statistik *Fisher's Exact* menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat kecanduan gadget dan kualitas tidur dengan $p\ value=0,001$. Data bisa dibilang signifikan dan ada makna jika $p\ value$ dari uji statistic *chi-square* lebih rendah dari 0,05. Berdasarkan tabel 3 subjek penelitian yang tidak kecanduan dengan smartphone atau gadget masih bisa memiliki kualitas tidur yang buruk namun subjek yang tergolong kecanduan sudah pasti memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dyna Apriany et al yang mendapatkan $p\ value=0,00$ dan adanya hubungan intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur (Apriany et al., 2021). Penelitian yang dilakukan Irfan et al dengan $p\ value=0,000$ juga menyetujui bahwa ada hubungan signifikan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja(Aswar & Erviana, 2020).

Perilaku penggunaan gadget juga mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Durasi penggunaan gadget dan aktifitas penggunaan gadget sebelum tidur merupakan beberapa contoh dari perilaku penggunaan gadget. Penelitian oleh Agustin J Nanda De Niro et al menunjukkan bahwa subjek penelitian menghabiskan 1-6 jam dalam penggunaan gadget (86,5%) sehari yang digunakan untuk menonton video (32,8%) atau bermain game (29,5%). Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja lebih memilih menggunakan gadget di waktu luang daripada aktivitas di luar seperti olahraga. Penggunaan gadget pada remaja yang awalnya 1-2 jam bisa meningkat jika remaja itu merasa bahwa penggunaan gadget masih kurang dan durasi penggunaan akan semakin bertambah dengan naiknya usia (De Niro et al., 2020). Durasi penggunaan gadget bisa mempengaruhi kualitas tidur. Hal ini didukung dengan penelitian oleh Rosmawati et al dengan $p\ value=0,038$, bahwa terdapat hubungan signifikan antara lama penggunaan gadget dengan kualitas tidur (Supartini et al., 2021). Penelitian oleh Umi Romayati Keswara et al mendapatkan $p\ value=0,000$ dan ada hubungan signifikan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur. Contoh perilaku penggunaan gadget yang buruk adalah penggunaan gadget berlebih sebelum tidur dan seringnya bertatapan dengan layar handphone akan mengganggu irama sirkadian (Keswara et al., 2019). Adanya penggunaan cahaya gadget akan mempengaruhi produksinya hormon melatonin yaitu hormon penting untuk mengatur pola tidur. Penggunaan bermain gadget akan membuat seseorang harus tetap terjaga dan waspada, hal ini mengakibatkan adanya peningkatan hormon adrenalin sehingga menjadi lebih susah untuk tertidur (Aswar & Erviana, 2020).

Jenis gadget beragam mulai dari smartphone, komputer, dan lain-lainya. Jenis aplikasi yang tersedia dalam sebuah gadget banyak mempermudah aktifitas sehari-hari. Semakin banyak kegunaan dan jenis gadget bisa mempengaruhi kualitas tidur. Namun, penelitian oleh Rosmawati mendapatkan hasil berbeda. Penelitiannya mengenai jenis gadget dan kualitas tidur mendapatkan $p\ value=0,087$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan mengenai jenis gadget yang digunakan dan kualitas tidur subjek penelitian. Jenis aplikasi yang digunakan mendapatkan $p\ value=0,487$ dan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis aplikasi yang digunakan di gadget dengan kualitas tidur seseorang (Keswara et al., 2019).

SIMPULAN

Sebanyak 47 orang (65,3%) subjek penelitian memiliki kualitas tidur yang buruk dan 25 orang (34,7%) subjek penelitian memiliki kualitas tidur yang baik. Sebagian besar subjek penelitian (57 orang, 79,2%) tidak kecanduan dengan gadget yang dipakai. Terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan kualitas tidur subjek penelitian dan terdapat hubungan antara kecanduan gadget dengan kualitas tidur subjek penelitian.

Saran yang dapat diberikan yaitu perlunya menyeimbangkan penggunaan gadget dengan aktifitas lainnya untuk mencegah terjadinya kecandua gadget. Penelitian lebih lanjut dilakukan untuk mengetahui faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriany, D., Iryan, D., & Mulyati, R. (2021). Intensity Of Gadget Usage And Sleep Quality On Teenager In Senior High School: Cross Sectional Study. *Risenologi*, 6(1a), 59–69.
- Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95–100.
- De Niro, A. J. N., Pawitra, A., Faizah, N. N., Putra, R. D., Arfiputri, V. F., Sihombing, R. V., Rachmi, S. N., Nuswantoro, D., & Martha, L. (2020). Correlation of gadgets addiction with sleep quality in 4th–6th grade students at SDN 01 Srigading Lawang in 2019. *Development*, 1(2).
- Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T., & Hutasoit, R. M. (2020). Hubungan kecanduan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana tahun 2019. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 8(1), 535–543.
- Fitri, L., Amalia, R., & Juanita, J. (2021). HUBUNGAN JENIS KELAMIN DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(4).
- Kasim, M. I. (2018). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Kota Makassar. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.
- Kemendikbud, P. W. (2020). Penyesuaian Keputusan Bersama Empat Menteri tentang Panduan Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19. Tersedia Pada: <Https://Www.Kemendikbud.Go.Id/Main/Blog/2020/08/Penyesuaian-Keputusan-Bersama-Empat-Menteritentang-Panduan-Pembelajaran-Di-Masa-Pandemi-Covid19. Diakses Pada Tanggal, 25>.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
- Pandey, C. M., Ratag, B. T., & Langi, F. L. F. G. (2019). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 8(2).
- Panel:, C. C., Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., & Grandner, M. A. (2015). Joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: methodology and discussion. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(8), 931–952.

- Suni, E., & Singh, A. (2021). How much sleep do we really need. *Sleep Foundation*.
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur siswa SMP. *JKEP*, 6(1), 69–85.
- Tantri, I. N., & Sundari, L. P. R. (2019). Hubungan antara Jenis Kelamin, Konsumsi Kafein, Tinggal Sendiri, dan Jam Mulai Tidur dengan Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa di Kota Denpasar. *MEDIKA UDAYANA*, 8(7).