



## **HUBUNGAN KECANDUAN PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN PRESTASI AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 8 KOTA JAMBI**

**Keshy Maghfirah<sup>1</sup>, Muthia Mutmainnah<sup>2</sup>, Meinarisa<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi  
Keshymaghfirah0@gmail.com

### **Abstrak**

Kemajuan teknologi menyebabkan gawai menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja. Namun, penggunaan gawai yang berlebihan berisiko menurunkan kualitas tidur dan mempengaruhi prestasi akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan penggunaan gawai terhadap kualitas tidur dan prestasi akademik siswa SMA Negeri 8 Kota Jambi. Penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional, melibatkan 96 siswa sebagai sampel yang dipilih dengan teknik probability sampling. Instrumen penelitian meliputi Smartphone Addiction Scale (SAS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan nilai rata-rata rapor. Analisis data bivariat menggunakan uji Chi square. Hasil menunjukkan bahwa 63,1% siswa dengan kecanduan gawai tinggi memiliki kualitas tidur buruk. Selain itu, sebagian besar siswa dengan kecanduan gawai tinggi memperoleh nilai akademik rata-rata 80-89. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecanduan gawai berdampak negatif terhadap kualitas tidur dan berpotensi menurunkan prestasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan pembatasan penggunaan gawai di malam hari serta edukasi tentang pentingnya tidur yang cukup, dengan dukungan aktif orang tua dan guru dalam membimbing siswa menggunakan gawai secara bijak.

**Kata Kunci:** Gawai, Kualitas Tidur, Prestasi Akademik.

### **Abstract**

*Technological advances have made gadgets an essential part of teenagers' lives. However, excessive gadget use poses risks to sleep quality and affects students' academic performance. This study aimed to determine the relationship between gadget addiction, sleep quality, and academic achievement among students of SMA Negeri 8 Kota Jambi. This correlational research used a cross-sectional approach with a sample of 96 students selected through probability sampling. The research instruments included the Smartphone Addiction Scale (SAS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the students' report card scores. Bivariate analysis used the Chi-square test. The results showed that 63.1% of students with high gadget addiction had poor sleep quality. Moreover, most students with high gadget addiction achieved an academic score range of 80-89. The study concludes that gadget addiction negatively affects sleep quality and potentially lowers academic performance. Therefore, it is necessary to limit gadget use at night and provide education about the importance of adequate sleep, supported by the active roles of parents and teachers in guiding students to use gadgets wisely.*

**Keywords:** Gadgets, Academic Achievement, Sleep Quality.

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

\* Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : keshymaghfirah0@gmail.com

Phone : 082285481479

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi zaman sekarang ini menciptakan bentuk baru dalam berinteraksi dan berkomunikasi, salah satunya adalah teknologi komunikasi. Bentuk teknologi komunikasi yang sedang berkembang saat ini adalah gawai. Gawai merupakan alat yang memberikan banyak kemudahan bagi mereka yang menggunakan, salah satunya adalah kemudahan dalam hal berkomunikasi<sup>1</sup>. Dampak perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat ini menyebabkan tradisi kehidupan masyarakat mulai terpengaruh dengan teknologi-teknologi modern yang masuk ke lingkungan masyarakat bukan hanya masyarakat perkotaan saja namun sudah menjalar ke masyarakat pedesaan. Teknologi seperti radio, televisi, *handphone*, bahkan gawai sudah bukan hal yang baru lagi bagi masyarakat perkotaan bahkan masyarakat pedesaan sekalipun<sup>2</sup>.

Jumlah pengguna gawai secara global makin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna gawai, naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara jumlah perangkat aktif yang digunakan mencapai 3,8 miliar unit. Pada Tahun 2022, jumlah pengguna gawai diprediksi mencapai 3,9 miliar pengguna. Pertumbuhan ini akan digerakkan oleh region-region yang sedang berkembang, termasuk Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara<sup>3</sup>. Menurut Badan Pusat Statistik, pengguna gawai pada tahun 2023 di Provinsi Jambi mencapai 69,23%. Penggunaan gawai 99% digunakan untuk sosial media dengan rata-rata penggunaan 8 jam 52 menit dalam sehari<sup>4</sup>.

*American Academy of Pediatrics* menetapkan intensitas penggunaan gawai normalnya kurang dari 1-2 jam perhari<sup>5</sup>. Kecanduan penggunaan gawai yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap penggunanya. Salah satu dampaknya yaitu terhadap jam tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi makhluk hidup yang dapat memberikan efek menyegarkan dan mengembalikan kekuatan tubuh. Tidur juga memperbaiki, memperkuat, dan mengembalikan zat-zat penting dalam tubuh dan otak agar berfungsi lebih optimal. Tidur diperlukan secara fisiologis untuk memulihkan dan menjaga kesehatan fisik dan kinerja kognitif<sup>6</sup>.

Prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja dari berbagai penelitian menunjukkan hasil yang bervariasi, didapatkan 21,2% anak remaja di Beijing mengalami gangguan kualitas tidur. Siswa SMP dan SMU menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur bervariasi mulai 15,3% hingga 39,2%<sup>3</sup>. Data dari Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur remaja di bawah 63%. Faktor yang menurunkan kualitas tidur remaja antara lain penggunaan gawai, dimana 80% melaporkan penggunaan gawai selama lebih dari 4 jam 17 menit per hari. Menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2023 remaja Indonesia paling

banyak menggunakan gawai dibandingkan kelompok usia lainnya, ini terlihat dari tingkat penggunaan di kelompok usia 15-24 tahun mencapai 92,14%<sup>4</sup>.

Hasil penelitian Nurlinawati tentang edukasi *sleep hygiene* dan terapi kognitif perilaku terhadap kecanduan gawai pada remaja di Kota Jambi didapatkan sebanyak 34 (52,3%) responden menunjukkan kecanduan, 29 (44,6%) responden menunjukkan kualitas tidur kurang baik<sup>7</sup>. Penelitian yang dilakukan Jumilia Tahun 2020 tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja kepada 61 responden didapatkan sebanyak 40 (65,6%) remaja mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Athiutama tentang Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur pada Remaja kepada 91 remaja didapatkan sebanyak 39 (42,9%) remaja mengalami kualitas tidur buruk<sup>8</sup>.

Penggunaan gawai bagi peserta didik menjadikan dunia teknologi semakin lama semakin canggih. Komunikasi yang dulunya memerlukan waktu yang lama dalam penyampaiannya, kini dengan gawai segalanya menjadi sangat cepat dan seakan tanpa jarak. Di zaman yang serba praktis dan modern sekarang ini banyak peserta didik yang menggunakan gawai dalam kegiatan sehari-hari, baik peserta didik SD, SMP maupun SMA telah diperbolehkan membawa gawai ke sekolah<sup>9</sup>.

Prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Dalam aktivitas proses belajar mengajar penggunaan gawai berlebihan memiliki kekurangan yaitu kurangnya konsentrasi siswa dimana siswa lebih terfokus pada gawai dibanding pelajaran. Pada hakikatnya belajar merupakan kegiatan yang dilakukan secara sadar untuk menghasilkan suatu perubahan, menyangkut pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai-nilai<sup>10</sup>. Manusia tanpa belajar akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi<sup>11</sup>.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecanduan penggunaan gawai terhadap kualitas tidur dan prestasi akademik siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keperawatan komunitas remaja, khususnya terkait promosi gaya hidup sehat dalam penggunaan gawai. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi oleh sekolah, orang tua, dan pihak terkait untuk menyusun kebijakan penggunaan gawai yang lebih bijak dan mendukung peningkatan kualitas tidur serta prestasi akademik siswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan rancangan *cross sectional*. Desain ini dipilih karena sesuai untuk meneliti hubungan antara variabel-variabel dalam waktu yang bersamaan, yaitu kecanduan penggunaan gawai, kualitas tidur, dan prestasi akademik siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Jambi tahun ajaran 2024/2025, yang berjumlah 597 siswa. Sampel penelitian berjumlah 96 siswa yang diperoleh menggunakan teknik probability sampling dengan rumus Slovin, serta penambahan bias sistematis sebesar 10% untuk memperkecil kesalahan sampel. Sampel diambil secara proporsional dari seluruh kelas XI.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dokumen nilai rapor siswa. Instrumen yang digunakan meliputi *Smartphone Addiction Scale* (SAS): berisi 21 item untuk mengukur kecanduan penggunaan gawai. Skala ini memiliki reliabilitas Cronbach's alpha 0,88, dan terdiri dari enam aspek yaitu gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penarikan diri, hubungan berbasis dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan untuk mengukur kualitas tidur siswa selama satu bulan terakhir, dengan reliabilitas Cronbach's alpha 0,83. PSQI adalah instrumen standar internasional untuk mengukur kualitas tidur. Prestasi Akademik diukur melalui nilai rata-rata rapor siswa semester 1 tahun ajaran 2024/2025, yang mencakup seluruh mata pelajaran.

Data dianalisis secara bivariat menggunakan uji Chi Square untuk mengetahui hubungan antar variabel independen (kecanduan gawai) dengan variabel dependen (kualitas tidur dan prestasi akademik).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Penelitian ini dilakukan di SMA N 8 Kota Jambi pada bulan Februari 2025. Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	43	44,8
Perempuan	53	55,2
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari jumlah 96 sampel penelitian ini cenderung di dominasi oleh jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 53 responden dengan angka persentase (55,2%) dan laki-laki sebanyak 43 responden dengan angka persentase (44,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	f	%
15 tahun	4	4,2
16 tahun	59	61,5
17 tahun	28	29,2
18 tahun	5	5,2
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari jumlah sampel 96 responden, sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 59 responden dengan angka persentase (61,5%) dan data yang terendah berusia 15 tahun sebanyak 4 responden (4,2%).

Tabel 3. Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur

Kecanduan Penggunaan Gawai	Kualitas Tidur						p-Value	
	Kualitas Tidur Buruk		Kualitas Tidur Baik		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	53	63,1	1	1,2	54	56	0,01	
Sedang	1	1,2	38	45,2	39	41		
Rendah	0	0,0	3	3,6	3	3		
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>64</b>	<b>42</b>	<b>50</b>	<b>96</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel dapat 3 diketahui dari 54 responden yang kecanduan penggunaan gawai tinggi didapatkan 53 responden (63,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 1 responden (1,2%) memiliki kualitas tidur yang baik. Selanjutnya dari 3 responden yang intensitas kecanduan penggunaan gawai rendah didapatkan 3 responden (3,6%) memiliki kualitas tidur yang baik. Berdasarkan hasil perhitungan Chi-Square dengan menggunakan SPSS didapatkan hasil *p-value* 0,01 dengan alpha 0,05. Kesimpulan pada penelitian ini adalah *p-value* (0,01) <  $\alpha$  (0,05) yang berarti  $H_a$  diterima yang memiliki makna ada hubungan kecanduan penggunaan gawai terhadap kualitas tidur siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi.

Tabel 4. Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai Terhadap Prestasi Akademik Siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi

Kecanduan Penggunaan Gawai	Prestasi Akademik						p-Value	
	>80-89		> 90-100		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	51	60,7	3	3,6	54	56	0,611	
Sedang	35	41,7	4	4,8	39	41		
Rendah	3	3,6	0	0,0	3	3		
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>106</b>	<b>7</b>	<b>8,33</b>	<b>96</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui dari 54 responden yang kecanduan penggunaan gawai tinggi didapatkan 51 responden (63,1%) memiliki nilai akademik rata-rata dalam 1 semester >80-89, dan 3 responden (3,6%) memiliki nilai akademik rata-rata dalam 1 semester > 90-100.

Sedangkan dari 3 responden yang kecanduan penggunaan gawainya rendah didapatkan 3 responden (3,6%) memiliki nilai akademik rata-rata dalam 1 semester >80-89. Berdasarkan hasil perhitungan Chi-Square dengan menggunakan SPSS didapatkan hasil *p-value* 0,611 dengan alpha 0,05.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur Siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 8 Kota Jambi, didapatkan bahwa tingginya kecanduan penggunaan gawai berdampak nyata terhadap kualitas tidur siswa. Banyak siswa yang menggunakan gawai hingga larut malam, menyebabkan mereka sulit untuk tidur tepat waktu dan kualitas tidurnya menjadi terganggu. Aktivitas siswa di malam hari, seperti bermain media sosial, game online, dan menonton video, membuat waktu tidur mereka terpotong dan siklus tidur alami terganggu. Selain itu, paparan cahaya biru dari layar gawai menyebabkan penurunan produksi hormon melatonin, yang berperan penting dalam mengatur waktu tidur.

Ketika menggunakan gawai pada malam hari dan sebelum tidur bisa mempengaruhi kualitas tidurnya, hal tersebut dikarenakan bisa membuat remaja menunda waktu tidur dan kesulitan untuk memulai tidur kembali. Penggunaan gawai lebih dari 3-4 jam dalam sehari dapat menyebabkan timbulnya gejala fisik seperti sakit kepala, merasa kelelahan, nyeri pada leher, nyeri pada bahu, nyeri pada lengan, nyeri pada punggung atau jari, mata terasa kering, dan lain sebagainya. Siswa masih mengoperasikan gawai pada jam tidur, tentu saja jumlah atau durasi tidur akan berkurang sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk, ketidakbugaran ketika bangun tidur, dan mengantuk pada siang hari<sup>1</sup>.

Beberapa proses yang disebabkan oleh penggunaan media elektronik terutama gawai pada malam hari dapat mengakibatkan dampak buruk seperti mengurangi durasi tidur dan kualitas tidur seseorang. Proses yang pertama yaitu saat seseorang asyik menggunakan gawai, mereka cenderung untuk menunda waktu tidurnya. Proses selanjutnya adalah pencerahan cahaya dari layar gawai bisa mempengaruhi tidur karena cahaya yang dipancarkan dari layar gawai mengandung *blue light* yang memiliki ciri-ciri seperti sinar matahari pagi sehingga akan mengubah fase sirkadian ritme tidur seseorang sehingga dapat menghambat sekresi melatonin yang dapat membuat individu menunda rasa tidur serta mekanisme penempatan waktu tidur yang salah pada banyak remaja. Dan proses yang terakhir yaitu gawai yang diletakkan di kamar tidur dapat mengganggu tidur karena bunyi dari pesan

atau panggilan yang masuk menyebabkan seseorang terbangun di malam hari<sup>12</sup>.

Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar intensitas penggunaan gawai tinggi memiliki dampak kualitas tidur yang buruk sebanyak 53 responden (63,1%), hal ini terjadi karena kecanduan penggunaan gawai berpengaruh terhadap kualitas tidur. Dimana semakin sering dan lama seseorang bermain gawai maka jam tidur juga ikut terpengaruh. Ketika remaja menggunakan gawai pada malam hari dan sebelum tidur bisa mempengaruhi kualitas tidurnya, hal tersebut dikarenakan bisa membuat remaja menunda waktu tidur dan kesulitan untuk memulai tidur kembali. Ketika siswa masih mengoperasikan gawai pada jam tidur, tentu saja jumlah atau durasi tidur akan berkurang sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk, ketidakbugaran ketika bangun tidur, dan mengantuk pada siang hari<sup>1</sup>. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan intensitas penggunaan gawai dengan kualitas tidur remaja. Hal ini mencerminkan adanya hubungan intensitas penggunaan gawai yang tidak normal pada remaja menyebabkan waktu tidur menjadi berkurang dan beresiko tinggi mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 8 Kota Jambi, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan gawai dengan kualitas tidur siswa. Penggunaan gawai yang lebih dari 3 jam di SMA N 8 Kota Jambi berada dalam kategori yang tinggi, dimana berdampak pada kualitas tidur. Penggunaan gawai lebih lama dari yang direncanakan karena adanya fitur-fitur yang beragam seperti sosial media (*instagram*, *whatsapp*, *tiktok*, dan lain-lain), ditambah dengan adanya batrei cadangan (*power bank*) membuat penggunaan gawai tidak terputus sampai larut malam. Siswa/I mengatakan seringnya terbangun di tengah malam sehingga sulit untuk memulai tidur kembali. Siswa yang memiliki tingkat kecanduan gawai tinggi cenderung mengalami gangguan tidur, baik dari segi durasi maupun kualitasnya. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan siswa yang menggunakan gawai hingga larut malam, sehingga waktu tidur mereka menjadi lebih singkat dari yang seharusnya. Selain itu, paparan cahaya biru dari layar gawai pada malam hari juga menghambat produksi hormon melatonin, yang berfungsi mengatur siklus tidur alami tubuh. Akibatnya, siswa sulit merasa mengantuk meskipun tubuh sebenarnya sudah lelah. Kecanduan gawai juga membuat siswa cenderung menunda waktu tidur karena terlalu asyik bermain game, menonton video, atau berinteraksi di media sosial. Beberapa siswa bahkan mengakui bahwa mereka tetap terjaga hingga tengah malam atau dini hari hanya untuk melanjutkan aktivitas di gawai. Hal ini menyebabkan waktu istirahat mereka berkurang dan kualitas tidurnya menjadi terganggu, yang ditandai dengan rasa lelah, mengantuk di pagi hari,

serta sulit berkonsentrasi saat belajar. Oleh karena itu, analisis di tempat penelitian ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan gawai siswa, semakin buruk kualitas tidur yang mereka alami. Ini membuktikan bahwa perilaku penggunaan gawai yang tidak terkontrol secara langsung berdampak negatif pada pola dan kualitas tidur siswa.

### **Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai Terhadap Prestasi Akademik Remaja di SMA Negeri 8 Kota Jambi**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa orang siswa/I di dapatkan hasil bahwa di SMA N 8 Kota Jambi rata-rata siswa/I memiliki dan memakai gawai secara aktif. Para siswa tersebut menggunakan gawai untuk menunjang pendidikan. Para siswa/I mengatakan bahwa gawai sangat bermanfaat di dalam dunia pendidikan, mereka memanfaatkan gawai untuk mengakses e-book, youtube edukasi dan berbagai fitur lain yang dapat menunjang pendidikan. Hasil yang di dapatkan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Endang Sulasisi dimana hasil wawancara menunjukkan bahwa para siswa telah memahami fungsi gawai yang mereka gunakan selama proses pembelajaran berlangsung, diantaranya gawai berfungsi sebagai sumber belajar. Para informan mengakui bahwa gawai digunakan untuk mencari informasi paling banyak melalui Google dan Brainly serta mengakses platform pembelajaran online seperti Ruang Guru<sup>13</sup>.

Apabila gawai dimanfaatkan dengan baik dan digunakan untuk hal positif, tak menutup kemungkinan siswa yang menggunakan gawai akan memudahkan untuk belajar, maka hasil belajar ataupun nilai prestasi akademik mereka akan bagus. Adanya gawai memberikan manfaat bagi lingkungan seperti para siswa dan guru mereka dapat mengisi waktu yang luang untuk menyelesaikan tugas rumah melalui gawai, sedangkan siswa juga dapat menyelesaikan tugas melalui gawai yaitu dengan mencari informasi tentang materi pembelajaran melalui aplikasi yang ada di gawai. Dengan adanya gawai siswa juga bisa berkomunikasi pesan melalui messenger untuk diskusi tanya jawab atau sekedar membagi informasi terbaru, gawai juga didukung dengan beberapa aplikasi sosial media membuat pihak sekolah lebih mudah membagikan informasi seluas-luasnya<sup>14</sup>.

Berdasarkan penelitian mayoritas responden dalam analisis penelitian ini, menunjukkan lebih banyak rata-rata prestasi responden berada pada kategori baik dengan angka 80-89. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Panji Angkasa dimana didapatkan bahwa Tidak ada pengaruh penggunaan gawai secara signifikan terhadap prestasi belajar siswa SMK Adi Sanggorosuui dengan data output coefficients diketahui nilai t hitung = 0.087 dengan nilai

signifikansi  $0.931 > 0.05$ . Jadi tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel X (gawai) terhadap variabel Y (prestasi belajar) di SMK Adi Sanggoro, sehingga tidak ada pengaruh yang signifikan dari gawai terhadap prestasi belajar siswa. Walau begitu disamping dampak negatif yang ditimbulkan gawai ada juga dampak positif yang bisa di manfaatkan oleh siswa terutama dalam hal belajar yang akan sangat membantu sekali baik di sekolah, di tempat les, ataupun di rumah, dengan adanya perkembangan dan kemajuan iptek yang sedemikian canggih di bidang telekomunikasi khususnya gawai. Namun dalam hasil penelitian ini menyatakan tidak adanya pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar<sup>15</sup>.

Penggunaan gawai berperan dalam merubah hidup manusia menjadi lebih baik. Perkembangan dalam dunia pendidikan juga semakin berkembang seiring waktu. Semakin berkembangnya konsep pendidikan yang ada, dituntut pula kemudahan dalam mengakses pendidikan tersebut. Salah satunya adalah penggunaan gawai dalam dunia pendidikan. Dengan adanya gawai dapat meningkatkan prestasi belajar seseorang apabila digunakan untuk proses pembelajaran, namun akan menurunkan prestasi belajar jika digunakan hanya untuk bermain gawai<sup>16</sup>. Dengan gawai siswa jadi lebih mudah dalam mendapatkan informasi seputar pendidikan sekaligus dapat mengakses materi pelajaran yang memang tidak terdapat dalam buku cetak yang ada di sekolah<sup>15</sup>.

Berdasarkan hasil analisis penelitian di SMA Negeri 8 Kota Jambi, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan gawai dengan prestasi akademik siswa. Salah satu alasan yang mendasari tidak adanya hubungan tersebut adalah karena sebagian besar siswa mampu mengatur waktu mereka dengan baik antara penggunaan gawai dan belajar. Meskipun mereka menggunakan gawai dalam waktu yang cukup lama, namun mereka tetap menyelesaikan tugas-tugas sekolah dan mempersiapkan diri menghadapi ujian. Selain itu, sebagian siswa menggunakan gawai tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai sarana belajar, seperti mengakses materi pelajaran, media mengirim tugas, video pembelajaran, serta aplikasi edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gawai tidak selalu memberikan dampak negatif terhadap akademik, tergantung pada bagaimana siswa memanfaatkannya. Selain itu, faktor-faktor lain seperti motivasi belajar, dukungan keluarga, lingkungan belajar yang kondusif, serta kemampuan siswa dalam mengelola waktu juga turut berkontribusi dalam menentukan prestasi akademik mereka. Dengan kata lain, walaupun terdapat kecanduan dalam penggunaan gawai, namun faktor-faktor pendukung lainnya masih mampu menjaga prestasi akademik siswa tetap baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kecanduan gawai bukanlah satu-satunya faktor

yang menentukan prestasi akademik siswa, melainkan masih banyak faktor lain yang lebih berpengaruh dalam mendukung keberhasilan belajar siswa.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur dan Prestasi Akademik Siswa di SMA N 8 Kota Jambi", dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden dari jumlah 96 sampel penelitian ini cenderung di dominasi oleh jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 53 responden dengan angka persentase (55,2%). Sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 59 responden dengan angka persentase (61,5%).
2. Terdapat hubungan antara kecanduan penggunaan gawai terhadap kualitas tidur didapatkan hasil  $p$  value 0,01 dengan alpha 0,05 yang memiliki arti  $p$  value (0,01)  $< \alpha$  (0,05).
3. Tidak terdapat hubungan antara kecanduan penggunaan gawai terhadap prestasi akademik didapatkan hasil  $p$  value 0,611 dengan alpha 0,05 yang memiliki arti  $p$  value (0,611)  $> \alpha$  (0,05).

## DAFTAR PUSTAKA

- Murwani A, Umam MK. Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*. 2021;6(1):79. doi:10.35842/formil.v6i1.339
- Dungga EF, Dulanimo A. Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja. *Jambura Nurs J*. 2021;3(2):78-88. doi:10.37311/jnj.v3i2.11912
- Harahap AR, Parbo FP. Hubungan Antara Sikap Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Kartini Batam. 2022;12(September). Data Badan Pusat Statistik. Published online 2023.
- Hill D, Ameenuddin N, Chassiakos YR, et al. Media and young minds. *Pediatrics*. 2016;138(5). doi:10.1542/peds.2016-2591
- Qanash S, Al-Husayni F, Falata H, et al. Effect of electronic device addiction on sleep quality and academic performance among health care students: Cross-sectional study. *JMIR Med Educ*. 2021;7(4):1-9. doi:10.2196/25662
- Nurlinawati N, Nasution RA, Meinarisa M, Yuliana Y. Studi Eksperimen: Edukasi Sleep Hygiene dan Terapi Kognitif Perilaku terhadap Kecanduan Gawai Remaja di Kota Jambi. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2023;23(2):2200. doi:10.33087/jiubj.v23i2.4188
- Fakhrurrozi SH, Afrina R, Rukiah N. Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10- 19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *J Ris Ilmu Kesehat Umum*. 2024;2(2):2.
- Sumendap F. Pengaruh Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeeri 5 Halmahera Utara Flora Sumendap. *J Ilm Wahana Pendidik*. 2022;8(10):390-395.
- Mahendika D, Chandra MF, Julita E. Hubungan Faktor yang Memengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif dan Student Activities Performance System Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J Ners*. 2023;7(2):1314-1326. doi:10.31004/jn.v7i2.16604
- Alhidayati CVG. Determinan Perilaku Penggunaan Smartphone Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa/Siswi Sma Negeri 10 Pekanbaru Tahun 2018. *JournalAl- MataniCom*. 2020;1(1):25-33.
- Haikal MF, Thohari MI, Mustafida I. Pengaruh penggunaan smartphone terhadap prestasi belajar siswa MTS Hasyim Asy'ari kota Batu. *Vicratina J Pendidik Islam*. 2020;4(8):65-71.
- Sulasis E. Penggunaan Gadget Dalam Pembelajaran Siswa Kelas VIII SMP N 8 Muaro Jambi. Published online 2024.
- Rahawa I, Ningsih N. Penggunaan Gadget Terhadap Prestasi Akademik Siswa. *TeJoS Teewan J Solut*. 2023;0(0):14-18.
- Angkasa P. Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMK Adi Sanggoro Bogor. *J Mitra Swara Ganesha*. 2023;4(2):171-181.
- Astuti H. Pengaruh Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa/Siswi Sman 2 Tembilahan. *Selodang Mayang J Ilm Badan Perenc Pembang Drh Kabupaten Indragiri Hilir*. 2020;5(3):157. doi:10.47521/selodangmayang.v5i3.134