Original Research Article

THE RELATIONSHIP GADGET ADDICTION AND STUDENTS' SLEEP PATTERNS MI MIFTAHUL ULUM VILLAGE SAPON SUBDISTRICT KESAMBEN JOMBANG DISTRICT

M.Hafidz Nur Haqiqi¹, Vendi Eko Kurniawan², Gevi Melliya Sari³, Kiki Febriato⁴, Miftahus Shomad⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang

*Correspondence:

M. Hafidz Nur Haqiqi
STIKes Husada Jombang
Email:
Hafidzunyil25@gmail.com

Article Info:

Received: 30 Oktober 2023

Accepted: 10 Januari 2024

DOI:

10.60050/pwh.v5i1.60

Abstract

Continuous use of gadgets can affect children's daily activities. Gadget addiction also makes children vulnerable to disturbed sleep patterns. Purpose of this study to determine the relationship between gadget addiction and sleep patterns of MI Miftahul Ulum students in Sapon Village, Kesamben District, Jombang Regency. Descriptive correlation study with a cross-sectional approach in MI Miftahul Ulum students of Sapon Village, Kesamben District, Jombang Regency. 38 samples were obtained using purposive sampling. Data collection through SDCC questionnaire sheet and smartphone addiction questionnaire. Data analysis with Spearman Rank test. Results showed that most of respondents experienced moderate gadget addiction, 26 respondents (68.4%). Almost all respondents had poor sleep patterns of 20 respondents (52.6%). According to spearman rank test, the α value is 0.000 ($\alpha < 0.05$), then H_1 can be accepted and H_0 cannot be accepted, showed that there is a relationship between gadget addiction and sleep patterns of MI Miftahul Ulum students in Sapon Village, Kesamben District, Jombang Regency. Gadget addiction has a significant impact on student sleep patterns. Students are expected to use gadgets as needed by understanding the functions, benefits and impacts of gadgets. Preventive measures, education and supervision are needed.

Keywords: Gadget Addiction, Sleep Patterns, Students

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dapat membantu kegiatan sehari-hari kita. Salah satunya adalah *gadget*, suatu perangkat elektronik yang memiliki beragam fungsi dan sangat menarik bagi berbagai kalangan, terutama anak-anak. Penggunaan *gadget* secara luas memberikan kemudahan kepada para pelajar dalam mencari referensi akademis. Mereka dapat belajar di mana dan kapan sesuai keinginan mereka berkat hadirnya *gadget* (Saifullah, 2018). Pemanfaatan *gadget* yang berlebihan pada anak-anak dapat mengganggu interaksi sosial, belajar, dan pola tidur mereka. Tingginya keingintahuan menjadi perhatian karena penggunaan *gadget* yang tidak terkendali bisa memengaruhi perilaku dan pola tidur anak (Gavrilyanti, 2021).

Kominfo dalam (Adisty, 2023) menyatakan pada Juli 2021, pengguna *smartphone* dunia mencapai 5,3 miliar, lebih dari setengah populasi dunia 7,9 miliar, sekitar 67%. Di Indonesia, 167 juta orang atau 89% penduduk menggunakan *smartphone*. Pada awal 2022, perusahaan riset Data Reportal melaporkan 370,1 juta perangkat seluler terkoneksi di Indonesia, naik 13 juta atau 3,6% dari tahun sebelumnya dan Jawa Timur termasuk pengguna *gadget* terbanyak kedua dibawah Jawa Barat. Menurut (BPS) Badan Pusat Statistik Mayoritas anak usia 5 tahun ke atas di Indonesia, sekitar 88,99%, menggunakan internet untuk media sosial (Zubaedah, 2021). Berdasarkan studi kasus yang dilakukan oleh peneliti di MI Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang didapatkan lebih dari 60% dari keseluruhan siswa memiliki *gadget*, dan kebanyakan dari jumlah tersebut adalah siswa-siswi kelas 3-6.

Penggunaan *gadget* memiliki potensi positif pada prestasi akademik anak jika dimanfaatkan secara efektif. Namun, kurangnya kontrol orang tua dan ketersediaan mudah akses ke media elektronik,

terutama di malam hari, mengakibatkan gangguan tidur pada kuantitas maupun kualitas tidurnya. Waktu yang semestinya bisa dihabiskan untuk aktivitas produktif lain seperti berolahraga dan interaksi keluarga, cenderung berkurang karena keterlibatan *gadget* (Dave dalam Saifullah, 2018)

Pemanfaatan *gadget* pada anak-anak di perlukan perhatian serius orang tua. Tujuannya adalah memastikan bahwa pola tidur anak tetap optimal. Selain itu, penting untuk memberikan edukasi kepada siswa mengenai dampak buruk dari ketergantungan pada *gadget* terhadap kualitas tidur mereka. Edukasi ini bertujuan untuk membantu anak-anak mengelola penggunaan waktu mereka dengan bijak dalam bermain *gadget*. Berdasarkan gambaran di atas, peneliti melakukan studi berjudul "Hubungan Antara Kecanduan *Gadget* dan Pola Tidur Siswa di MI Miftahul Ulum, Desa Sapon, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang".

METODE PENELITIAN

Desain Studi

Desain penelitian menerapkan *crosssectional*. Metode penelitian cross sectional melibatkan pengambilan data dari berbagai variabel pada satu waktu tertentu (Sugiyono, 2019)

Pengaturan

Tempat penelitian di MI Miftahul Ulum di Desa Sapon, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang. Dilaksanakan pada tanggal 8 Juli 2023.

Subjek Penelitian

Penelitian ini memiliki populasi yaitu seluruh siswa MI Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang sejumlah 62 siswa dengan mengaplikasikan teknik non *probability* sampling dengan tipe (purposive sampling) teknik pemilihan sampel disesuaikan dengan tujuan penelitian (Nursalam, 2020). Dalam pemilihan sampel, peneliti menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang sesuai dengan karakteristik yang ingin diteliti. Kriteria inklusi mencakup siswa kelas 3, 4, 5, 6 dengan usia 9-12 tahun, serta mereka yang menandatangani surat pernyataan bersedia menjadi responden. Sehingga memperoleh sampel sejumlah 38 responden.

Instrument

Alat penelitian berupa lembar kuesioner kecanduan *gadget* dan SDSC untuk pola tidur. (Saifullah, 2018)

Analisis Data

Jika di dapatkan $p\ value \leq \alpha 0,05$ dengan *Uji spearman Rank* dikatakan ada hubungan antara kedua variabel.

Pertimbangan Etis

Penelitian ini telah mendapatkan sertifikasi uji etik dengan peneliti utama: M Hafidz Nur Haqiqi, nomor: 0903-KEPKSHJ, judul: Hubungan Kecanduan *Gadget* Terhadap Pola Tidur Siswa MI Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

No	Karakteristik siswa	n	%
1	Jenis kelamin		
	Laki-laki	15	39,5
	Perempuan	23	60,5
	Total	38	100%
2	Kelas		
	Kelas 3	8	21,1
	Kelas 4	15	39,5
	Kelas 5	7	18,4
	Kelas 6	8	21,1
	Total	38	100%
3	Usia		
	9-10 tahun	20	52,6

	11-12 tahun	18	47,4
	Total	38	100%
4	Lama memiliki <i>gadget</i>		
	1-12 bulan	13	34,2
	13-24 bulan	18	47,4
	25-32 bulan	7	18,4
	Total	38	100%

Sumber: Data primer 2023

Seperti yang di tunjukkan tabel 1 sebagian besar perempuan berjumlah 23 responden (60,5%), dan hampir setengahnya berjenis kelamin laki-laki sejumlah 15 (39,5%). Hampir setengahnya dari kelas 4 dengan 15 responden (39,5%), sebagian kecil kelas 5 sejumlah 7 responden (18,4%). Sebagian besar responden yang berusia 9-10 yaitu 20 responden (52,6%) dan hampir setengahnya responden dengan umur 11-12 tahun berjumlah 18 responden (47,4%). Hampir setengahnya responden dengan lama memiliki *gadget* 13-24 bulan yaitu 18 responden (47,4%) dan sebagian kecilnya dengan lama memiliki 25-36 bulan yaitu 7 responden (18,4%).

Data Khusus

1. Kecanduan *Gadget* Pada Siswa Mi Miftahul Ulum Desa Sapon Jombang

Tabel 2 Distribusi frekuensi kecanduan *gadget* pada siswa Mi Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang pada tanggal 8 Juli 2023

No	Kecanduan <i>gadget</i>	n	%
1	Rendah	1	2.6
2	Sedang	26	68.4
3	Tinggi	11	28.9
	Total	38	100.0

Sumber: Data primer 2023

Tabel 2 menunjukkan paling banyak responden memiliki kecanduan *gadget* sedang.

2. Pola Tidur Pada Siswa Mi Miftahul Ulum Desa Sapon Jombang

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Pada Siswa Mi Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang pada tanggal 8 Juli 2023

No	Pola Tidur	n	%
1	Baik	18	47.4
2	Buruk	20	52.6
	Total	38	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Seperti yang ditunjukkan tabel 3 bahwa mayoritas siswa memiliki pola tidur buruk.

3. Hubungan Kecanduan *Gadget* Terhadap Pola Tidur Siswa Mi Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang.

Tabel 4 Tabulasi Frekuensi “Hubungan Kecanduan *Gadget* Terhadap Pola Tidur Siswa MI Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang” pada tanggal 8 Juli 2023

		Pola tidur					
		Baik	%	Buruk	%	Total	%
Kecanduan <i>Gadget</i>	Rendah	1	2,6%	0	0%	1	2,6,0%
	Sedang	17	44,7%	9	23,7%	26	68,4%

Tinggi	0	23,7%	11	28,9%	11	28,9%
Total	18	47,4%	20	52,6%	38	100,0%

Sumber: Data Primer 2023

Seperti yang di tunjukkan tabel 4 bahwa mayoritas responden memiliki kecanduan *gadget* sedang dengan pola tidur baik.

PEMBAHASAN

Kecanduan *Gadget*

Seperti yang di tunjukkan tabel 2 bahwa mayoritas responden mengalami tingkat kecanduan *gadget* sedang, yaitu sebanyak 26 responden (68,4%), sementara sejumlah kecil responden, yakni 1 responden (2,6%), memiliki tingkat kecanduan *gadget* rendah.

Menurut (Mahera, 2022) kecanduan *gadget* adalah tindakan atau kegiatan yang berulang-ulang secara terus-menerus. Ketika kurang ada pengendalian diri yang memadai, hal ini bisa berdampak merugikan pada perilaku individu. Perilaku yang muncul akibat kecanduan ini bisa membawa dampak buruk bagi individu yang bersangkutan dan bahkan orang lain di sekitarnya. (Asiah, 2022) juga mengemukakan bahwa faktor internal seperti rendahnya kontrol diri dan penggunaan *gadget* yang berkepanjangan menjadi pemicu utama kecanduan *gadget* pada siswa. Faktor ini muncul karena otak merespon positif terhadap aktivitas yang melibatkan *gadget*.

Peneliti juga mengemukakan bahwa tujuan penggunaan *gadget* dapat memengaruhi tingkat kecanduan. Anak-anak cenderung tertarik pada fitur-fitur yang memberikan kesenangan. Kurangnya pengawasan dan kendali dari orang tua juga berkontribusi pada kecanduan *gadget* pada anak. Dalam beberapa kasus, pemberian *gadget* pada anak oleh orangtua beralasan untuk mengisi waktu dengan aktivitas lain, namun hal ini dapat menyebabkan anak kehilangan kendali atas penggunaan *gadget* dan dapat menyebabkan kecanduan.

Jenis kelamin juga berpengaruh pada kecanduan *gadget*, seiring dengan hasil penelitian yang menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (60,5%). Sejalan dengan penelitian (Mulyati & Nrh, 2018) menemukan bahwa sekitar 64% perempuan lebih aktif dalam memanfaatkan media sosial dibandingkan dengan laki-laki yang hanya sekitar 56,5%. Akan tetapi, ada perbedaan dengan temuan (Tejawati, 2021) yang menunjukkan laki-laki lebih tinggi penggunaan internet (61,7%) daripada siswa perempuan (45,7%).

Selanjutnya, usia juga dapat memengaruhi kecanduan *gadget*. Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 9-10 tahun, yaitu sejumlah 20 responden (52,6%). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ramadhan Asif, 2017), yang menemukan bahwa anak-anak rata-rata menghabiskan waktu satu tahun untuk melihat layar *gadget* pada usia tahun ketujuh.

Seperti yang di tunjukkan dari hasil dan teori penelitian, peneliti beramsusi responden yang mengalami kecanduan *gadget* dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kelamin. Studi-studi yang beragam menunjukkan bahwa tidak ada jawaban pasti mengenai bagaimana jenis kelamin mempengaruhi kecanduan *gadget*. Usia juga memiliki dampak pada kecanduan *gadget*. Orang yang lebih muda cenderung lebih rentan terhadap kecanduan *gadget* karena tumbuh dalam lingkungan yang lebih terpapar teknologi dan media sosial. Namun, kecanduan *gadget* juga bisa dialami oleh semua kelompok usia, tergantung pada motivasi di balik penggunaan *gadget*.

Pola Tidur

Seperti yang di tunjukkan tabel 3 mayoritas responden memiliki pola tidur buruk sejumlah 20 responden (52,6%) dan hampir dari setengah responden memiliki pola tidur baik dengan jumlah 18 responden (47,4%).

Menurut widiyanto dalam (Tejawati, 2021) pola tidur merupakan aspek yang meliputi jadwal tidur, irama tidur, frekuensi tidur, dan kepuasan tidur, yang menunjukkan kompleksitas fenomena tidur. Pola tidur yang tidak baik berdampak serius pada kesehatan fisik, mental serta produktivitas sehari-hari. Gangguan tidur adalah keadaan individu mengalami perubahan dalam jumlah dan kualitas

pola istirahatnya yang menghasilkan rasa tidak nyaman Japardi dalam (Saifullah, 2018). Oleh karena itu, memahami dan mendorong pola tidur yang sehat adalah langkah penting dalam menjaga kesejahteraan dan kesehatan secara keseluruhan.

Menurut peneliti, pola tidur yang buruk pada anak dipengaruhi oleh kondisi tubuh dan pikirannya. Semakin buruk kondisi tubuh dan pikiran anak, semakin sulit bagi mereka untuk tidur. Hal ini akan berdampak pada pola tidur mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk menyelidiki faktor-faktor yang berperan dalam pola tidur yang buruk di kalangan responden. Faktor-faktor tersebut bisa berkaitan dengan gaya hidup, tekanan kerja, stres, atau faktor lainnya. Dengan memahami akar penyebabnya, langkah-langkah perbaikan dapat diambil untuk membantu individu mengelola pola tidurnya dengan lebih efektif.

Hubungan Kecanduan *Gadget* Dan Pola Tidur Siswa MI Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang

Berdasarkan temuan hasil Uji Spearman Rank IBM SPSS 25 diperoleh nilai $0,000 < \alpha (0,05)$, peneliti mendapat kesimpulan adanya Hubungan Yang Signifikan Antara Kecanduan *Gadget* Dengan Pola Tidur Siswa MI Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. Selanjutnya di ketahui nilai correlation koefisien (koefisien korelasi) sebesar 0,614, menandakan tingginya hubungan antara Kecanduan *Gadget* Dan Pola Tidur Siswa MI Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang.

Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Saifullah (2018), jumlah siswa yang memiliki hubungan penggunaan *gadget* dan pola tidur terbanyak sejumlah 31 siswa (44,3%). Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai p-value adalah 0,003, dengan derajat signifikansi $\alpha = < 0,05$. Menandakan (H_0) tidak di terima, dan (H_1) diterima. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan penggunaan *gadget* dan pola tidur siswa SDN 02 Gadingrejo Pasuruan. Serupa dengan penelitian (Monika Trisia Meirianto, 2018) mengenai hubungan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur menunjukkan bahwa analisis data menghasilkan nilai signifikansi korelasi 0,043 ($p < 0,05$), dengan koefisien 0,0182. Menunjukkan adanya korelasi kualitas tidur dan kecanduan *smartphone*.

Penggunaan *gadget*, seperti yang disebutkan oleh (Keswara et al., 2019), memiliki dampak negatif pada tidur. Layanan internet yang tersedia 24 jam membuat *gadget* selalu aktif dengan getaran atau notifikasi yang selalu masuk. Hal ini mengakibatkan pengguna seringkali tergoda untuk bermain dengan *gadget*, bahkan ketika mereka berada di tempat tidur.

Peneliti berasumsi adanya hubungan antara kecanduan *gadget* dan pola tidur siswa. Ketergantungan anak pada *gadget* semakin meningkat, hingga mereka begitu terlibat dengan perangkat tersebut hingga mengganggu rencana-rencana lainnya, bahkan dapat mengganggu pola tidur anak. Orang tua perlu memberikan teladan dengan memastikan bahwa tidur yang cukup menjadi prioritas utama, untuk memastikan anak memiliki jadwal tidur yang sehat. Dengan menciptakan lingkungan tidur yang optimal dan mendorong kebiasaan tidur yang positif sejak dini, anak-anak akan cenderung membentuk kebiasaan tidur yang baik sepanjang hidup mereka, agar dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian di MI Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang dapat disarikan bahwa mayoritas responden mengalami kecanduan *gadget* sedang sejumlah 26 responden (68,4%), mayoritas berpola tidur buruk sejumlah 20 responden (52,6%). Ada Hubungan Antara Kecanduan *Gadget* Dengan Pola Tidur Siswa MI Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang, didukung oleh uji *spearman rank* dengan nilai $\alpha 0,000 < \alpha (0,05)$.

SARAN

Setelah dilakukan penelitian ini disarankan sekolah dapat bekerjasama dengan orang tua siswa untuk mengawasi penggunaan gadget dan memberikan pengetahuan dampak negatif penggunaan gadget terhadap pola tidur siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisty, N. (2023, August). *Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone Di Indonesia*. Good Stats.
- Asiah. (2022). *Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(17), 465–474. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7080497>
- Gavrilayanti, V. L. (2021). *Hubungan Antara Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2017-2019*.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). *Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
- Mahera, R. (2022). *Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dengan Empati Pada Siswa Sma It Pekanbaru*. *Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 6(3), 917. <https://doi.org/10.33578/pjr.v6i3.8811>
- Monikatrismiameirianto. (2018). *Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Skripsi*.
- Mulyati, T., & Nrh, F. (2018). *Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardasiswa Semarang (Vol. 7, Issue 4)*.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (P. P. Lestari, Ed.; 5th Ed.)*. Salemba Medika.
- Ramadhan Asif. (2017). *Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 11-12 Tahun*. In Farid Agung Rahmadi Jkd (Vol. 6, Issue 2).
- Saifullah. (2018). *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di Upt Sdn Gadingrejo Ii Pasuruan*. Universitas Airlangga.
- Sugiyono. (2019). *Kumpulan Instrument Penelitian Kesehatan*.
- Tejawati, N. P. A. (2021). *Gambaran Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Zubaedah, H. (2021). *Kemenkominfo-89-Penduduk-Indonesia-Gunakan-Smartphone*. E- Paper Media Indonesia.