

**HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN *GADGET*
DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA SMP
NEGERI 21 MAKASSAR**



**SHERINA ARYSTA SUHATRI
NIM. 10542 1101 120**

**Skripsi Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah
Makassar untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN GADGET
DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA SMP
NEGERI 21 MAKASSAR**

SKRIPSI

Disusun dan diajukan oleh :

SHERINA ARYSTA SUHATRI

NIM. 10542 1101 120

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

**Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing Skripsi Fakultas Kedokteran dan
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar**

Pembimbing



Juliani Ibrahim, M.Sc,PhD

**PANITIA SIDANG UJIAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA SMP NEGERI 21 MAKASSAR” telah di periksa, dan disetujui, serta dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar pada :

Hari/Tanggal : Senin, 22 Februari 2024

Waktu : 13.30 - Selesai

Tempat : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Ketua Tim Penguji :



Juliani Ibrahim, M.Sc,PhD

Anggota Tim Penguji :

Anggota 1

Anggota 2


dr. Nurmila, M.Kes., Sp.PD


Ainun Jarrah, S.Ag., M.A.

PERNYATAAN PENGESAHAN

DATA MAHASISWA :

Nama Lengkap : Sherina Arysta Suhatri
Tempat, Tanggal Lahir : Watampone, 04 April 2001
Tahun Masuk : 2020
Nama Pembimbing Skripsi : Juliani Ibrahim, M.Sc,PhD



JUDUL PENELITIAN :

“HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA SMP NEGERI 21 MAKASSAR”

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti ujian skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 22 Februari 2024

Mengesahkan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Juliani Ibrahim'.

Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D

Koordinator Skripsi Unismuh

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama Lengkap : Sherina Arysta Suhatri
Tanggal Lahir : Watampone, 04 April 2001
Tahun Masuk : 2020
Peminatan : Kedokteran Klinik
Nama Pembimbing Akademik : dr. Andi Alamsyah, M.Kes., Sp.An
Nama Pembimbing Skripsi : Juliani Ibrahim, M.Sc,PhD

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul: **“HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA SMP NEGERI 21 MAKASSAR”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya.

Makassar, 20 Februari 2024


Sherina Arysta Suhatri

10542 1101 120

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama lengkap : Sherina Arysta Suhatri
Nama Ayah : H.Sultang,S.Pi
Nama Ibu : Hj.Asriyanti, S.Pd
Tempat, Tanggal Lahir : Watampone, 04 April 2001
Agama : Islam
Alamat : ln.dr.Wahidin Sudiro Husodo
Nomor Telepon/HP : +62 813-5597-9074
Email : iamsherinaarysta@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

- TK PANCAITANA (2006-2007)
- SDN 81 PALLIME (2007- 2013)
- MTS AL-IKHLAS UJUNG BONE (2013 - 2016)
- MA AL-IKHLAS UJUNG BONE (2016- 2019)
- UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR (2020 - SEKARANG)

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang senantiasa mencurahkan Rahmat serta nikmatnya kepada hamba-hambanya. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kehadiran Rasulullah Shalallahu' alaihi wa salam dimana Beliau-lah yang senantiasa berjuang demi menyebarkan agama Allah, agama yang Rahmatan lil'alamin. Alhamdulillah berkat nikmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul " Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Indeks Massa tubuh Santri Asrama Ma'had Al Birr" dimana penulis skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Suatu kebanggaan dan kesyukuran bagi penulis yang saat ini akan melangkah ke tahap Pendidikan selanjutnya yakni kepaniteraan klinik untuk meraih gelar dan Amanah menjadi seorang dokter. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Kedua orang tua penulis yang sangat kami cintai, yaitu Bapak H.Sultang,S.Pi dan ibu Hj.Asriyanti,S.Pd, Nenek Hj.Nurahaya, Kakek H.M.Amin, serta saudari kandung Syahnaz Arysta Shadiqah selaku adik dari penulis yang senantiasa memberikan bantuan, dukungan, bimbingan dan doa yang terbaik bagi penulis selama ini hingga berada di titik kehidupan saat ini.
2. Ibunda guru kami yang menjadi pembimbing akademik penulis, yaitu dr. Juliani Ibrahim, M.Sc,PhD. yang selalu meluangkan waktu untuk

membimbing, memberi masukan, dukungan dan doa selama proses penyelesaian studi berlangsung.

3. Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh ilmu pengetahuan di Universitas Muhammadiyah Makassar.
4. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, Ibunda Prof.Dr. dr. Suryani As'ad, M.Sc, Sp.GK(K) yang telah memberikan saran dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
5. Segenap jajaran dosen dan seluruh staf di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar
6. Sahabat-sahabat penulis yang selalu memberikan dukungan, saran, semangat, dan tempat berbagi keluh kesah selama proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, oleh karena itu penulis dengan senang hati akan menerima kritik yang bersifat membangun. Penulis juga berharap penelitian ini dapat membantu sebagai tambahan referensi pada penelitian yang dilakukan dikemudian hari. Akhir kata, penulis berharap semoga Allah membalas segala kebaikan pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini

Penulis

Sherina Arysta Suhatri

ABSTRAK

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR Skripsi, Februari 2024

Sherina Arysta Suhatri¹, Juliani Ibrahim²

¹*Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2020*

²*Juliani Ibrahim, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*

Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Kualitas Tidur Siswa SMP Negeri 21 Makassar

Latar Belakang: Kecanduan bisa ditimbulkan akibat zat atau aktivitas tertentu, salah satunya adalah gadget. Kualitas tidur adalah keadaan di mana tidur yang dilakukan individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun dari tidurnya. Kecanduan bisa ditimbulkan akibat zat atau aktivitas tertentu, salah satunya adalah gadget.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan tingkat kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 21 Makassar.

Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan populasi 230 siswa dan sampel menggunakan rumus lameshow yaitu sebanyak 67 siswa. Instrumen yang digunakan adalah Teknik analisis yang digunakan adalah kusioner SAS dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi bahasa Indonesia dengan menggunakan sakala ordinal sehingga teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi spearman.

Hasil: Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa hasil analisis menggunakan Smartphone Addiction Scale (SAS) menunjukkan tingkat kecanduan gadget siswa SMP Negeri 21 Makassar tergolong kategori tinggi. Kemudian hasil interpretasi dengan PSQI mayoritas responden memiliki nilai kualitas tidur yang buruk. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kecanduan gadget dengan kualitas tidur siswa SMP Negeri 21 Makassar (nilai koefisien korelasi = 0,965, dan tingkat sig. $0,001 < 0,05$)

Kata Kunci: Kecanduan gadget; kualitas tidur.

ABSTRATC

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
Skripsi, Februari 2024**

Sherina Arysta Suhatri¹, Juliani Ibrahim²

¹Student of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Makassar, Class of 2020.

²Juliani Ibrahim, Faculty of Medicine and Health Sciences.

The Relationship Between Gadget Addiction Levels and Sleep Quality Among Students of SMP Negeri 21 Makassar

Background: Addiction can arise due to certain substances or activities, one of which is gadgets. Sleep quality is the state in which an individual's sleep results in freshness and fitness upon waking up. Addiction can arise due to certain substances or activities, one of which is gadgets.

Objective: To determine the relationship between gadget addiction levels and sleep quality among students of SMP Negeri 21 Makassar.

Method: This research utilized a quantitative approach with a cross-sectional design involving a population of 230 students. The sample size was determined using the lameshow formula, with 67 students selected as participants. The instruments used were the Smartphone Addiction Scale (SAS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in the Indonesian language, employing an ordinal scale. The Spearman correlation test was used for data analysis.

Results: Based on the analysis, it can be concluded that the results using the Smartphone Addiction Scale (SAS) indicate that the level of gadget addiction among students of SMP Negeri 21 Makassar is categorized as high. Furthermore, the interpretation of PSQI revealed that the majority of respondents have poor sleep quality. There is a significant positive correlation between gadget addiction levels and sleep quality among students of SMP Negeri 21 Makassar (correlation coefficient value = 0.965, and significance level $0.001 < 0.05$).

Keywords: Gadget addiction; sleep quality.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
PERNYATAAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iv
RIWAYAT HIDUP PENULIS	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRATC</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Kualitas Tidur.....	8
2.1.1. Definisi Kualitas Tidur.....	8
2.1.2. Fungsi Tidur	10

2.1.3. Fisiologi Tidur.....	11
2.1.4. Indikator Kualitas Tidur.....	12
2.1.5. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	14
2.2. Kecanduan <i>Gadget</i>	16
2.2.1. Definisi Kecanduan.....	16
2.2.2. Penyebab Kecanduan.....	17
2.2.3. Kriteria Kecanduan.....	18
2.2.4. Definisi <i>Gadget</i>	18
2.2.5. Dampak Kecanduan <i>Gadget</i>	20
2.2.6. Faktor Penyebab Kecanduan <i>Gadget</i>	21
2.3. Kajian Keislaman.....	24
BAB III KERANGKA TEORI DAN KERANGKA KONSEP.....	28
3.1. Kerangka Teori.....	28
3.2. Kerangka Konsep.....	28
3.3. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN.....	31
4.1. Desain Penelitian.....	31
4.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
4.3. Populasi dan Sampel.....	31
4.3.1. Populasi.....	31
4.3.2. Sampel.....	32
4.4. Identifikasi Variabel.....	33
4.4.1. Variabel Independen (Variabel Bebas).....	33
4.4.2. Variabel Dependen (Variabel Terikat).....	33

4.5. Definisi Operasional.....	33
4.6. Instrumen Penelitian.....	34
4.7. Pengolahan dan Analisis Data.....	36
4.7.1. Pengolahan Data.....	36
4.7.2. Analisis Data.....	37
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
5.1. Hasil Penelitian	39
5.1.1. Analisis Univariat.....	39
5.1.2. Analisis Bivariat.....	43
BAB VI PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	46
KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
7.1. Kesimpulan.....	55
7.2. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	59



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1. Definisi Operasional Variabel Kecanduan Gadget	33
Tabel 4. 2. Definisi Operasional Variabel Kualitas Tidur	34
Tabel 5. 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 5. 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kesehatan Mata	39
Tabel 5. 3. Jawaban Responden Berdasarkan Variabel Kecanduan Gadget.....	40
Tabel 5. 4. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Kualitas Tidur	42
Tabel 5. 5. Hasil Analisis Kualitas Tidur Setiap Responden	43
Tabel 5. 6. Hasil Uji Normalitas Dengan Metode One Sample Kolmogorov-Smirnov	44
Tabel 5. 7. Hasil Analisis Korelasi Variabel Penelitian.....	44



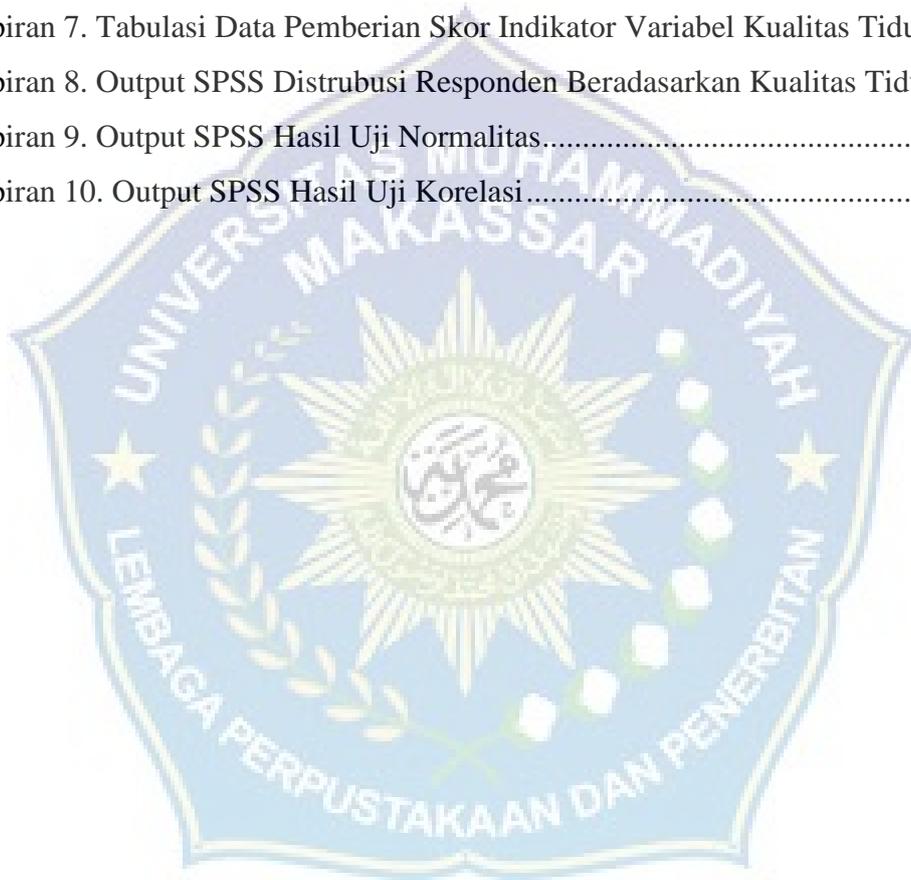
DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1. Kerangka Teori.....	28
Gambar 3. 2. Kerangka Konsep.....	29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian	59
Lampiran 2. Tabulasi Pengisian Kuesioner Variabel Kecanduan Gadget.....	64
Lampiran 3. Output SPSS Distribusi Gambaran Umum Responden.....	66
Lampiran 4. Output SPSS Jawaban Responden Terhadap Kecanduan Gadget.....	67
Lampiran 5. Tabulasi Data Pengisian Kuesioner Variabel Kualitas Tidur.....	70
Lampiran 6. Tabulasi Perhitungan Skor Item Pernyataan Kuesioner Kualitas Tidur.....	74
Lampiran 7. Tabulasi Data Pemberian Skor Indikator Variabel Kualitas Tidur	76
Lampiran 8. Output SPSS Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur	78
Lampiran 9. Output SPSS Hasil Uji Normalitas.....	80
Lampiran 10. Output SPSS Hasil Uji Korelasi.....	81



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kata gadget merujuk kepada perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi spesifik, sementara di Indonesia, istilah yang serupa adalah "acang". Salah satu karakteristik utama yang membedakan gadget dari perangkat elektronik lainnya adalah kemampuannya untuk terus diperbarui. Artinya, *gadget* secara konsisten menghadirkan teknologi terbaru yang mempermudah kehidupan manusia secara praktis setiap harinya.¹

Gadget merupakan bentuk teknologi yang dirancang dengan tujuan meningkatkan fungsionalitas, kelengkapan, dan kenyamanan. Contoh-contoh umum dari *gadget* pada zaman sekarang meliputi *smartphone*, *tablet*, *notebook*, dan pemutar musik MP3. *Gadget* adalah objek atau perangkat yang diciptakan dalam era modern yang canggih ini dengan maksud untuk memberikan kemudahan dan efisiensi dalam berbagai hal, berbeda dengan teknologi sebelumnya. *Gadget* umumnya mengandung beragam aplikasi dan informasi yang mencakup berbagai aspek dunia saat ini.²

Sebagian besar remaja merupakan mayoritas pengguna gadget yang cenderung bergantung bahkan kecanduan pada perangkat tersebut, yang pada gilirannya memengaruhi pola interaksi sosial yang telah terbentuk. Masa remaja adalah fase penting di mana individu bergerak dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Selama periode ini, terjadi berbagai perubahan yang signifikan dalam hal fisik, psikologis, dan sosial yang memengaruhi perkembangan mereka secara keseluruhan.³ Salah satu tantangan kesehatan yang dihadapi oleh remaja

saat ini adalah kurangnya waktu tidur yang memadai. Pola tidur pada remaja berbeda dari kelompok usia lainnya karena mereka mengalami berbagai perubahan fisik dan hormonal selama tahap akhir masa pubertas. Banyak remaja cenderung tidur larut malam karena kegiatan sekolah yang menuntut mereka harus bangun lebih awal, dan hal ini seringkali menyebabkan mereka merasa kelelahan saat siang hari.⁴

Kecanduan adalah sebuah keadaan di mana individu kehilangan kemampuan untuk mengontrol perilaku terkait dengan suatu hal. Biasanya, hal ini terjadi karena keterlibatan yang berlebihan dan dipicu oleh dorongan yang kuat atau ketertarikan yang berlebihan terhadap suatu objek atau aktivitas.⁵ Kecanduan merujuk pada kegiatan atau zat yang dilakukan secara berulang dan menghasilkan konsekuensi negatif. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai zat atau aktivitas, seperti perjudian, aktivitas seksual, dan lainnya. Contoh dari kecanduan ini adalah ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone*.⁶

Tidur adalah salah satu kebutuhan biologis yang tercakup dalam hierarki kebutuhan yang dijelaskan oleh Maslow. Ini adalah proses biologis yang umum terjadi pada semua individu. Secara historis, tidur adalah keadaan ketidaksadaran yang terjadi secara alami di mana individu mengalami penurunan kesadaran dan respons terhadap lingkungan sekitar. Tidur sering kali ditandai oleh aktivitas fisik yang minim, fluktuasi tingkat kesadaran, perubahan fisiologis tubuh, serta penurunan respons terhadap rangsangan dari luar.. Beberapa rangsangan lingkungan, seperti alarm asap, bisa membangunkan tidur seseorang, sementara suara bising lainnya tidak berpengaruh. Ini menunjukkan bahwa tidur merespons

rangsangan bermakna dan mengabaikan rangsangan yang tidak bermakna secara selektif.⁷

Kualitas tidur seseorang bergantung pada seberapa puas mereka dengan istirahat mereka, di mana tidak terjadi kelelahan, kegelisahan, atau rasa lesu, dan tidak ada masalah seperti lingkaran hitam di sekitar mata, mata perih, atau bengkak, serta tidak mengalami sakit kepala, sering menguap, atau merasa mengantuk. Oleh karena itu, kualitas tidur mencerminkan kondisi di mana tidur individu memberikan kesegaran dan kebugaran saat mereka bangun tidur.⁸ Pentingnya memperhatikan pola tidur remaja terkait dengan kinerja sekolah telah menjadi perhatian dalam beberapa dekade terakhir. Seiring dengan penelitian dalam 20 tahun terakhir, peneliti menyadari bahwa terjadi perubahan dalam pola tidur remaja. Pada tahap awal pubertas, terjadi penundaan dalam fase tidur remaja di mana mereka cenderung tidur lebih larut malam dan bangun lebih siang. Remaja juga cenderung lebih waspada pada malam hari, yang mengakibatkan kesulitan untuk tidur.⁴

Menurut Direktur The Atlanta School of Sleep Medicine and Technology, penggunaan ponsel, komputer, televisi, dan permainan video telah mengambil banyak waktu istirahat dari remaja dan anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar sepertiga dari populasi dewasa di Amerika Serikat tidur kurang dari 7 jam per hari, yang mengarah pada masalah kesehatan yang serius. Tidur yang terganggu dan kurang berkualitas terkait dengan kehadiran ponsel dekat tempat tidur, dan hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Penelitian di Jepang menunjukkan bahwa mereka yang terbiasa tidur dengan ponsel di dekatnya lebih rentan terhadap stres dan depresi.⁹

Berdasarkan observasi awal peneliti, pada tanggal 20 Agustus 2023, dilakukan penelitian awal secara kualitatif terhadap 230 siswa kelas IX di SMP Negeri 21 Makassar, sebuah sekolah negeri di kota Makassar yang mencerminkan gaya hidup modern perkotaan. Menurut hasil wawancara dengan siswa-siswi tersebut, seluruhnya memiliki *smartphone*, dan beberapa juga memiliki laptop. Kedua jenis perangkat tersebut digunakan untuk mencari tugas, membuka media sosial, dan bermain game. Bahkan, ada anjuran untuk membawa gadget ke sekolah demi memudahkan pencarian materi pelajaran melalui internet. Siswa-siswi tersebut mengakui bahwa penggunaan *smartphone* hingga larut malam menyebabkan mereka kesulitan bangun di pagi hari dan merasa mengantuk di kelas. Ternyata, masih banyak siswa kelas IX SMPN 21 Makassar yang menggunakan gadget lebih sering daripada yang direkomendasikan, yaitu hanya 2 jam per hari.

Hasil observasi awal peneliti juga menunjukkan bahwa kurangnya waktu tidur optimal serta masalah kesulitan tidur dan pemulihan yang buruk menjadi fokus penting dalam hubungan antara penggunaan *gadget* dan kualitas tidur siswa SMP Negeri 21 Makassar. Terlihat bahwa sejumlah siswa menghadapi tantangan tidur, seperti sulit mengantuk, terbangun di tengah malam, atau tidak merasa segar pada pagi hari. Banyak dari mereka juga melaporkan menghabiskan waktu berlebihan untuk bermain game, bersosialisasi online, atau mengakses konten media sebelum tidur. Hal ini menjadi kritis mengingat cahaya biru yang dipancarkan oleh layar *gadget* dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur pola tidur. Dengan demikian, kebiasaan penggunaan *gadget*

sebelum tidur mungkin memiliki kaitan kuat dengan kesulitan tidur yang dialami siswa, serta dampaknya terhadap kualitas tidur secara menyeluruh.

Berdasarkan studi pendahuluan dan beberapa penelitian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk menyelidiki keterkaitan antara tingkat kecanduan gadget dan kualitas tidur siswa di SMP Negeri 21 Makassar.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana hubungan tingkat kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 21 Makassar?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Adapun tujuan yang akan dicapai pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan antara kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur pada siswa di SMPN 21 Makassar.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecanduan *gadget* pada siswa SMP Negeri 21 Makassar.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 21 Makassar.
3. Mengidentifikasi hubungan tingkat kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 21 Makassar.

1.4. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini dijadikan sebagai acuan untuk kemajuan ilmu kedokteran. Selain itu, hasil ini diharapkan

juga dapat menjadi landasan untuk penelitian-penelitian mendatang dalam bidang tersebut.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memahami hubungan antara tingkat kecanduan gadget dan kualitas tidur. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan literatur yang ada di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

2. Bagi Remaja

Siswa dari SMP Negeri 21 Makassar akan mendapat pemahaman yang lebih baik tentang dampak kecanduan gadget terhadap kualitas tidur mereka. Mereka dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai pedoman untuk mengatur penggunaan gadget secara lebih bijaksana sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur mereka dan kesejahteraan secara keseluruhan.

3. Bagi Peneliti

peneliti dapat memperluas pengetahuan mereka tentang interaksi kompleks antara penggunaan gadget dan pola tidur remaja. Ini membantu dalam pengembangan keterampilan penelitian, seperti desain studi, pengumpulan data, analisis statistik, dan interpretasi temuan. Selain itu, peneliti juga mendapatkan pengalaman praktis dalam mengelola proyek penelitian, berinteraksi dengan responden, dan menghadapi tantangan metodologis yang mungkin timbul. Hasil

penelitian ini juga memiliki potensi untuk berkontribusi pada literatur ilmiah dengan menyediakan bukti empiris yang baru dan relevan tentang dampak kecanduan gadget terhadap kualitas tidur siswa. Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya membantu peneliti dalam pertumbuhan pribadi dan profesional mereka, tetapi juga memberikan kontribusi yang berharga bagi pemahaman ilmiah tentang masalah kesehatan masyarakat yang penting ini.

4. Bagi Peneliti Lain

Temuan dari penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang berharga bagi peneliti lain yang tertarik dalam bidang psikologi, kesehatan mental, dan perilaku tidur remaja. Dengan memanfaatkan temuan tersebut, peneliti lain dapat memperluas pemahaman mereka tentang dampak kecanduan gadget terhadap kesehatan tidur siswa. Selain itu, peneliti lain juga dapat menggunakan metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini sebagai panduan untuk merancang studi mereka sendiri tentang topik yang serupa. Hal ini membantu dalam memperkaya literatur ilmiah dengan bukti empiris yang lebih luas dan mendukung pengembangan pengetahuan kolektif dalam bidang ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kualitas Tidur

2.1.1. Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah pengalaman subjektif individu terhadap tidurnya yang memungkinkan mereka untuk merasa segar dan bugar setelah bangun, tanpa menunjukkan tanda-tanda kelelahan, kegelisahan, kelesuan, atau masalah kesehatan seperti mata bengkak, perih, dan sakit kepala. Dengan demikian, kualitas tidur dapat diartikan sebagai kondisi di mana tidur yang dilakukan individu memberikan rasa kesegaran dan energi saat bangun.⁸

Setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda, yang dipengaruhi oleh usia mereka, dan penting bagi setiap orang untuk memastikan bahwa mereka memenuhi kebutuhan tidur mereka agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efektif. Pola tidur yang tidak baik dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam keseimbangan fisiologi dan psikologi seseorang. Dampaknya secara fisik mencakup penurunan aktivitas harian, kelelahan, kelemahan, penurunan daya tahan tubuh, dan fluktuasi dalam tanda-tanda vital.¹⁰

Besarannya kebutuhan tidur remaja umumnya berkisar antara 8 hingga 10 jam per malam untuk menghindari rasa lelah yang tidak diperlukan dan meningkatkan daya tahan terhadap infeksi. Namun, sebagian besar remaja saat ini mengalami gangguan tidur, seperti kurangnya waktu tidur, yang disebabkan oleh kecenderungan untuk menghabiskan waktu di depan layar seperti *smartphone*, televisi, dan komputer.⁴

Selain itu, faktor kuantitas dan kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh kebutuhan tidur. Aspek kuantitatif, seperti durasi, jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya, dan frekuensi, serta aspek kualitatif, seperti kedalaman dan kepuasan, semuanya termasuk dalam kualitas tidur. Kualitas tidur dianggap baik jika tidak ada tanda-tanda masalah saat tidur. Banyak individu di komunitas muda, khususnya pelajar, memiliki pola tidur tidak teratur yang dapat menyebabkan dampak negatif, seperti penurunan konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan.¹⁰

Beberapa penelitian yang dilakukan dalam 20 tahun terakhir menunjukkan bahwa pola tidur pada remaja telah mengalami perubahan. Perubahan tertentu yang dikenal sebagai selai biologis remaja, atau irama sirkadian, terjadi pada awal masa pubertas. Fase tidur remaja menjadi lebih tertunda, dengan tidur yang lebih dalam dan bangun dengan lebih banyak waktu istirahat setiap hari. Khususnya, remaja cenderung lebih terjaga di pagi hari, yang dapat mengakibatkan kesulitan tidur.⁴

Menurut *National Sleep Foundation*, durasi tidur tidaklah menjadi satu-satunya penanda tidur yang penting. Kualitas tidur dan tingkat kantuk yang berlebihan di siang hari juga memiliki peran yang signifikan dalam menilai kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur mengacu pada kemampuan untuk tidur secara kontinu dan tanpa gangguan. Tidur yang berkualitas tinggi dikaitkan dengan berbagai dampak positif, termasuk peningkatan kesehatan, kesejahteraan, dan performa psikologis pada generasi muda. Kurang tidur atau gangguan tidur dapat langsung menyebabkan kantuk berlebihan di siang hari, yang pada

gilirannya dapat menyebabkan penurunan kewaspadaan, disfungsi di siang hari, dan perubahan suasana hati pada remaja.³

2.1.2. Fungsi Tidur

Waktu tidur memiliki dampak signifikan pada fungsi fisik dan struktur tubuh. Tidur yang mencukupi membantu dalam memulihkan tingkat aktivitas normal tubuh serta menjaga keseimbangan dalam sistem saraf. Lebih dari itu, tidur juga memiliki peran penting dalam proses sintesis protein yang mendukung proses perbaikan tubuh. Keterkaitan antara waktu tidur dan kesejahteraan psikologis terutama terlihat saat kurang tidur dapat mengakibatkan penurunan fungsi mental. Individu yang kekurangan tidur cenderung mengalami perubahan emosional seperti mudah tersinggung, menurunnya kemampuan konsentrasi, dan kesulitan dalam pengambilan keputusan.¹¹

Tidur juga memiliki peran sebagai proses pemulihan organ tubuh. Proses pemulihan tersebut berbeda antara periode *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Nonrapid Eye Movement* (NREM). REM adalah fase tidur yang biasa, ditandai dengan gerakan mata yang cepat dan acak, di mana mata bergerak secara aktif ke segala arah. Selama fase REM, terjadi pembentukan hubungan baru dalam korteks dan sistem *neuroendokrin* yang berhubungan dengan otak. Sementara itu, NREM merujuk pada periode tidur di mana pikiran, mental, dan tubuh berada dalam keadaan di antara tidur terlelap dan setengah sadar. Selama fase NREM, terjadi proses anabolik dan sintesis ribonukleat asam (RNA) dalam makromolekul.¹²

Selama periode tidur REM, aktivitas otak meningkat secara signifikan, menyebabkan peningkatan metabolisme otak hingga sekitar 20%. Jenis tidur ini sering disebut sebagai "tidur paradoksikal" karena terlihat bertentangan bahwa tidur dapat terjadi pada saat aktivitas otak sedang tinggi. Selama fase ini,

seseorang mungkin sulit untuk dibangunkan atau bisa terbangun secara spontan, dengan otot-otot dalam keadaan rileks, peningkatan sekresi lambung, dan pola denyut jantung serta frekuensi pernafasan seringkali tidak teratur.¹³

Tidur tidak hanya memperbaiki kesejahteraan emosional tetapi juga memengaruhi berbagai proses fisiologis tubuh. Walaupun belum sepenuhnya dipahami mekanismenya, pentingnya tidur dalam memulihkan fungsi tubuh dapat dilihat dari dampak buruknya ketika kurang tidur. Beberapa manfaat tidur antara lain:

- a. Mengurangi kelelahan
- b. Meningkatkan mood yang baik
- c. Meningkatkan aliran darah ke otak
- d. Merangsang produksi protein di dalam tubuh
- e. Mendukung sistem kekebalan tubuh melawan penyakit
- f. Mendukung pertumbuhan dan regenerasi sel³

2.1.3. Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur adalah proses regulasi aktivitas tidur yang melibatkan mekanisme serebral yang bergantian untuk mengaktifkan pusat otak agar dapat memasuki dan keluar dari fase tidur. Salah satu aktivitas yang diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis, yang bertanggung jawab atas tingkat aktivitas sistem saraf pusat, termasuk dalam pengaturan tidur.

1. Pola tidur biasa (Non REM)

Pola tidur Non-REM (*Non Rapid Eye Movement*) adalah periode di mana aktivitas tubuh secara keseluruhan cenderung mengalami penurunan bertahap. Pernafasan menjadi lebih teratur, otot mulai rileks, dan tidak ada gerakan pada mata dan wajah. Fase Non-REM biasanya berlangsung sekitar

satu jam, di mana seseorang masih dapat mendengar suara di sekitarnya dengan mudah dan cenderung mudah terbangun dari tidurnya.³

2. Pola tidur REM (*Rapid Eye Movement*)

Pola tidur REM, yang dikenal sebagai *Rapid Eye Movement*, adalah fase di mana gerakan mata berlangsung cepat, disertai dengan perubahan dalam denyut jantung dan pernapasan, sementara otot-otot mengalami relaksasi total. Proses relaksasi ini sangat penting untuk memulihkan energi dan mengatasi kelelahan. Tahap tidur REM, yang juga disebut sebagai tahap tidur nyenyak, berlangsung sekitar 20 menit. Pada tahap ini, seringkali terjadi mimpi, mengigau, atau bahkan mendengkur. Dalam jangka waktu tidur malam yang berlangsung sekitar 6-8 jam, kedua pola tidur ini, baik REM maupun Non-REM, bergantian secara berulang sebanyak 4-6 kali.³

2.1.1. Indikator Kualitas Tidur

Kualitas tidur seseorang dapat dilihat melalui 7 (tujuh) indikator, yaitu sebagai berikut :

1. Kualitas tidur subjektif: Penilaian pribadi seseorang terhadap kualitas tidurnya sendiri, termasuk perasaan terganggu atau tidak nyaman yang mempengaruhi persepsi mereka terhadap tidur.³
2. Latensi tidur: Waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur, yang berkaitan dengan pola gelombang tidur individu.³
3. Efisiensi tidur: Perbandingan antara durasi tidur dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur untuk menilai apakah kebutuhan tidur telah terpenuhi.³

4. Durasi tidur: Rentang waktu mulai tidur hingga bangun, di mana kurangnya tidur dapat menghasilkan kualitas tidur yang buruk.
5. Gangguan tidur: Gangguan seperti mengorok, sering terbangun, dan mimpi buruk, yang dapat mengganggu proses tidur.³
6. Penggunaan obat tidur: Tingkat keparahan gangguan tidur individu, yang seringkali mencerminkan kebutuhan obat tidur ketika pola tidur sangat terganggu.³
7. Gangguan tidur di siang hari: Kesulitan dalam aktivitas sehari-hari yang disebabkan oleh rasa kantuk yang berlebihan.³

Untuk mengevaluasi kualitas tidur, digunakan versi bahasa Indonesia dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang telah menjadi metode standar yang sering digunakan dalam penelitian mengenai tidur, seperti yang dilakukan oleh Majid pada tahun 2014. PSQI bahasa Indonesia ini terdiri dari 9 pertanyaan yang telah distandarisasi, dan menghasilkan skor keseluruhan dalam rentang 0 hingga 21. Skor ini mencakup penilaian terhadap 7 aspek kualitas tidur, termasuk penilaian subjektif atas kualitas tidur, waktu tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur malam hari, penggunaan obat tidur, dan gangguan tidur di siang hari.¹⁴

Nilai yang diperoleh dari PSQI mencerminkan tingkat buruknya kualitas tidur individu. Semakin tinggi nilai yang diperoleh, semakin rendah kualitas tidurnya. Tiap elemen dalam PSQI memiliki skala penilaian dari 0 hingga 3, yang mengindikasikan frekuensi kejadian selama sebulan terakhir: nilai 0 menandakan tidak pernah terjadi, nilai 1 menunjukkan terjadi sekali seminggu, nilai 2

menunjukkan terjadi dua kali seminggu, dan nilai 3 menunjukkan terjadi lebih dari tiga kali seminggu. Total nilai dari ketujuh elemen ini diakumulasikan untuk menghasilkan satu nilai total dalam rentang 0 hingga 21. Terdapat dua cara interpretasi dalam PSQI versi bahasa Indonesia ini. Kualitas tidur dianggap memuaskan jika nilai totalnya kurang dari 5, sedangkan kualitas tidur dianggap buruk jika nilai totalnya melebihi 5.¹⁴

2.1.2. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur mencerminkan kemampuan individu untuk tidur dan mendapatkan jumlah istirahat yang diperlukan sesuai dengan kebutuhannya. Beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur meliputi:¹⁵

a. Penyakit

Seseorang yang sakit membutuhkan lebih banyak waktu tidur daripada orang yang sehat. Namun, kondisi penyakit seringkali menyebabkan kurang tidur atau bahkan insomnia. Hal yang sama berlaku untuk pasien yang mengalami cedera fisik, yang mungkin mengalami ketidaknyamanan dan kesulitan tidur karena rasa sakit di area yang terluka.¹⁶

b. Lingkungan

Perubahan lingkungan dari kondisi yang tenang dan nyaman ke lingkungan yang ramai dan gaduh dapat mengganggu tidur seseorang yang biasanya tidur dalam lingkungan tersebut.¹⁶

c. Motivasi

Motivasi memiliki pengaruh terhadap pola tidur dan bisa menciptakan dorongan untuk tetap terjaga dan waspada sehingga mengurangi keinginan untuk tidur.¹⁶

d. Kelelahan

Kelelahan bisa mengakibatkan penyingkatan periode awal dalam tahap Rapid Eye Movement (REM). Dalam kondisi kelelahan, durasi fase pertama dari tidur REM mungkin menjadi lebih singkat.¹⁶

e. Kecemasan

Dalam situasi kegelisahan, individu mungkin mengalami peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang bisa mengganggu pola tidurnya. Situasi cemas dapat memicu respons sistem saraf simpatis yang mengganggu kualitas tidur seseorang.¹⁶

f. Alkohol

Konsumsi alkohol secara rutin dapat mengurangi durasi dan kedalaman tidur Rapid Eye Movement (REM) yang normal. Individu yang tidak tahan terhadap efek alkohol cenderung mengalami insomnia dan mudah tersulut emosi.¹⁶

g. Obat-Obatan

Beberapa jenis obat dapat mengganggu pola tidur. Misalnya, diuretik dapat menyebabkan insomnia, anti-depresan dan obat-obatan golongan narkotik dapat menghambat tahap Rapid Eye Movement (REM), sementara beta blocker dapat menyebabkan insomnia.¹⁶

h. Gaya hidup

Kelelahan memiliki dampak pada pola tidur seseorang. Saat mengalami kelelahan ringan, seseorang mungkin masih bisa tidur dengan nyenyak, tetapi pada kelelahan yang lebih parah, periode tidur *Rapid Eye Movement* (REM) bisa menjadi lebih singkat. Salah satu tren gaya hidup remaja saat ini adalah meningkatnya penggunaan *smartphone*.¹⁶

2.2. Kecanduan Gadget

Saat ini, kemajuan teknologi, terutama dalam pengembangan *gadget*, memberikan dampak penting bagi kehidupan manusia. Kepemilikan perangkat tersebut telah menyebar ke berbagai kalangan masyarakat, mencakup semua rentang usia. Penjualan *smartphone* khususnya terus meningkat dengan harga yang terjangkau. *Smartphone* telah terbukti memberikan manfaat bagi penggunanya, seperti membantu dalam tugas sehari-hari, mengisi waktu luang, memberikan hiburan, dan bahkan memperluas jejaring sosial melalui media sosial.¹⁷

2.2.1. Definisi Kecanduan

Kecanduan adalah kondisi di mana seseorang kehilangan kendali terhadap suatu hal, seringkali disebabkan oleh dorongan kuat atau kecenderungan berlebihan terhadap hal tersebut. Hal ini dapat berupa aktivitas atau zat yang dilakukan berulang kali dan memiliki dampak negatif. Kecanduan dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti perjudian, pengeluaran berlebihan, pencurian, aktivitas seksual, dan lain sebagainya. Salah satu contohnya adalah ketergantungan pada *smartphone*.⁶

2.2.2. Penyebab Kecanduan

Dilihat dari perspektif teori belajar sosial, kecanduan merupakan perluasan dari teori tradisional mengenai Stimulus-Respon dalam pembelajaran. Teori ini mendasarkan diri pada gagasan inti yang diajukan oleh para ahli perilaku tentang bagaimana lingkungan memengaruhi proses pembelajaran. Terdapat tiga konsep kunci yang menjelaskan bagaimana teori belajar sosial berperan dalam pembelajaran, yakni sebagai berikut:⁶

- a. Pembelajaran tidak hanya melibatkan meniru perilaku orang lain, tetapi juga melalui pengamatan dan pemahaman simbolis. Seorang individu dapat mengembangkan perilaku baru melalui proses simbolis, seperti mendengarkan atau membaca, tanpa perlu menampilkan perilaku secara langsung. Perilaku yang terlihat tidak selalu menjadi syarat untuk terjadinya pembelajaran.⁶
- b. Walaupun reinforcement tidak dianggap sebagai keharusan dalam pembelajaran, namun memainkan peran penting dalam mengatur diri pada anak-anak. Mereka dapat mengamati berbagai perilaku di sekitar mereka dan membedakan mana yang dianggap sebagai reinforcement atau punishment. Informasi ini kemudian digunakan untuk membentuk batasan-batasan, mengevaluasi performa, menetapkan standar perilaku, menetapkan tujuan, dan memutuskan kapan menggunakan hasil pengamatan tersebut.⁶
- c. *Reciprocal Determinism* adalah konsep yang menjelaskan interaksi tiga faktor dalam perubahan perilaku: individu, perilaku, dan lingkungan. Lingkungan tidak selalu menjadi faktor dominan dalam menentukan

perilaku. Penting untuk dicatat bahwa perilaku individu juga memiliki peran dalam membentuk lingkungannya, yang kemudian memberikan respons kembali kepada individu tersebut.⁶

2.2.3. Kriteria Kecanduan

Kecanduan memiliki karakteristik yang cenderung berkembang secara progresif dan berjalan dalam siklus. Tanda-tanda seseorang kecanduan terhadap *gadget*, terutama *smartphone*, dapat mencakup beberapa atau semua dari hal berikut:¹⁸

- a. Menunjukkan kecemasan, frustrasi, dan kemarahan ketika tidak menggunakan *smartphone*.
- b. Merasa bersalah secara berlebihan.
- c. Tetap menggunakan *smartphone* meskipun tidak lagi merasakan kesenangan.
- d. Mendapat tanggapan dari teman atau keluarga bahwa ada sesuatu yang tidak beres dengan individu karena penggunaan *smartphone*.
- e. Mengalami masalah dalam kehidupan sosial.
- f. Menghadapi masalah dalam hal keuangan atau hubungan dengan orang lain.

2.2.4. Definisi *Gadget*

Gadget merupakan istilah yang diperoleh dari bahasa Inggris yang merujuk kepada perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Dalam bahasa Indonesia, *gadget* sering disebut sebagai "acang". Keistimewaan *gadget* dibandingkan dengan perangkat elektronik lainnya adalah kemampuannya untuk

terus diperbaharui. Dengan kata lain, setiap hari, gadget terus berkembang dengan menyajikan teknologi terbaru yang meningkatkan kemudahan hidup manusia.¹

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *gadget* adalah perangkat elektronik atau mekanik dengan fungsi praktis; gawai. *Gadget* merupakan teknologi yang dirancang untuk memberikan fungsionalitas yang lebih baik, lengkap, dan praktis. Contoh dari *gadget* yang umum digunakan saat ini termasuk smartphone, tablet, notebook, dan MP3 player. *Gadget* merupakan objek yang diciptakan dalam era modern ini dengan tujuan untuk mempermudah dan menyederhanakan segala hal dibandingkan dengan teknologi sebelumnya, yang mencakup berbagai aplikasi dan informasi mengenai beragam topik di dunia ini.²

Adanya *gadget* adalah bentuk kemajuan dalam teknologi yang memungkinkan kemajuan individu dari hari ke hari. Meskipun demikian, keberadaan *gadget* sangat penting dalam menyederhanakan kehidupan dan memberikan dampak positif pada manusia. Dengan menggunakan teknologi *gadget*, komunikasi menjadi lebih terjangkau dan mudah, serta yang lebih esensial adalah bagaimana memanfaatkannya untuk memengaruhi perilaku sosial masyarakat secara positif.³

Penggunaan *gadget* tidak hanya umum di kalangan orang dewasa, tetapi juga menyebar luas di kalangan anak-anak dan remaja. Remaja tidak hanya menggunakan *gadget* untuk hiburan semata, tetapi juga sebagai alat pembelajaran, sumber pengetahuan, alat belanja, media sosial, dan keperluan lainnya. Penggunaan media sosial oleh remaja mencerminkan bagaimana teknologi telah berkembang dalam lingkungan generasi muda, sesuai dengan hasil survei terbaru tentang penggunaan teknologi di kalangan remaja pada tahun 2019-2020.³

2.2.5. Dampak Kecanduan *Gadget*

Kecanduan perangkat teknologi di kalangan remaja tentu memiliki dampak terhadap mereka. Dampak yang muncul mencakup baik dampak positif maupun dampak negatif.

1. Dampak Positif:

- a. Mempermudah berinteraksi dengan banyak orang melalui media sosial, sehingga memfasilitasi komunikasi dan memperluas lingkaran pertemanan.
- b. Mengurangi jarak dan waktu dalam berkomunikasi berkat perkembangan teknologi *gadget* dan keberadaan media sosial.
- c. Memungkinkan hubungan jarak jauh tanpa hambatan, berkat kemajuan aplikasi dalam *gadget*.
- d. Memudahkan remaja untuk berkonsultasi mengenai pelajaran dan tugas-tugas yang belum dipahami dengan guru melalui pesan.¹⁹

2. Dampak Negatif:

- a. Penggunaan media sosial dalam *gadget* dapat menyebabkan penggunaan waktu lebih banyak untuk bermain *gadget* daripada belajar.
- b. Kehadiran aplikasi dalam *gadget* membuat remaja menjadi lebih egois dan kurang peduli terhadap orang di sekitarnya, bahkan mengabaikan interaksi sosial.
- c. Remaja bisa menjadi kecanduan bermain *gadget*, awalnya hanya bermain game tetapi lama-kelamaan menjadikan *gadget* sebagai kebiasaan.

- d. *Gadget* memudahkan akses ke konten yang tidak pantas, seperti pornografi dan kekerasan.
- e. Media sosial dalam *gadget* bisa menjadi tempat munculnya berbagai kasus, termasuk penculikan dan pemerkosaan yang dimulai dari kenalan di media sosial.
- f. Remaja seringkali kehilangan kontrol terhadap kata-kata mereka di media sosial, menggunakan bahasa kasar, ejekan, dan perilaku merendahkan teman sebaya.
- g. Penggunaan *gadget* dapat menghambat pengembangan kemampuan sosial dan keterampilan interpersonal remaja.
- h. *Gadget* dapat membuat remaja menjadi kurang aktif fisik dan enggan berpartisipasi dalam kegiatan aktifitas lainnya, seperti bermain di luar.¹⁹

Menurut Dr. Cris Rowan, seorang dokter anak dari Amerika Serikat, penggunaan *gadget* dapat memiliki dampak negatif yang meliputi pertumbuhan otak yang berlebihan, gangguan perkembangan, risiko obesitas, gangguan tidur, masalah kesehatan mental, perilaku agresif, kecanduan digital, paparan radiasi, dan kontribusi terhadap ketidakberlanjutan.¹⁹

2.2.6. Faktor Penyebab Kecanduan *Gadget*

- a. Faktor Internal
 1. Kekurangan harga diri, di mana seseorang merasa negatif terhadap dirinya dan merasa tidak aman dalam interaksi langsung dengan

orang lain, cenderung mencari kenyamanan dalam interaksi melalui gadget.

2. Kurangnya kendali diri, kebiasaan penggunaan gadget yang berlebihan, dan pencarian kesenangan pribadi menjadi prediktor potensial terhadap kecanduan gadget.¹⁶

b. Faktor Situasional

Faktor situasional meliputi berbagai alasan yang mendorong penggunaan gadget sebagai cara untuk mengatasi situasi psikologis yang tidak nyaman, seperti stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan kurangnya kegiatan saat waktu luang.¹⁶

c. Faktor Sosial

Faktor ini mencakup alasan-alasan yang mendorong ketergantungan pada gadget sebagai alat untuk interaksi sosial dan menjaga hubungan dengan orang lain. Ini termasuk perilaku yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan interaksi yang didorong oleh orang lain dan interaksi sosial yang didasarkan pada keinginan internal. Faktor sosial termasuk pengaruh dari kelompok referensi, keluarga, dan status sosial.¹⁶

d. Faktor Eksternal

Faktor ini terkait dengan paparan luas media tentang *smartphone* dan fiturnya, yang menciptakan tekanan tambahan pada individu untuk memiliki atau menggunakan gadget sebagai bagian dari gaya hidup modern.¹⁶

e. Lingkungan

Lingkungan memberikan tekanan dari teman sebaya dan masyarakat untuk menggunakan *smartphone*. Kegiatan sehari-hari sering kali memerlukan penggunaan *smartphone*.¹⁶

f. Faktor Budaya

Faktor budaya memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku remaja, mempengaruhi kebutuhan untuk memiliki *smartphone* sesuai dengan tren budaya yang ada di lingkungan mereka.¹⁶

g. Faktor Pribadi

Faktor-faktor pribadi, seperti usia, pekerjaan, lingkungan ekonomi, gaya hidup, dan konsep diri, berkontribusi pada perilaku remaja terkait penggunaan gadget. Remaja cenderung mengikuti tren teknologi untuk menampilkan diri mereka di hadapan teman-teman mereka.¹⁶

Smartphone Addiction Scale (SAS) adalah alat penilaian yang pertama kali dikembangkan di Korea Selatan pada tahun 2013 oleh Kwon dalam penelitiannya. Alat ini dirancang untuk mengukur tingkat kecanduan seseorang terhadap penggunaan *smartphone*. Versi asli dari SAS mencakup 33 pertanyaan yang merinci enam faktor utama dalam kecanduan *smartphone*, yaitu sejauh mana *smartphone* mengganggu kehidupan sehari-hari, antisipasi positif terhadap penggunaan *smartphone*, tingkat penarikan diri dari perangkat tersebut, dampak pada hubungan sosial yang lebih berorientasi pada dunia maya, penggunaan berlebihan,

dan tingkat toleransi terhadap penggunaan smartphone. Untuk memudahkan responden dan mengurangi beban pengisian kuesioner, versi singkat SAS, yang dikenal sebagai SAS-SV, hanya terdiri dari 10 pertanyaan yang tetap mempertimbangkan enam faktor kunci ini. SAS-SV telah melalui validasi dalam berbagai sampel internasional, menjadikannya alat yang efektif untuk mengukur tingkat kecanduan smartphone secara lebih sederhana.²⁰

2.3. Kajian Keislaman

Terkait dengan kualitas tidur, Al-Qur'an secara umum memberikan petunjuk dan anjuran bagi umat Islam untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, termasuk dalam hal tidur. Beberapa ayat Al-Qur'an yang relevan terkait dengan kualitas tidur antara lain:

1. QS. An-Naba' (78: 9-11)

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۙ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۙ
وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۙ

Artinya : Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat (9) Dan Kami telah menjadikan malam (dengan gelapnya) sebagai pakaian (yang melindungi) (10) Dan Kami telah menjadikan siang (dengan cahaya terangnya) - masa untuk mencari rezeki (11)

Penjelasan Kitab Tafsir Al-Mishbah

Dari ayat-ayat tersebut memberikan wawasan tentang bagaimana Allah menjelaskan proses tidur dan peran malam dan siang dalam kehidupan manusia. Penggunaan kata "Kami" oleh Allah menegaskan kebesaran-Nya dan menunjukkan bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan sistem yang telah ditetapkan-Nya. Allah menciptakan segala sesuatu dengan kesempurnaan dan mengatur sistemnya sehingga memberikan keseimbangan bagi kehidupan di

bumi. Tanpa pengaturan tersebut, kehidupan di bumi akan menjadi sulit bahkan tidak mungkin.

Tafsir al-Muntakhab menjelaskan bahwa tidur adalah saat di mana aktivitas saraf otak manusia berhenti atau berkurang. Selama tidur, tubuh mengalami penurunan energi dan panas, sehingga merasa rileks setelah bekerja keras. Meskipun aktivitas tubuh menurun, proses metabolisme, aliran urine, dan keringat masih berlangsung untuk menjaga keseimbangan tubuh. Tidur merupakan waktu istirahat terbaik bagi manusia.

Ayat-ayat tersebut juga menunjukkan kepastian hari Kiamat melalui bukti-bukti yang jelas dari ciptaan Allah. Segala sesuatu di alam semesta ini, seperti bumi, pergantian malam dan siang, serta reproduksi manusia dari generasi ke generasi, tidak mungkin terjadi tanpa keberadaan Allah sebagai Pencipta yang Mahakuasa. Namun, keadilan sempurna tidak dapat tercapai di dunia ini, sehingga ada hari Kiamat di luar dunia ini yang akan memberikan keadilan bagi semua pihak. Oleh karena itu, tidak ada keraguan tentang hari tersebut.

Terkait dengan penggunaan *gadget*, meskipun Al-Qur'an tidak secara khusus membahas penggunaan *gadget* karena *gadget* adalah bagian dari perkembangan teknologi modern yang muncul setelah masa turunnya Al-Qur'an, namun prinsip-prinsip Islam tentang penggunaan waktu, akhlak, dan keseimbangan dalam kehidupan dapat diaplikasikan dalam konteks penggunaan *gadget*

Q.S. An-Nisa ayat 43

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرُبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا
عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا ۗ وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِّنَ
الْعَاطِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ
وَأَيْدِيكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا غَفُورًا

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi. Dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau datang dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air, maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci); sapulah mukamu dan tanganmu. Sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Pengampun.

Penjelasan ayat:

Ayat diatas memberikan petunjuk kepada orang-orang yang beriman tentang bagaimana mereka seharusnya menjalani kehidupan di dunia agar terhindar dari siksa di hari kiamat. Salah satu aspek yang dibahas adalah pelaksanaan salat dan tata cara pelaksanaannya agar bisa menjadi sarana penyelamatan di hari kiamat. Ayat ini mengingatkan agar orang yang beriman tidak melakukan salat dalam keadaan mabuk, artinya ketika mereka tidak memiliki kesadaran penuh karena pengaruh minuman keras. Salat harus dilakukan dengan penuh kesadaran agar mereka memahami apa yang mereka ucapkan dalam salat tersebut. Selain itu, mereka juga dilarang mendekati masjid ketika dalam keadaan junub yang memerlukan mandi wajib, kecuali jika hanya melewati jalan tersebut saja sebelum mandi junub.

Allah memerintahkan umat-Nya untuk menjalankan salat dengan ikhlas, karena salat merupakan ibadah yang paling utama. Oleh karena itu, Allah melarang orang-orang yang beriman untuk melaksanakan salat ketika dalam keadaan mabuk hingga mereka sadar kembali dan mampu memahami apa yang mereka baca dan lakukan dalam salat. Sebab, seseorang yang dalam keadaan mabuk tidak akan mampu menghadirkan khusyu' dalam salatnya dan tidak akan merasakan kehadiran Allah saat membaca Alquran, berdzikir, atau berdoa dalam salat.



BAB III

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA KONSEP

3.1. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan sebuah gambaran yang terdiri dari teori-teori, model-model, dan prinsip-prinsip yang digunakan untuk mengorganisir dan menjelaskan fenomena yang diteliti dalam sebuah penelitian. Fungsinya adalah memberikan landasan teoretis yang kuat, mengintegrasikan teori-teori yang relevan dari literatur yang ada, dan mengembangkan hipotesis penelitian. Sesuai dengan tujuan penelitian maka berikut adalah kerangka teori sebagai berikut:

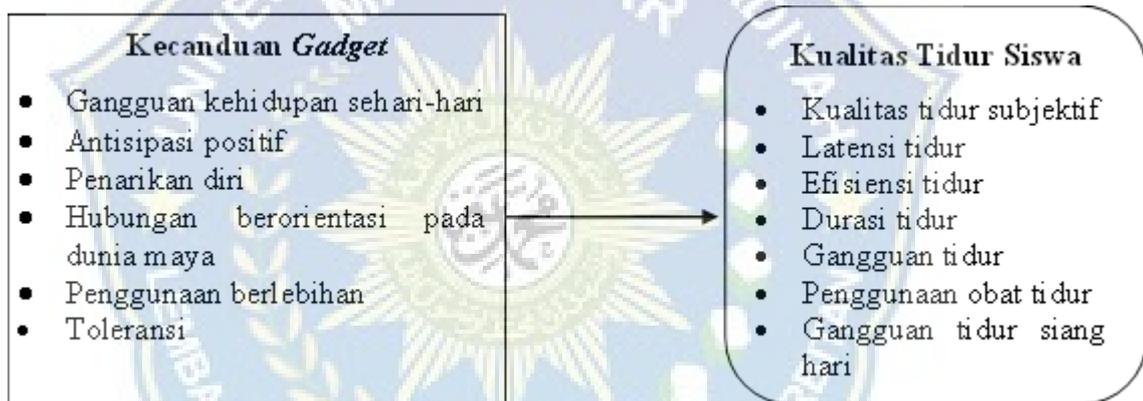


Gambar 3. 1. Kerangka Teori

3.2. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah struktur gambaran yang digunakan untuk merumuskan pemahaman tentang topik penelitian. Hal ini mencakup konsep-konsep utama, hubungan antar konsep, dan asumsi-asumsi dasar yang menjadi dasar pemikiran atau pendekatan dalam penelitian. Fungsinya adalah

merumuskan pemahaman tentang variabel-variabel utama yang terlibat dalam penelitian, hubungan antar variabel tersebut, dan konsep-konsep yang mendasari pemahaman tentang fenomena yang diteliti. Ketergantungan pada *gadget* adalah keadaan di mana individu merasa sangat tertarik dan kesulitan mengendalikan penggunaan perangkat seperti *smartphone* atau perangkat elektronik lainnya. Penelitian ini akan mengeksplorasi dampak ketergantungan pada *gadget* terhadap pola tidur siswa. Indikator ketergantungan pada *gadget* dalam penelitian ini mencakup gangguan dalam kegiatan sehari-hari, antisipasi hasil positif, perilaku menarik diri, hubungan yang terfokus pada media sosial, penggunaan berlebihan, dan toleransi. Sementara itu, untuk variabel kualitas tidur siswa, indikatornya mencakup Indikator sesuai PSQI seperti pada gambar berikut:



Gambar 3. 2. Kerangka Konsep

3.3. Hipotesis Penelitian

3.3.1. Hipotesis *Null* (H_0)

Tingkat kecanduan *gadget* tidak memiliki hubungan terhadap kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 21 Makassar.

3.3.2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Tingkat kecanduan *gadget* memiliki hubungan terhadap kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 21 Makassar.

3.4. Hipotesis Penelitian

1.5.3 Hipotesis *Null* (H_0)

Tingkat kecanduan *gadget* tidak memiliki hubungan terhadap kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 21 Makassar.

1.5.4 Hipotesis Alternatif (H_a)

Tingkat kecanduan *gadget* memiliki hubungan terhadap kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 21 Makassar.



BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara terstruktur dan mengukur variabel-variabel secara kuantitatif, yang sesuai dengan tujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara tingkat kecanduan gadget dan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 21 Makassar. Desain *cross-sectional* memungkinkan pengumpulan data pada satu titik waktu tertentu, di mana data variabel independen (tingkat kecanduan gadget) dan variabel dependen (kualitas tidur) dikumpulkan pada waktu yang sama dari subjek yang berbeda. Dengan menggunakan desain ini, peneliti dapat menganalisis hubungan antara variabel-variabel tersebut secara serentak tanpa memerlukan tindak lanjut pada waktu yang berbeda. Ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan gambaran yang representatif tentang situasi yang sedang diamati pada saat penelitian dilakukan.

4.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 21 Makassar yang beralamat di Jl. Minasa Karya, Karunrung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90221. Penelitian ini dilaksanakan pada September-Desember 2023.

4.3. Populasi dan Sampel

4.3.1. Populasi

Populasi merujuk kepada seluruh kelompok objek atau subjek yang memiliki karakteristik yang spesifik yang akan diteliti oleh peneliti dan

dari mana kesimpulan akan ditarik.²¹ Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari seluruh siswa yang berada di kelas IX SMP Negeri 21 Makassar pada tahun 2024, yang berjumlah sebanyak 230 siswa.

4.3.2. Sampel

Rumus Lameshow digunakan untuk menentukan sampel yang diperlukan dalam survei atau penelitian dengan mempertimbangkan ukuran populasi dan tingkat kepercayaan yang diinginkan. Berikut adalah perhitungan sampel berdasarkan rumus Lameshow jika populasi adalah 230.

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 P(1-P)N}{d^2(N-1) + Z_{1-\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

N = Jumlah populasi dalam penelitian

n = Besar sampel yang diperlukan

Z = Nilai distribusi normal pada tingkat kemaknaan 95% (1,96)

P = Proporsi 50 % siswa yang memiliki kualitas tidur rendah

d = Derajat ketepatan pendugaan besar sampel 10%

Maka jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini adalah :

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 0,50 (1 - 0,50) \times 230}{(0,1)^2 \times 229 + (1,96)^2 \times 0,50 (1 - 0,50)}$$

$$n = \frac{3,8416 \times 0,50 \times 0,50 \times 230}{2,29 + 3,8416 \times 0,25}$$

$$n = \frac{220,892}{3,2504}$$

$$N = 67$$

4.4. Identifikasi Variabel

4.4.1. Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel independen, juga dikenal sebagai variabel bebas, merujuk pada faktor atau kegiatan yang nilainya dapat diatur oleh peneliti. Peneliti memanipulasi variabel independen untuk melihat dampaknya terhadap variabel dependen, yang merupakan variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel independen tersebut. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kecanduan *gadget*.

4.4.2. Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel dependen, yang juga dikenal sebagai variabel terikat, adalah variabel yang nilainya dapat berubah sebagai hasil dari pengaruh atau manipulasi variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur siswa.

4.5. Definisi Operasional

Tabel 4. 1. Definisi Operasional Variabel Kecanduan *Gadget*

Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur
<ul style="list-style-type: none"> • Kehilangan rencana kerja. • Kesulitan konsentrasi. • Nyeri di pergelangan tangan atau belakang leher. • Ketergantungan pada gadget. • Rasa tidak sabar dan resah. • Terus memikirkan gadget. • Kesulitan menghentikan penggunaan gadget. • Selalu memeriksa gadget. • Menggunakan gadget lebih lama dari yang direncanakan. • Dikritik karena penggunaan gadget yang berlebihan. 	Kuesioner <i>Smartphone</i> <i>Addiction</i> <i>Scale (SAS)</i> Bahasa Indonesia	Ordinal STS =1 TS =2 N =3 S =4 SS =5

Tabel 4. 2. Definisi Operasional Variabel Kualitas Tidur

No	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur
1	Kualitas tidur subjektif	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> versi bahasa Indonesia.	Skala Ordinal: Sangat Buruk = 3 Buruk = 2 Baik = 1 Sangat Baik = 0
2	Latensi tidur		
3	Durasi tidur		
4	Efisiensi tidur		
5	Gangguan tidur		
6	Penggunaan obat		
7	Disfungsi disiang hari		

4.6. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari:

1. Kuesioner Tingkat Kecanduan *Gadget*

Instrumen yang akan digunakan oleh peneliti pada skripsi penelitian ini adalah kuesioner SAS Kuesioner yang digunakan membahas tentang kecanduan *smartphone* yang terdiri dari kehilangan rencana, kesulitan konsentrasi, nyeri fisik, ketergantungan tanpa *smartphone*, rasa tidak sabar, pemikiran konstan, ketergantungan tak terhentikan, pengecekan konstan dan penggunaan berlebihan.²² Kuesioner terdiri dari 10 pernyataan dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju = 1, Tidak setuju = 2, Kurang setuju = 3, Setuju = 4 Sangat setuju = 5.

2. Kuesioner Kualitas Tidur

Skala Kualitas Tidur merujuk pada nilai yang diperoleh dari peserta setelah mereka menjawab serangkaian pertanyaan dalam *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* versi bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 7 komponen utama, seperti penilaian subjektif terhadap kualitas tidur, waktu yang

dibutuhkan untuk tidur, total durasi tidur, efisiensi tidur harian, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas di siang hari.¹⁴

Untuk mempermudah pengisian kuesioner, peneliti akan mendampingi responden dalam mengisi kuesioner. Hal tersebut dilakukan dengan melihat bahwa responden adalah masih dalam kalangan siswa SMP sehingga tidak membuat responden merasa kebingungan.

4.1 Prosedur Pengumpulan Data

1. Proses penelitian dimulai dengan meminta izin awal dari bagian akademik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, yang kemudian diajukan ke SMP Negeri 21 Makassar.
2. Pengumpulan data awal dilakukan di SMP Negeri 21 Makassar dengan memberikan kuesioner SDSC kepada 67 siswa kelas IX.
3. Jadwal pelaksanaan penelitian ditentukan setelah sidang proposal dan persetujuan etik, serta memperoleh izin penelitian dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
4. Peneliti juga meminta izin dari pihak sekolah dan kepala sekolah SMP Negeri 21 Makassar dengan menyampaikan surat permohonan penelitian dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, dan menjelaskan rincian serta tujuan penelitian kepada mereka.
5. Sebelum penelitian dimulai, peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan dan proses penelitian, serta meminta mereka menandatangani surat persetujuan sebagai subjek penelitian.

6. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2023 di luar jam pelajaran sekolah dengan cara mengunjungi setiap kelas IX satu per satu selama jam istirahat.
7. Responden yang memenuhi kriteria inklusi diberikan kuesioner untuk diisi sendiri.
8. Penelitian diakhiri dengan menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian, serta memberikan terminasi kepada responden.

4.7. Pengolahan dan Analisis Data

4.7.1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan computer dan menggunakan program SPSS dan master tabel. Berikut ini merupakan tahap-tahap melakukan pengolahan data, yaitu:

a. Menyunting Data (*Editing*)

Penyuntingan data dilakukan dengan cara memeriksa kuesioner yang telah diisi untuk memverifikasi kelengkapan jawaban sebelum data dimasukkan ke dalam komputer. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi dan menelusuri kembali data yang mungkin salah atau meragukan kepada responden yang bersangkutan.

b. Mengkode Data (*Coding*)

Kegiatan pengkodean data melibatkan pembuatan klasifikasi data dan pemberian kode atau nilai pada setiap jawaban dalam kuesioner.

c. Memasukkan Data (*Entry*)

Proses memasukkan data melibatkan penginputan hasil kuesioner ke dalam perangkat lunak statistik (SPSS). Data yang dimasukkan adalah data yang tidak terlewatkan dalam kuesioner.

d. **Membersihkan Data (*Cleaning*)**

Pembersihan data merupakan kegiatan untuk memeriksa kembali dan memastikan bahwa tidak ada kesalahan atau data yang kurang lengkap selama proses input. Setelah data dibersihkan, langkah selanjutnya adalah memproses dan menganalisis data tersebut.

4.7.2. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan dua metode yaitu sebagai berikut:

a. **Analisis Univariat**

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan tiap variabel dari hasil penelitian. Dalam penelitian ini, analisis univariat dilakukan pada variabel hasil penelitian, yaitu "tingkat kecanduan *gadget*" dan "kualitas tidur siswa SMP Negeri 21 Makassar". Tujuan utama analisis univariat adalah untuk menggambarkan data dan mendapatkan informasi dasar tentang variabel-variabel ini. Metode yang digunakan dalam analisis univariat meliputi pembuatan tabel distribusi frekuensi dan narasi yang menjelaskan karakteristik data.

b. **Analisis Bivariat**

Analisis bivariat adalah jenis analisis statistik yang melibatkan hubungan antara dua variabel. Dalam penelitian ini, analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara "tingkat kecanduan *gadget*"

(variabel independen) dan "kualitas tidur siswa" (variabel dependen) dengan menggunakan uji korelasi spearman. Uji korelasi Spearman, juga dikenal sebagai Spearman's Rank Correlation Coefficient atau rho Spearman, adalah metode statistik yang digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel. Metode ini cocok ketika data yang diamati bersifat ordinal atau satu variabel berupa data ordinal sementara yang lainnya adalah nominal atau rasio. Karakteristik ordinal data membuat uji korelasi Spearman masuk dalam kategori statistik nonparametrik, yang artinya tidak memerlukan asumsi bahwa data harus berdistribusi normal. Untuk mengetahui keberadaan hubungan antara dua variabel, nilai signifikansi digunakan, sementara kekuatan hubungan dapat dilihat melalui nilai koefisien korelasi (r).

Interpretasi:

- 1) Hipotesis Nol Diterima (Tidak ada hubungan): Jika nilai p (signifikansi) lebih besar dari tingkat signifikansi yang telah ditetapkan ($\alpha = 0,05$), maka hipotesis nol diterima. Ini berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel "tingkat kecanduan *gadget*" dan "kualitas tidur siswa".
- 2) Hipotesis Nol Ditolak (Ada hubungan): Jika nilai p yang dihasilkan lebih kecil dari tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$), maka hipotesis nol ditolak. Ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel "tingkat kecanduan *gadget*" dan "kualitas tidur siswa".

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1. Hasil Penelitian

5.1.1. Analisis Univariat

1. Gambaran Umum Responden

Pada penelitian ini, gambaran umum responden hanya didasarkan pada jenis kelamin dan riwayat kesehatan mata dalam hal ini yaitu mata minus/plus seperti berikut.

Tabel 5. 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	40	60%
Wanita	27	40%
Total	67	100%

Sumber: Lampiran 3

Tabel di atas menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di mana mayoritas responden adalah laki-laki (60%) sedangkan wanita merupakan minoritas (40%) dari total 67 responden.

Tabel 5. 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kesehatan Mata

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Tidak	58	87%
Iya	9	13%
Total	67	100%

Sumber: Lampiran 3

Tabel di atas menunjukkan distribusi responden berdasarkan kesehatan mata yaitu mayoritas responden (87%) tidak memiliki masalah kesehatan mata, sedangkan minoritas (13%) mengalami masalah kesehatan mata dari total 67 responden.

2. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Kecanduan *Gadget*

Dalam mengukur tingkat keterlibatan siswa dengan *gadget*, penelitian ini mempertimbangkan berbagai indikator, termasuk durasi penggunaan, frekuensi interaksi, dan tingkat ketergantungan. Data yang terkumpul dari variabel ini akan memberikan pemahaman yang mendalam tentang sejauh mana siswa SMP Negeri 21 Makassar terlibat dalam penggunaan *gadget* sehari-hari seperti berikut.

Tabel 5. 3. Jawaban Responden Berdasarkan Variabel Kecanduan *Gadget*

No	Indikator	Jawaban					Skor	Mean	Persen
		STS	SS	N	S	SS			
1	Kehilangan Rencana Kerja Akibat <i>Gadget</i>	0	4	20	24	19	259	3,9	77%
2	Kesulitan Konsentrasi Karena <i>Gadget</i>	0	3	31	22	11	242	3,6	72%
3	Nyeri Pada Pergelangan Tangan Atau Leher Saat Menggunakan <i>Gadget</i>	45	22	0	0	0	89	1,3	27%
4	Ketergantungan Pada Penggunaan <i>Gadget</i>	0	15	21	28	3	220	3,3	66%
5	Rasa Gelisah Tanpa <i>Gadget</i>	0	0	10	21	36	294	4,4	88%
6	Terus Memikirkan <i>Gadget</i>	0	0	10	28	29	287	4,3	86%
7	Keterusan Menggunakan <i>Gadget</i> Meskipun Dampaknya Negatif	0	1	6	30	30	290	4,3	87%
8	Selalu Memeriksa <i>Gadget</i> Untuk Tetap Terhubung Di Media Sosial	0	0	3	27	37	302	4,5	90%
9	Penggunaan <i>Gadget</i> Melebihi Batas Waktu Yang Direncanakan	0	1	8	21	37	295	4,4	88%
10	Penggunaan terlalu sering	0	11	22	22	12	236	3,5	70%
TOTAL SKOR						2.514			
MEAN						4			
PERSENTASE						75%			

Sumber: Lampiran 2

Berdasarkan data yang terkumpul dari siswa SMP Negeri 21 Makassar mengenai penggunaan gadget sehari-hari seperti hasil analisis pada tabel di atas, hasil menunjukkan gambaran yang cukup tinggi. Mayoritas siswa, sekitar 77%, menjawab mengalami kehilangan rencana kerja akibat penggunaan gadget, sementara 72% dari mereka mengalami kesulitan konsentrasi yang disebabkan oleh gadget. Meskipun begitu, hanya sebagian kecil siswa, sekitar 27%, yang menjawab mengalami nyeri pada pergelangan tangan atau leher saat menggunakan gadget. Namun, terdapat pola yang mengkhawatirkan bahwa mayoritas siswa, sekitar 66%, mengakui ketergantungan pada penggunaan gadget. Selain itu, mayoritas siswa, mencapai 88%, merasa gelisah saat tidak menggunakan gadget, dan sebanyak 86% dari mereka terus memikirkan gadget. Meskipun menyadari dampak negatifnya, sebanyak 87% siswa tetap menggunakan gadget, sementara 90% selalu memeriksa gadget untuk tetap terhubung di media sosial. Lebih lanjut, sebanyak 88% siswa menggunakan gadget melebihi batas waktu yang direncanakan, sementara 70% dari mereka menggunakan gadget terlalu sering.

Dari total skor yang diperoleh, yaitu 2.514, dengan mean skor sebesar 4 dan persentase keseluruhan sebesar 75%, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa terlibat dalam penggunaan gadget sehari-hari dengan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Nilai mean yang cukup tinggi, yaitu 4, menunjukkan tingkat kecanduan yang signifikan terhadap penggunaan gadget di kalangan siswa SMP Negeri 21 Makassar. Hal ini mengindikasikan perlunya perhatian lebih dalam upaya mengurangi dampak negatif kecanduan gadget di kalangan siswa, serta perlu adanya program-

program pendidikan dan sosialisasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya penggunaan gadget yang sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

3. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Kualitas Tidur

Dalam penelitian ini, kualitas tidur siswa dievaluasi melalui beberapa indikator utama yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, efisiensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan tidur siang hari seperti berikut.

Tabel 5. 4. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Kualitas Tidur

Indikator	Jawaban				Mean	Keterangan
	Sangat Baik	Baik	Buruk	Sangat Buruk		
Kualitas Tidur Subyektif	16	15	22	14	1,51	Buruk
Latensi Tidur	1	18	26	22	2,03	Buruk
Durasi Tidur	13	21	17	16	1,54	Buruk
Efisiensi Tidur	2	1	3	61	2,84	Sangat Buruk
Gangguan Tidur	0	67	0	0	1	Baik
Penggunaan Obat	67	0	0	0	0	Sangat Baik
Disfungsi di siang hari	0	9	34	24	2,22	Buruk

Sumber: Lampiran 7

Tabel di atas memberikan gambaran yang cukup jelas tentang kondisi tidur para responden. Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa mayoritas responden menganggap kualitas tidur mereka buruk, terutama dalam hal latensi tidur (Mean: 2,03), durasi tidur (Mean: 1,54), efisiensi tidur (Mean: 2,84), dan disfungsi di siang hari (Mean: 2,22), yang ditunjukkan oleh mean yang relatif tinggi untuk indikator-indikator tersebut. Meskipun mayoritas responden tidak mengalami gangguan tidur (Mean: 1) dan tidak menggunakan

obat untuk tidur (Mean: 0). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, kualitas tidur responden cenderung buruk.

Ada dua cara interpretasi pada PSQI versi bahasa Indonesia ini. Kualitas tidur dianggap baik jika skor totalnya ≤ 5 , sedangkan kualitas tidur dianggap buruk jika skor totalnya >5 .¹⁴ Adapun hasil rekapitulasi analisis kualitas tidur berdasarkan setiap responden penelitian dapat dilihat seperti tabel berikut:

Tabel 5. 5. Hasil Analisis Kualitas Tidur Setiap Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
≤ 5	0	0
>5	67	100%

Sumber: diolah peneliti; Lampiran 7

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sesuai dengan hasil perhitungan ditemukan mayoritas responden memiliki nilai kualitas tidur >5 sehingga dikatakan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

5.1.2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah jenis analisis statistik yang melibatkan hubungan antara dua variabel. Dalam penelitian ini, analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara "tingkat kecanduan *gadget*" (variabel independen) dan "kualitas tidur siswa" (variabel dependen). Namun sebelum itu, dilakukan Uji normalitas seperti berikut.

1. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas data dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov (K-S) Uji normalitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah data variabel tingkat kecanduan *gadget* dan kualitas tidur memiliki distribusi normal. Jika nilai signifikansi (p-value) dari uji

normalitas lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki distribusi normal dan dapat digunakan untuk analisis lanjutan. Namun, jika nilai p-value kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak memiliki distribusi normal, dan analisis non-parametrik dapat dipertimbangkan.²⁴

Tabel 5. 6.
Hasil Uji Normalitas Dengan Metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov*
Test Of Normality

Unstandardized Residual	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
	N	Test Statistic	Sig
	67	0,107	0,055

Sumber: Lampiran 9

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap tabel yang tercantum di atas, dapat disimpulkan bahwa data yang terdapat dalam penelitian ini berdistribusi normal. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat nilai signifikansi yang diperoleh sebesar (0,055) lebih besar daripada batas signifikansi yang umumnya digunakan, yaitu 0,05.

2. Pengujian Hubungan Variabel

. Uji korelasi Spearman, juga dikenal sebagai Spearman's Rank Correlation Coefficient atau rho Spearman, adalah metode statistik yang digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel. Nilai koefisien korelasi berada di antara $-1 < 0 < 1$ yaitu apabila $r = -1$ korelasi negatif sempurna, artinya taraf signifikansi dari pengaruh variabel X terhadap variabel Y sangat lemah dan apabila $r = 1$ korelasi positif sempurna, artinya taraf signifikansi dari pengaruh variabel X terhadap variabel Y sangat kuat.²⁴

Tabel 5. 7. Hasil Analisis Korelasi Variabel Penelitian

Variabel	Nilai Korelasi	Nilai Signifikansi
Kecanduan Gadget * Kualitas Tidur	0,965	0,001

Sumber: lampiran 10

Berdasarkan hasil korelasi, terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kecanduan gadget dengan kualitas tidur siswa SMP Negeri 21 Makassar (nilai koefisien korelasi = 0,965, dan tingkat sig. $0,001 < 0,05$) yang memiliki arti terdapat hubungan antara kecanduan gadget terhadap kualitas tidur dan semakin tinggi tingkat kecanduan gadget siswa, semakin rendah kualitas tidurnya, dan sebaliknya. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur siswa SMP Negeri 21 Makassar.



BAB VI

PEMBAHSAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis tingkat kecanduan gadget pada siswa SMP Negeri 21 Makassar, diperoleh data yang mengindikasikan adanya tingkat kecanduan yang cukup signifikan di antara siswa. Nilai mean untuk berbagai indikator kecanduan gadget, seperti kesulitan konsentrasi, nyeri fisik, ketergantungan tanpa gadget, rasa tidak sabar, pemikiran konstan terkait gadget, ketergantungan tak terhentikan, pengecekan konstan, penggunaan berlebihan, dan penggunaan terlalu sering, menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami tingkat kecanduan yang cukup tinggi. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat dilihat dari nilai mean yang signifikan untuk setiap indikator, yang menunjukkan kecenderungan siswa untuk menggunakan gadget secara intensif dan terus-menerus. Selain itu, nilai total skor yang cukup tinggi (2.514) dan persentase kecanduan gadget sebesar 75% menegaskan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat kecanduan yang signifikan.

Fokus pada indikator-indikator utama kecanduan gadget, seperti rasa tidak sabar, pemikiran konstan mengenai gadget, pengecekan konstan gadget, dan penggunaan berlebihan gadget, mendapatkan skor yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan gadget oleh siswa tidak hanya bersifat rutin, tetapi juga intensif dan cenderung berlebihan. Dampak negatif dari kecanduan gadget ini mencakup gangguan pada konsentrasi, penurunan produktivitas, dan potensi gangguan pada kesehatan mental.

Selain dampak psikologis, sebagian siswa juga mengalami dampak fisik negatif akibat penggunaan gadget. Meskipun skor nyeri fisik relatif rendah,

temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik, seperti nyeri pada pergelangan tangan atau leher.

Hasil penelitian ini juga memahami akan perlunya kesadaran akan dampak negatif kecanduan gadget pada kesehatan dan prestasi akademik siswa. Pihak sekolah dan orang tua perlu mengambil langkah-langkah preventif yang lebih proaktif untuk mengurangi tingkat kecanduan gadget di kalangan siswa. Ini dapat meliputi pembatasan waktu penggunaan gadget, pengenalan program pendidikan yang menyadarkan tentang penggunaan gadget yang bertanggung jawab, serta promosi alternatif aktivitas yang tidak melibatkan gadget.

Selain itu, diperlukan perhatian khusus terhadap kesehatan fisik siswa, terutama dalam mengatasi potensi nyeri fisik yang disebabkan oleh penggunaan gadget yang berlebihan. Ini dapat mencakup pengenalan kebiasaan ergonomis saat menggunakan gadget, promosi istirahat yang cukup dari penggunaan gadget, dan penekanan pada aktivitas fisik yang seimbang.

Pada prinsipnya, tujuan hidup kita di dunia ini adalah untuk menyembah Allah SWT. Terdapat berbagai cara untuk melakukan ibadah kepada-Nya, seperti shalat, puasa, dan menuntut ilmu. Menuntut ilmu dianggap sebagai kewajiban yang harus dipenuhi oleh setiap muslim, sesuai dengan sabda Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa "mencari ilmu adalah kewajiban bagi setiap muslim, baik laki-laki maupun perempuan" (HR. Ibnu Abdil Barr).

Telepon seluler merupakan hasil dari kreasi manusia, yang seharusnya dimanfaatkan untuk mempermudah urusan umat manusia. Hal ini sejalan dengan penjelasan dalam Al-Qur'an Surah Yunus ayat 101:

وَالنُّذُرَ عَنِ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ

Artinya: Katakanlah (Nabi Muhammad), “Perhatikanlah apa saja yang ada di langit dan di bumi!” Tidaklah berguna tanda-tanda (kebesaran Allah) dan peringatan-peringatan itu (untuk menghindarkan azab Allah) dari kaum yang tidak beriman.

Dalam hal penggunaan gadget, ayat di atas memberikan pengingat tentang pentingnya menggunakan waktu dengan bijaksana dan tidak terlalu terfokus pada hal-hal duniawi semata, termasuk penggunaan gadget. Ketika kita terlalu terpaku pada penggunaan gadget, kita mungkin lupa untuk merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah yang ada di sekitar kita. Penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak terkendali bisa mengalihkan perhatian kita dari hal-hal yang lebih penting, seperti ibadah, refleksi spiritual, dan hubungan sosial. Jadi, dari sudut pandang ayat tersebut, penting bagi seseorang untuk menggunakan gadget dengan bijaksana, menjaga keseimbangan antara kegiatan dunia dan ibadah kepada Allah, serta tetap memperhatikan tanda-tanda kebesaran-Nya dalam ciptaan-Nya.

Kesimpulannya, kecanduan gadget di kalangan siswa merupakan masalah yang kompleks dan perlu ditangani dengan serius. Langkah-langkah preventif yang tepat dan dukungan dari semua pihak terkait dapat membantu mengurangi dampak negatif kecanduan gadget ini, sehingga memastikan kesejahteraan dan prestasi siswa yang lebih baik di masa depan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat kecanduan gadget pada siswa SMP Negeri 21 Makassar terbilang cukup tinggi dan memerlukan perhatian serius dalam upaya pencegahan dan penanganannya. Perlu dilakukan intervensi yang tepat guna mengurangi dampak negatif kecanduan gadget pada kesejahteraan dan kinerja siswa, serta mendorong penggunaan gadget yang bijaksana dan sehat.

Setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda, yang dipengaruhi oleh usia mereka, dan penting bagi setiap orang untuk memastikan bahwa mereka memenuhi kebutuhan tidur mereka agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efektif. Pola tidur yang tidak baik dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam keseimbangan fisiologi dan psikologi seseorang. Dampaknya secara fisik mencakup penurunan aktivitas harian, kelelahan, kelemahan, penurunan daya tahan tubuh, dan fluktuasi dalam tanda-tanda vital.¹⁰

Menurut National Sleep Foundation, durasi tidur bukanlah satu-satunya penanda kualitas tidur seseorang. Indikator penting lainnya adalah kualitas tidur dan tingkat kantuk di siang hari. Kualitas tidur merujuk pada kemampuan seseorang untuk tidur tanpa gangguan. Kualitas tidur yang baik dikaitkan dengan berbagai manfaat positif seperti kesehatan yang lebih baik, kesejahteraan yang meningkat, dan kinerja psikologis yang lebih baik pada remaja. Kurangnya tidur atau tidur yang terganggu dapat langsung menyebabkan kantuk berlebihan di siang hari. Remaja yang sering merasa ngantuk di siang hari cenderung mengalami penurunan kewaspadaan, gangguan dalam kinerja di siang hari, dan perubahan suasana hati.³

Berdasarkan menunjukkan hasil analisis kualitas tidur setiap responden dalam penelitian ini. Dari tabel tersebut, dapat diamati bahwa tidak ada dari total 67 responden yang memiliki nilai kualitas tidur sebesar atau kurang dari 5. Sebaliknya, seluruh responden, dengan persentase 100%, memiliki nilai kualitas tidur yang lebih dari 5.

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk, mengingat skala yang digunakan cenderung

menunjukkan bahwa nilai kualitas tidur yang tinggi mengindikasikan adanya masalah tidur. Penyebab dari kualitas tidur yang buruk dapat bervariasi, termasuk kebiasaan tidur yang tidak teratur, stres, kecemasan, atau dampak dari penggunaan gadget yang berlebihan.

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara variabel tingkat kecanduan gadget dan kualitas tidur siswa SMP Negeri 21 Makassar, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,965 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,001. Nilai signifikansi yang lebih rendah dari 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara tingkat kecanduan gadget dan kualitas tidur siswa. Semakin tinggi tingkat kecanduan gadget yang dialami siswa, semakin rendah kualitas tidur mereka, dan sebaliknya. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan cenderung berdampak negatif terhadap kualitas tidur siswa SMP Negeri 21 Makassar.

Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya kesadaran akan dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kualitas tidur siswa. Pihak sekolah dan orang tua perlu mengambil langkah-langkah untuk mengurangi kecanduan gadget di kalangan siswa, serta memberikan edukasi tentang praktik tidur yang sehat dan kebiasaan penggunaan gadget yang bertanggung jawab. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dampak penggunaan gadget terhadap kualitas tidur siswa, serta menyoroti pentingnya pendekatan yang holistik dalam mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan siswa di era digital saat ini.

Dalam ayat Al-Quran Surah Al-Firqan ayat 48 juga menjelaskan bahwa:

٤٨ . هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Artinya: “Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.” (Q.S. Al-Furqan, 25:48)

Tafsir Al-Wajiz:

“Dan Dialah yang menjadikan malam yang gelap gulita untukmu wahai sekalian manusia, sebagai pakaian yang sama-sama menutupi badanmu, dan Dia menjadikan tidur untuk istirahat mu dari semua kegiatan, agar jika kamu bangun di pagi hari, badanmu kembali segar bugar. Dan Dia juga menjadikan siang terang benderang untuk bangkit berusaha mencari rezeki buat kehidupanmu dan keluargamu. Terciptanya siang dan malam karena perputaran bumi mengitari matahari, demikian pula matahari yang terus berputar dan berjalan pada garis edarnya. Semua keajaiban alam seluruh ini tidak ada yang sanggup melakukannya kecuali Allah.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT menjadikan malam sebagai pakaian yang menutupi tubuh manusia, yang pada saat yang sama merupakan waktu istirahat bagi manusia untuk tidur. Ini menghubungkan dengan variabel kualitas tidur karena menegaskan pentingnya tidur sebagai bagian dari kehidupan manusia yang sehat. Malam yang gelap gulita yang Allah ciptakan untuk istirahat menunjukkan bahwa tidur adalah bagian alami dari siklus hidup manusia, dan kualitas tidur yang baik di malam hari akan memberikan manfaat bagi kesejahteraan fisik dan mental manusia. Ketika manusia bangun di pagi hari dengan badan yang segar bugar, ini menunjukkan bahwa tidur yang berkualitas dapat memperbaharui tubuh dan membantu mempersiapkan manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Dengan demikian, ayat ini memberikan pemahaman yang dalam tentang pentingnya tidur yang berkualitas dalam menjaga kesejahteraan manusia.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitya et.al (2020) bahwa terdapat korelasi antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur pada remaja. Hal ini terbukti melalui analisis statistik menggunakan uji chi-square, yang menghasilkan nilai p-value sebesar 0,044. Dengan nilai p-value yang kurang dari 0,05, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur remaja.²⁵

Selain itu, penelitian penelitian Oktaviana (2022) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan, dengan nilai p-value sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur.

Dungga & Dulanimo (2021) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($\leq \alpha$ 0,05), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dan kualitas tidur. Semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, kualitas tidur cenderung semakin buruk, menunjukkan hubungan yang negatif antara kedua variabel tersebut.²⁶

Penggunaan yang berlebihan dari smartphone dapat menyebabkan dampak negatif, termasuk timbulnya kecanduan dan gangguan tidur. Ketergantungan pada penggunaan smartphone dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur pada mahasiswa. Siswa sering kali terlibat dalam pesan teks dan merasa gelisah jika tidak mendapatkan balasan dari teman-teman mereka, terutama pada malam hari saat seharusnya mereka tidur. Menurut The National Institute of Health (NIH)

remaja dan dewasa muda telah diidentifikasi sebagai kelompok yang berisiko tinggi mengalami masalah tidur dan mengantuk di siang hari.²⁷

Kualitas tidur yang buruk terjadi ketika seseorang tidak menjaga keteraturan dalam pola tidur dan bangunnya. Keteraturan tidur dan terjaga sangat penting, begitu pula dengan perlunya tidur dan bangun pada waktu yang konsisten. Hal ini penting bagi setiap individu untuk menjaga keseimbangan biologis mereka dengan rutinitas harian, dengan menghindari aktivitas yang membuat terjaga di malam hari untuk meningkatkan efektivitas waktu tidur dan menghindari kelelahan akibat kurang tidur. Kualitas tidur yang kurang pada remaja dapat mengakibatkan kelelahan berlebihan dan penurunan tingkat konsentrasi di siang hari, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kinerja sekolah dan fungsi kognitif karena seringnya mengantuk berlebihan di siang hari.²⁸

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman dalam Q.S. Al-Mu'minun ayat 3 bahwa:

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ

Artinya:

Dan di antara mereka yang akan memperoleh keberuntungan adalah orang yang menjauhkan diri, atau tidak memberi perhatian secara lahir dan batin, dari perbuatan dan perkataan yang tidak berguna, yaitu sesuatu yang sebenarnya di satu sisi tidak dilarang, namun di sisi lain tidak ada mendatangkan manfaat.

Ayat tersebut mengingatkan untuk menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat secara lahir maupun batin. Dalam konteks kualitas tidur dan kecanduan gadget, ayat ini menegaskan pentingnya menghindari penggunaan gadget secara berlebihan sebelum tidur, yang dapat mengganggu

kualitas tidur karena cahaya biru dan stimulus mental, serta mencegah terjadinya kecanduan gadget yang dapat mengganggu keseimbangan hidup. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan nilai-nilai Islam tentang keseimbangan, kendali diri, dan penggunaan waktu dengan bijaksana dalam menjaga kualitas tidur dan mencegah kecanduan gadget.



BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS) menunjukkan tingkat kecanduan gadget siswa SMP Negeri 21 Makassar tergolong kategori tinggi.
2. Berdasarkan hasil interpretasi dengan PSQI mayoritas responden memiliki nilai kualitas tidur yang buruk.
3. Terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kecanduan gadget dengan kualitas tidur siswa SMP Negeri 21 Makassar.

7.2. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat peneliti ajukan antara lain:

1. Penelitian ini menekankan pentingnya kesadaran akan penggunaan gadget yang sehat dan terkendali. Siswa, orang tua, dan lembaga pendidikan perlu bekerja sama untuk mengedukasi tentang praktik penggunaan gadget yang baik, termasuk batasan waktu penggunaan sebelum tidur.
2. Diperlukan upaya untuk membatasi akses siswa terhadap gadget pada jam-jam tertentu, terutama sebelum tidur, untuk membantu meningkatkan kualitas tidur mereka.
3. Studi lebih lanjut juga dapat dilakukan untuk mengeksplorasi strategi efektif dalam mengelola kecanduan gadget dan meningkatkan kualitas tidur siswa di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hidayati, R. Peran Orang Tua : Komunikasi Tatap Muka Dalam Mengawal Dampak Gadget Pada Masa Golden Age. *SOURCE J. Ilmu Komun.* **5**, 1–10 (2020).
2. Runtu, A. E., Tiwa, T. M. & Kaunang, S. E. J. Fear of Missing Out Tren Gawai Pada Anak Muda Di Kota Tomohon Kelurahan Matani. *Psikopedia* **3**, 8–14 (2022).
3. Rugaiyah. Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri 21 Makassar. (Skripsi. Universitas Hasanuddin, 2019).
4. Baso, M. C., Langi, F. L. F. . & Sekeon, S. A. . Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas* **7**, 5–10 (2019).
5. Relita, L., Razzaq, A. & Jannati, Z. Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Thought Stopping Dalam Mengatasi Kecanduan K-Pop. **1**, 473–476 (2023).
6. Fatimah, N. Peran Orang Tua Terhadap Anak Yang Kecanduan Game Online Di Dusun Kaluppang Desa Massewae Kecamatan Duampanua Kabupaten Pinrang. (Universitas Bosowa Makassar, 2017).
7. Marno. Gambaran Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kota Kendari. (Skripsi.Politeknik Kesehatan Kendari, 2017).
8. Wahyuni, I. Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja - Literature Review Skripsi. (Skripsi.Universitas Dr. Soebandi Jember, 2021).
9. Balbina, W. M. A. Intensitas Menggunakan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Anak Sekolah. *J. Ilm. Ilmu Keperawatan* **12**, 190–200 (2021).
10. Sarfriyanda, J., Karim, D. & Dewi, A. P. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Pretasi Belajar Mahasiswa. *Dr. Diss. Riau Univ.* **2**, 129–152 (2015).
11. Cahyaningrum, A. Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur

- Klien Pre Operasi Di Ruang Bedah RSUD dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2020. (Skripsi. Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Kemenker RI, 2020).
12. Utami, A. N. Klasifikasi Gangguan Tidur REM Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal EEG menggunakan Machine Learning. *J. Sist. Cerdas* **03**, 216–230 (2020).
 13. Rahma Reza, R., Berawi, K., Karima, N. & Budiarto, A. Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan Sleep Function in Health Management. *Med. J. Lampung Univ.* **8**, 247–253 (2019).
 14. Jumiarni. Perbandingan Kualitas Tidur Menggunakan Skala Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) pada Pasien Gangguan Cemas yang Mendapat Terapi Benzodiazepin Jangka Panjang dan Jangka Pendek. (Universitas Hasanuddin Makassar, 2018).
 15. Agustin, D. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT Krakatau Tirta. (Skripsi. Universitas Indonesia, 2012).
 16. Wahyuni, I. *Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja - Literature Review Skripsi.* (2021).
 17. Munir, D. & Himpong, M. D. Dampak Gadget Dalam Memotivasi Peningkatan Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Ilmu Perpustakaan Fisip Unsrat. *Acta Diurna Komun.* **2**, 1–11 (2020).
 18. Apdianto Herman, D. Analisis Faktor Terjadinya Kecanduan Game di Indonesia. *Telcomatics* **4**, 7–12 (2019).
 19. Erika Rohmawati & Risatur Rofi'ah. Dampak Gadget Terhadap Interaksi Sosial Pada Anak Usia Dini Di Dusun Sumuran Desa Sumurgayam Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan Tahun 2022. *Cons. J. Bimbing. dan Konseling Islam* **2**, 24–30 (2022).
 20. Servidio, R., Griffiths, M. D., Di Nuovo, S., Sinatra, M. & Monacis, L. Further exploration of the psychometric properties of the revised version of the Italian smartphone addiction scale – short version (SAS-SV). *Curr. Psychol.* **4**, (2022).
 21. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & B.* (CV Alfabeta, 2013).

22. Arthy, C. C. *et al.* Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in junior high school. *Maced. J. Med. Sci.* **7**, 3235–3239 (2019).
23. Nurhayati, I. Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa: Literature Review. (Poltekkes Kemenkes Bandung, 2020).
24. Purnomo, R. A. *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS*. (CV. Wade Group, 2016).
25. Vitya, D. D., Harti, A. S. & Murharyati, A. Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *J. Keperawatan Univ. Kusuma Husada Surakarta* **5**, 7–15 (2020).
26. Dungga, E. F. & Dulanimu, A. Association between the Intensity of Smartphone use with Quality and Sleep Quantity in Teenagers. *Jambura Nurisng J.* **3**, 59–69 (2021).
27. Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T. & Hutasoit, R. M. Hubungan kecanduan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana tahun 2019. *Cendana Med. J.* **18**, 535–543 (2019).
28. Ulfa, R., Puspita Sari, R. & Y G Wibisono, H. A. The Relationship Of Smartphone Use With Sleep Quality In Adolescent At Kutabumi Housing, Tangerang. *Nusant. Hasana J.* **1**, Page (2021).

LAMPIRAN**Lampiran 1. Kuesioner Penelitian****LEMBAR KUESIONER**

Nama Responden :

Hari/Tanggal :

Umur :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian :

1. Jawablah dengan jujur sesuai kondisi anda sebenar-benarnya pertanyaan dalam kuesioner ini.
2. Setiap jawaban akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan mempengaruhi penilaian terhadap kinerja anda.

TERIMAKASIH ATAS PARTISIPASI DAN BANTUAN ANDA

KUESIONER KECANDUAN GADGET

A. Data Demografi

Nama inisial :
 Umur :
 Kelas :
 Jenis Kelamin :

B. Petunjuk Pengisian

- a. Berilah tanda ceklist (√) pada jawaban yang saudara anggap paling sesuai
- b. Semua pertanyaan harus dijawab.
- c. Setiap pernyataan hanya membutuhkan satu jawaban.
- d. Bila ada data yang tidak dimengerti dapat ditanyakan kepada peneliti.

C. Kriteria Pengisian

STS : Sangat tidak setuju
 TS : Tidak setuju
 KS : Kurang setuju
 S : Setuju
 SS : Sangat setuju

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya tidak mengerjakan pekerjaan yang sudah direncanakan karena penggunaan smartphone					
2	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi dikelas, mengerjakan tugas atau saat belajar penggunaan smartphone					
3	Saya mengalami sakit di pergelangan tangan atau belakang leher saat menggunakan smartphone					
4	Saya tidak akan mampu bertahan tanpa smartphone					
5	Saya merasa tidak sabar dan resah ketika saya tidak memegang smartphone					
6	Saya memikirkan smartphone saya bahkan ketika saya tidak menggunakannya					
7	Saya tidak akan pernah berhenti menggunakan smartphone walaupun kehidupan keseharian saya sudah sangat terganggu					
8	Saya terus-menerus memeriksa smartphone saya agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain dimedia social					
9	Saya menggunakan smartphone saya lebih lama dari yang saya inginkan					
10	Orang-orang di sekitar saya mengatakan bahwa saya terlalu banyak menggunakan smartphone					
Total						
Keterangan						

KUESIONER KUALITAS TIDUR BERDASARKAN (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya Anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama Anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa Anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama Anda tidur di malam hari?

5.	Seberapa sering masalah-masalah di bawah ini mengganggu tidur Anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1× seminggu (1)	2× seminggu (2)	≥3× seminggu (3)
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau dini hari				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Sulit bernafas dengan baik				
	e. Batuk atau mengorok				
	f. Kedinginan di malam hari				
	g. Kepanasan di malam hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Terasa nyeri				
	j. Alasan lain.....				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur?				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas disiang hari ?				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup Buruk (2)	sangat Buruk (3)
9.	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				

Kisi - Kisi Kuesioner PSQI

No	Komponen	No. Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat Kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1,3,4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak Antusias Kecil Sedang	0 1 2

		Besar	3
	7+8	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

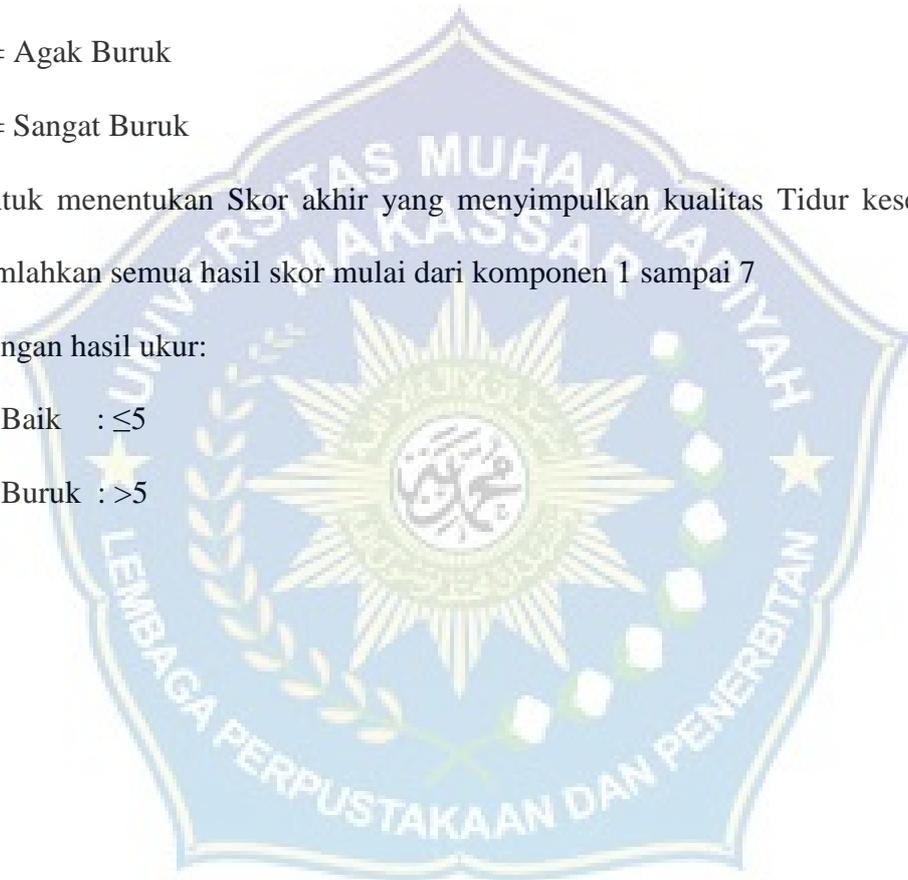
Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik : ≤ 5

- Buruk : > 5



Lampiran 2. Tabulasi Pengisian Kuesioner Variabel Kecanduan Gadget

Saya tidak mengerjakan pekerjaan yang sudah direncanakan karena penggunaan smartphone	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi dikelas, mengerjakan tugas atau saat belajar penggunaan smartphone	Saya mengalami sakit di pergelangan tangan atau belakang leher saat menggunakan smartphone	Saya tidak akan mampu betahan tanpa smartphone	Saya merasa tidak sabar dan resah ketika saya tidak memegang smartphone	Saya memikirkan smartphone saya bahkan ketika saya tidak menggunakannya	Saya tidak akan pernah berhenti menggunakan smartphone walaupun kehidupan keseharian saya sudah sangat terganggu	Saya terus-menerus memeriksa smartphone saya agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain dimedia social	Saya menggunakan smartphone saya lebih lama dari yang saya inginkan	Orang-orang di sekitar saya mengatakan bahwa saya terlalu banyak menggunakan smartphone
5	4	1	3	4	5	5	4	4	4
3	4	1	2	5	5	5	5	4	3
4	4	1	3	4	4	3	4	4	4
4	3	2	3	4	4	4	4	5	5
5	5	2	3	5	5	5	4	5	4
4	3	2	2	5	5	5	4	5	4
3	4	2	4	5	3	2	4	4	3
5	3	2	2	4	4	4	5	4	5
5	3	2	2	5	5	5	4	5	5
4	4	1	2	4	4	4	4	4	3
4	3	1	4	4	5	5	4	5	4
3	4	1	4	5	5	5	5	5	5
4	3	2	2	5	4	4	5	5	5
3	2	1	4	4	5	5	4	3	3
5	3	2	2	5	5	5	4	5	5
4	5	2	5	5	5	4	5	5	5
3	3	1	3	3	4	4	4	4	2
3	4	1	3	4	4	3	4	3	2
5	3	2	5	5	5	5	5	5	5
2	3	1	4	5	4	5	5	4	4
2	2	1	3	4	5	4	4	4	4
2	4	1	3	5	4	4	5	5	3
3	3	1	2	3	3	4	3	4	3
3	3	1	4	4	3	4	3	3	2
4	5	1	3	5	5	4	5	5	5
4	3	2	4	5	4	4	4	4	4
3	3	1	4	4	4	4	3	4	3
5	3	1	4	5	5	5	5	5	4
4	3	1	3	5	5	5	5	5	4
4	3	1	2	4	5	5	5	5	5
5	4	2	4	5	5	4	4	5	2
3	3	1	3	3	3	4	4	4	2
4	5	2	4	4	5	5	5	5	4
5	4	1	3	5	4	4	5	5	3
3	4	1	2	3	3	4	4	3	2
3	3	2	4	3	3	4	4	3	3
3	3	1	3	4	4	4	5	3	2
2	2	1	4	3	3	3	4	4	2
5	3	1	3	5	3	5	5	5	3
4	3	1	4	5	5	5	5	5	4
3	3	1	4	3	4	3	5	4	4
3	3	1	4	4	4	4	5	3	3
3	3	1	2	3	4	3	4	3	2
4	4	1	5	5	5	5	5	5	3
5	3	1	2	5	4	5	4	4	3
5	4	2	3	5	5	5	5	5	5
4	4	1	2	3	4	3	5	2	2
3	5	2	4	5	5	5	5	5	5
4	3	1	3	4	4	4	5	5	4
4	5	1	2	5	4	5	5	5	3

5	4	1	3	4	5	4	5	5	3
4	5	2	4	5	5	5	5	5	3
3	3	2	2	5	3	5	4	4	3
4	3	1	4	5	5	5	5	5	4
4	4	2	4	5	5	4	4	4	2
5	5	2	4	5	5	4	5	5	4
5	4	2	4	5	4	4	5	5	3
5	4	2	3	5	4	4	5	5	3
3	3	1	4	4	4	5	5	5	4
4	4	1	4	5	4	4	4	5	3
4	5	1	4	5	4	5	5	5	3
3	3	1	3	3	4	4	5	4	3
5	4	1	4	5	3	5	4	5	4
5	5	1	4	4	4	5	4	5	4
5	4	1	4	4	5	5	5	5	4
4	4	1	3	5	4	4	5	4	4
4	5	1	3	4	5	4	5	4	4



Lampiran 3. Output SPSS Distribusi Gambaran Umum Responden

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	40	54,1	59,7	59,7
	Perempuan	27	36,5	40,3	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

Mata Mines/plus					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	58	78,4	86,6	86,6
	Ya	9	12,2	13,4	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

Lampiran 4. Output SPSS Jawaban Responden Terhadap Kecanduan Gadget

Kehilangan rencana kerja akibat gadget					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	4	5,4	6,0	6,0
	Netral	20	27,0	29,9	35,8
	Setuju	24	32,4	35,8	71,6
	Sangat Setuju	19	25,7	28,4	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

Kesulitan konsentrasi karena gadget					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	3	4,1	4,5	4,5
	Netral	31	41,9	46,3	50,7
	Setuju	22	29,7	32,8	83,6
	Sangat Setuju	11	14,9	16,4	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

Merasa nyeri di pergelangan tangan atau bagian belakan leher selama menggunakan Gadget					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	45	60,8	67,2	67,2
	Tidak Setuju	22	29,7	32,8	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

Ketergantungan Pada Gadget

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	15	20,3	22,4	22,4
	Netral	21	28,4	31,3	53,7
	Setuju	28	37,8	41,8	95,5
	Sangat Setuju	3	4,1	4,5	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

Rasa gelisah tanpa gadget

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Netral	10	13,5	14,9	14,9
	Setuju	21	28,4	31,3	46,3
	Sangat Setuju	36	48,6	53,7	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

Terus memikirkan gadget

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Netral	10	13,5	14,9	14,9
	Setuju	28	37,8	41,8	56,7
	Sangat Setuju	29	39,2	43,3	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

Keterusan menggunakan gadget meskipun dampaknya negatif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	1	1,4	1,5	1,5
	Netral	6	8,1	9,0	10,4
	Setuju	30	40,5	44,8	55,2
	Sangat Setuju	30	40,5	44,8	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

Selalu memeriksa gadget untuk tetap terhubung di media sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Netral	3	4,1	4,5	4,5
	Setuju	27	36,5	40,3	44,8
	Sangat Setuju	37	50,0	55,2	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

Dikatakan orang-orang sekitar bahwa penggunaan gadget terlalu sering

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	11	14,9	16,4	16,4
	Netral	22	29,7	32,8	49,3
	Setuju	22	29,7	32,8	82,1
	Sangat Setuju	12	16,2	17,9	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

Lampiran 5. Tabulasi Data Pengisian Kuesioner Variabel Kualitas Tidur

Respon	Jam Mulai tidur	lama bisa tidur	lama bisa tidur	jam bangun pagi	Durasi tidur	Pukul berapa biasanya Anda mulai tidur malam?	Berapa lama Anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?	Pukul berapa Anda biasanya bangun pagi?	Berapa lama Anda tidur malam hari?	Seberapa sering masalah-masalah di bawah ini mengganggu tidur Anda?										Seberapa sering anda menggunakan obat tidur?	Seberapa sering anda menggunakan aktivitas disiang hari?	Seberapa besar anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu	Pertanyaan postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu
										Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring	Terbangun tengah malam atau dini hari	Terbangun untuk ke kamar mandi	Sulit bernafas dengan baik	Batuk atau mengorok	Kedinginan di malam hari	Kepanasan di malam hari	Mimpi buruk	Terasa nyeri	Alasan lain....					
	1	2	3	4	1	2	3	4	5a	5b	5c	5d	5e	5f	5g	5h	5i	5j	6	7	8	9a	9b	
1	10,40	0,67	40	6,00	6,93	10,40	2	18,00	1	3	1	1	0	0	2	1	0	0	0	0	2	2	1	1
2	10,00	0,83	50	5,35	6,52	10,00	2	17,35	1	3	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	2	2	1	1
3	11,00	0,33	20	6,00	6,67	11,00	1	18,00	1	2	1	1	1	2	1	1	0	1	0	0	2	2	1	1
4	10,00	0,67	40	5,30	6,63	10,00	2	17,30	1	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3	2	1	1
5	12,00	1,00	60	6,00	5,00	12,00	2	18,00	2	3	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	3	2	2	2
6	11,00	0,83	50	6,30	6,47	11,00	2	18,30	1	3	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	3	2	2	2
7	10,00	0,83	50	6,00	7,17	10,00	2	18,00	0	3	1	1	0	0	2	1	1	0	0	0	0	2	1	1
8	11,00	0,33	20	5,45	6,12	11,00	1	17,45	1	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	3	2	2	2
9	11,00	0,33	20	4,45	5,12	11,00	1	16,45	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	3	2	2	2
10	9,00	0,33	20	4,30	6,97	9,00	1	16,30	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	2	2	1	1
11	10,40	0,33	20	4,35	5,62	10,40	1	16,35	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	2	2	2	2
12	12,00	0,50	30	5,40	4,90	12,00	1	17,40	3	3	1	1	1	0	2	1	1	0	1	0	3	2	3	3
13	9,00	0,67	40	4,40	6,73	9,00	2	16,40	1	3	1	1	0	0	2	1	0	0	0	0	3	2	2	2
14	11,00	0,50	30	6,30	6,80	11,00	1	18,30	1	3	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	2	2	0	0

15	11,00	1,00	60	6,45	6,45	11,00	2	18,45	1	3	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	3	2	1	2
16	11,40	1,00	60	6,30	5,90	11,40	2	18,30	2	3	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	3	2	2	2
17	10,30	0,33	20	6,00	7,37	10,30	1	18,00	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	1	2	0	0
18	9,00	1,00	60	5,45	7,45	9,00	2	17,45	0	3	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0
19	11,00	0,83	50	4,50	4,67	11,00	2	16,50	3	3	0	0	0	0	2	1	1	0	1	0	3	2	3	3
20	11,00	0,67	40	6,30	6,63	11,00	2	18,30	1	3	1	1	0	1	3	1	0	0	0	0	2	2	1	1
21	9,30	0,83	50	6,30	8,17	9,30	2	18,30	0	3	0	0	1	1	3	1	0	0	1	0	0	2	0	0
22	11,00	0,33	20	5,45	6,12	11,00	1	17,45	1	2	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	1	2	1	1
23	10,00	0,50	30	6,00	7,50	10,00	1	18,00	0	3	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	2	0	0
24	10,00	0,50	30	6,00	7,50	10,00	1	18,00	0	3	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	0	2	0	0
25	12,00	0,50	30	5,30	4,80	12,00	1	17,30	3	3	0	0	1	0	2	1	1	0	1	0	3	2	3	3
26	11,00	0,33	20	5,30	5,97	11,00	1	17,30	2	1	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	2	2	2	2
27	10,00	0,33	20	4,45	6,12	10,00	1	16,45	1	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	2	2	1	2
28	12,00	0,17	10	5,00	4,83	12,00	0	17,00	3	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3	2	3	3
29	12,00	0,33	20	5,00	4,67	12,00	1	17,00	3	2	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	3	2	2	2
30	13,00	0,33	20	4,45	3,12	13,00	1	16,45	3	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	3	2	3	3
31	12,00	0,33	20	6,00	5,67	12,00	1	18,00	2	2	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	2	2	2	2
32	10,00	0,33	20	6,00	7,67	10,00	1	18,00	0	2	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	2	0	0
33	13,00	0,50	30	6,45	4,95	13,00	1	18,45	3	2	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	2	2	2	2
34	11,00	0,50	30	5,00	5,50	11,00	1	17,00	2	2	1	1	0	0	2	1	0	0	0	0	2	2	2	2
35	10,00	0,33	20	5,40	7,07	10,00	1	17,40	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	1	2	0	0
36	11,00	0,33	20	5,35	6,02	11,00	1	17,35	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	2	1	1
37	12,00	0,33	20	6,40	6,07	12,00	1	18,40	1	1	1	2	1	0	0	1	1	0	1	0	1	2	1	1
38	10,00	0,17	10	6,35	8,18	10,00	0	18,35	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0

39	12,00	0,50	30	6,00	5,50	12,00	1	18,00	2	3	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	2	2	2	3
40	12,00	0,33	20	4,40	4,07	12,00	1	16,40	3	2	0	0	0	0	2	1	0	0	1	0	3	2	3	3
41	10,00	0,33	20	5,00	6,67	10,00	1	17,00	1	2	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	1	2	0	0
42	11,00	0,50	30	6,30	6,80	11,00	1	18,30	1	3	1	1	0	0	2	1	1	0	0	0	1	2	0	0
43	10,00	0,17	10	5,35	7,18	10,00	0	17,35	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0
44	12,00	0,50	30	5,50	5,00	12,00	1	17,50	2	3	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	2	2	3	3
45	13,00	0,50	30	4,45	2,95	13,00	1	16,45	3	3	0	0	0	0	2	1	0	0	2	0	3	3	2	3
46	13,00	0,33	20	6,00	4,67	13,00	1	18,00	3	2	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	2	3	3	3
47	10,00	0,17	10	6,20	8,03	10,00	0	18,20	0	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	0	2	0	0
48	12,00	0,67	40	6,00	5,33	12,00	2	18,00	2	3	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	2	3	3	3
49	11,00	0,33	20	5,30	5,97	11,00	1	17,30	2	1	0	0	0	1	2	1	0	0	2	0	2	2	2	2
50	11,00	0,50	30	5,00	5,50	11,00	1	17,00	2	3	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	2	2	2	2
51	12,00	0,50	30	6,00	5,50	12,00	1	18,00	2	3	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	2	2	2	2
52	12,00	0,33	20	5,00	4,67	12,00	1	17,00	3	2	1	1	0	1	2	1	0	0	0	0	3	2	3	3
53	10,00	0,67	40	6,40	7,73	10,00	2	18,40	0	3	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	0	3	0	0
54	10,50	0,33	20	4,30	5,47	10,50	1	16,30	2	2	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	2	2	2	3
55	13,00	0,17	10	5,00	3,83	13,00	0	17,00	3	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	3	2	2	2
56	10,00	0,67	40	4,35	5,68	10,00	2	16,35	2	3	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	3	2	2	3
57	12,00	0,33	20	4,45	4,12	12,00	1	16,45	3	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3	2	3	3
58	12,00	0,50	30	6,00	5,50	12,00	1	18,00	2	3	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	2	2	2	3
59	11,00	0,83	50	6,40	6,57	11,00	2	18,40	1	3	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	2	1	1
60	9,45	0,67	40	4,45	6,33	9,45	2	16,45	1	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	2	1	1
61	10,00	0,83	50	4,50	5,67	10,00	2	16,50	2	3	1	1	0	1	2	1	0	0	0	0	2	2	2	3
62	10,00	0,83	50	6,00	7,17	10,00	2	18,00	0	3	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	2	0	0

63	12,00	0,17	10	5,00	4,83	12,00	0	17,00	3	0	1	1	0	0	2	1	1	0	1	0	3	2	3	3
64	12,00	0,17	10	4,30	4,13	12,00	0	16,30	3	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	3	3	3	3	
65	12,00	0,33	20	5,00	4,67	12,00	1	17,00	3	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	1	3	3	3	
66	10,00	1,00	60	5,00	6,00	10,00	2	17,00	1	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	2	1	1	
67	10,40	0,83	50	6,00	6,77	10,40	2	18,00	1	3	0	0	0	0	2	1	0	0	0	2	2	0	0	



Lampiran 6. Tabulasi Perhitungan Skor Setiap Item Pernyataan Kuesioner Kualitas Tidur

Responden	Kualitas Tidur Subyektif	Latensi Tidur				Durasi Tidur	Efisiensi Tidur		Gangguan Tidur											Penggunaan Obat	Disfungsi di siang hari				TOTAL SKOR
	9	2	5a	2+5a	Skor	4	4/(3-1)*100	Skor	5b	5c	5d	5e	5f	5g	5h	5i	5j	Total	Skor	6	7	8	7+8	Skor	
1	1	2	3	5	3	1	13%	3	1	1	0	0	2	1	0	0	0	5	1	0	2	2	4	2	11
2	1	2	3	5	3	1	14%	3	0	0	0	0	2	1	1	0	0	4	1	0	2	2	4	2	11
3	1	1	2	3	2	1	14%	3	1	1	1	1	2	1	1	0	1	9	1	0	2	2	4	2	10
4	1	2	3	5	3	1	14%	3	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	1	0	3	2	5	3	12
5	2	2	3	5	3	2	33%	3	0	0	0	1	1	1	1	0	0	3	1	0	3	2	5	3	14
6	2	2	3	5	3	1	14%	3	0	0	0	1	1	1	1	0	0	4	1	0	3	2	5	3	13
7	1	2	3	5	3	0	0%	3	1	1	0	0	2	1	1	0	0	6	1	0	0	2	2	1	9
8	2	1	1	2	1	1	16%	3	0	0	0	1	2	1	0	0	0	4	1	0	3	2	5	3	11
9	2	1	1	2	1	2	37%	3	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	1	0	3	2	5	3	12
10	1	1	1	2	1	1	14%	3	0	0	1	1	1	1	0	0	1	5	1	0	2	2	4	2	9
11	2	1	2	3	2	2	34%	3	0	0	0	1	1	1	1	0	0	3	1	0	2	2	4	2	12
12	3	1	3	4	2	3	56%	3	1	1	1	0	2	1	1	0	1	8	1	0	3	2	5	3	15
13	2	2	3	5	3	1	14%	3	1	1	0	0	2	1	0	0	0	5	1	0	3	2	5	3	13
14	0	1	3	4	2	1	14%	3	0	0	0	0	2	1	1	0	0	4	1	0	2	2	4	2	9
15	1	2	3	5	3	1	13%	3	0	0	0	1	1	1	0	0	0	3	1	0	3	2	5	3	12
16	2	2	3	5	3	2	29%	3	1	1	0	1	1	1	1	0	0	6	1	0	3	2	5	3	14
17	0	1	1	2	1	0	0%	3	0	0	0	0	2	1	0	0	0	3	1	0	1	2	3	2	7
18	0	2	3	5	3	0	0%	3	0	0	0	1	1	1	0	0	0	3	1	0	0	2	2	1	8
19	3	2	3	5	3	3	55%	3	0	0	0	0	2	1	1	0	1	5	1	0	3	2	5	3	16
20	1	2	3	5	3	1	14%	3	1	1	0	1	3	1	0	0	0	7	1	0	2	2	4	2	11
21	0	2	3	5	3	0	0%	3	0	0	1	1	3	1	0	0	1	7	1	0	0	2	2	1	8
22	1	1	2	3	2	1	16%	3	0	0	0	0	2	1	1	0	0	4	1	0	1	2	3	2	10
23	0	1	3	4	2	0	0%	3	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	1	0	1	2	3	2	8
24	0	1	3	4	2	0	0%	3	0	0	0	1	2	1	0	0	0	4	1	0	0	2	2	1	7
25	3	1	3	4	2	3	57%	3	0	0	1	0	2	1	1	0	1	6	1	0	3	2	5	3	15
26	2	1	1	2	1	2	32%	3	0	0	0	0	2	1	1	0	0	4	1	0	2	2	4	2	11
27	1	1	1	2	1	1	16%	3	0	0	0	1	2	1	0	0	0	4	1	0	2	2	4	2	9
28	3	0	1	1	1	3	60%	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	1	0	3	2	5	3	14
29	2	1	2	3	2	3	60%	3	0	0	0	1	1	1	1	0	0	4	1	0	3	2	5	3	14
30	3	1	2	3	2	3	87%	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	0	3	2	5	3	12
31	2	1	2	3	2	2	33%	3	0	0	0	0	1	1	1	0	0	3	1	0	2	2	4	2	12
32	0	1	2	3	2	0	0%	3	0	0	1	1	1	1	0	0	1	5	1	0	0	2	2	1	7
33	2	1	2	3	2	3	55%	3	0	0	0	1	1	1	1	0	0	4	1	0	2	2	4	2	13
34	2	1	2	3	2	2	33%	3	1	1	0	0	2	1	0	0	0	5	1	0	2	2	4	2	12
35	0	1	1	2	1	0	0%	3	0	0	0	0	2	1	0	0	0	3	1	0	1	2	3	2	7
36	1	1	1	2	1	1	16%	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	2	4	2	9

37	1	1	1	2	1	1	16%	3	1	2	1	0	0	1	1	0	1	7	1	0	1	2	3	2	9
38	0	0	1	1	1	0	0%	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	1	0	0	2	2	1	6
39	2	1	3	4	2	2	33%	3	1	1	0	0	1	1	0	0	0	4	1	0	2	2	4	2	12
40	3	1	2	3	2	3	68%	2	0	0	0	0	2	1	0	0	1	4	1	0	3	2	5	3	14
41	0	1	2	3	2	1	14%	3	0	0	0	0	2	1	0	0	0	3	1	0	1	2	3	2	9
42	0	1	3	4	2	1	14%	3	1	1	0	0	2	1	1	0	0	6	1	0	1	2	3	2	9
43	0	0	1	1	1	0	0%	3	1	1	0	0	1	1	0	0	0	4	1	0	0	2	2	1	6
44	3	1	3	4	2	2	36%	3	0	0	0	0	2	1	0	0	0	3	1	0	2	2	4	2	13
45	2	1	3	4	2	3	87%	0	0	0	0	0	2	1	0	0	2	5	1	0	3	3	6	3	11
46	3	1	2	3	2	3	60%	3	0	0	0	1	1	1	0	0	0	3	1	0	2	3	5	3	15
47	0	0	1	1	1	0	0%	3	0	0	0	1	2	1	0	0	0	4	1	0	0	2	2	1	6
48	3	2	3	5	3	2	33%	3	0	0	0	0	2	1	0	0	0	3	1	0	2	3	5	3	15
49	2	1	1	2	1	2	32%	3	0	0	0	1	2	1	0	0	2	6	1	0	2	2	4	2	11
50	2	1	3	4	2	2	33%	3	0	0	0	0	2	1	0	0	0	3	1	0	2	2	4	2	12
51	2	1	3	4	2	2	33%	3	0	0	0	1	2	1	0	0	0	4	1	0	2	2	4	2	12
52	3	1	2	3	2	3	60%	3	1	1	0	1	2	1	0	0	0	6	1	0	3	2	5	3	15
53	0	2	3	5	3	0	0%	3	0	0	0	1	2	1	0	0	0	4	1	0	0	3	3	2	9
54	2	1	2	3	2	2	34%	3	1	1	0	0	1	1	0	0	0	4	1	0	2	2	4	2	12
55	2	0	1	1	1	3	75%	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	3	1	0	3	2	5	3	11
56	2	2	3	5	3	2	31%	3	1	2	0	0	1	1	0	0	0	5	1	0	3	2	5	3	14
57	3	1	1	2	1	3	67%	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	1	0	3	2	5	3	13
58	2	1	3	4	2	2	33%	3	0	0	0	1	2	1	0	0	0	4	1	0	2	2	4	2	12
59	1	2	3	5	3	1	14%	3	0	0	0	1	1	1	0	0	0	3	1	0	1	2	3	2	11
60	1	2	3	5	3	1	14%	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	1	0	2	2	4	2	11
61	2	2	3	5	3	2	31%	3	1	1	0	1	2	1	0	0	0	6	1	0	2	2	4	2	13
62	0	2	3	5	3	0	0%	3	0	0	0	0	2	1	0	0	0	3	1	0	0	2	2	1	8
63	3	0	0	0	0	3	60%	3	1	1	0	0	2	1	1	0	1	7	1	0	3	2	5	3	13
64	3	0	1	1	1	3	70%	2	0	0	0	0	1	1	0	0	1	3	1	0	3	3	6	3	13
65	3	1	1	2	1	3	60%	3	0	0	0	1	2	1	0	0	0	4	1	0	1	3	4	2	13
66	1	2	3	5	3	1	14%	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	1	0	2	2	4	2	11
67	0	2	3	5	3	1	13%	3	0	0	0	0	2	1	0	0	0	3	1	0	2	2	4	2	10

Lampiran 7. Tabulasi Data Pemberian Skor Setiap Indikator Variabel Kualitas Tidur

Responden	Kualitas Tidur Subyektif	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat	Disfungsi di siang hari	Total
1	1	3	1	3	1	0	2	11
2	1	3	1	3	1	0	2	11
3	1	2	1	3	1	0	2	10
4	1	3	1	3	1	0	3	12
5	2	3	2	3	1	0	3	14
6	2	3	1	3	1	0	3	13
7	1	3	0	3	1	0	1	9
8	2	1	1	3	1	0	3	11
9	2	1	2	3	1	0	3	12
10	1	1	1	3	1	0	2	9
11	2	2	2	3	1	0	2	12
12	3	2	3	3	1	0	3	15
13	2	3	1	3	1	0	3	13
14	0	2	1	3	1	0	2	9
15	1	3	1	3	1	0	3	12
16	2	3	2	3	1	0	3	14
17	0	1	0	3	1	0	2	7
18	0	3	0	3	1	0	1	8
19	3	3	3	3	1	0	3	16
20	1	3	1	3	1	0	2	11
21	0	3	0	3	1	0	1	8
22	1	2	1	3	1	0	2	10
23	0	2	0	3	1	0	2	8
24	0	2	0	3	1	0	1	7
25	3	2	3	3	1	0	3	15
26	2	1	2	3	1	0	2	11
27	1	1	1	3	1	0	2	9
28	3	1	3	3	1	0	3	14
29	2	2	3	3	1	0	3	14
30	3	2	3	0	1	0	3	12
31	2	2	2	3	1	0	2	12
32	0	2	0	3	1	0	1	7
33	2	2	3	3	1	0	2	13
34	2	2	2	3	1	0	2	12
35	0	1	0	3	1	0	2	7
36	1	1	1	3	1	0	2	9
37	1	1	1	3	1	0	2	9
38	0	1	0	3	1	0	1	6
39	2	2	2	3	1	0	2	12
40	3	2	3	2	1	0	3	14
41	0	2	1	3	1	0	2	9
42	0	2	1	3	1	0	2	9
43	0	1	0	3	1	0	1	6
44	3	2	2	3	1	0	2	13
45	2	2	3	0	1	0	3	11
46	3	2	3	3	1	0	3	15
47	0	1	0	3	1	0	1	6
48	3	3	2	3	1	0	3	15
49	2	1	2	3	1	0	2	11
50	2	2	2	3	1	0	2	12

51	2	2	2	3	1	0	2	12
52	3	2	3	3	1	0	3	15
53	0	3	0	3	1	0	2	9
54	2	2	2	3	1	0	2	12
55	2	1	3	1	1	0	3	11
56	2	3	2	3	1	0	3	14
57	3	1	3	2	1	0	3	13
58	2	2	2	3	1	0	2	12
59	1	3	1	3	1	0	2	11
60	1	3	1	3	1	0	2	11
61	2	3	2	3	1	0	2	13
62	0	3	0	3	1	0	1	8
63	3	0	3	3	1	0	3	13
64	3	1	3	2	1	0	3	13
65	3	1	3	3	1	0	2	13
66	1	3	1	3	1	0	2	11
67	0	3	1	3	1	0	2	10



Lampiran 8. Output SPSS Distribusi Responden Berdasarkan Pengukuran Kualitas Tidur

Kualitas Tidur Subyektif					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	16	21,6	23,9	23,9
	Baik	15	20,3	22,4	46,3
	Kurang Baik	22	29,7	32,8	79,1
	Sangat Kurang Baik	14	18,9	20,9	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

Latensi Tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	1	1,4	1,5	1,5
	Baik	18	24,3	26,9	28,4
	Kurang Baik	26	35,1	38,8	67,2
	Sangat Kurang Baik	22	29,7	32,8	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

Durasi Tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	13	17,6	19,4	19,4
	Baik	21	28,4	31,3	50,7
	Kurang Baik	17	23,0	25,4	76,1
	Sangat Kurang Baik	16	21,6	23,9	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	2	2,7	3,0	3,0
	Baik	1	1,4	1,5	4,5
	Kurang Baik	3	4,1	4,5	9,0
	Sangat Kurang Baik	61	82,4	91,0	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	67	90,5	100,0	100,0
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	67	90,5	100,0	100,0
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	9	12,2	13,4	13,4
	Kurang Baik	34	45,9	50,7	64,2
	Sangat Kurang Baik	24	32,4	35,8	100,0
	Total	67	90,5	100,0	
Missing	System	7	9,5		
Total		74	100,0		

Lampiran 9. Output SPSS Hasil Uji Normalitas

The screenshot shows the SPSS Statistics Viewer window with the following data:

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
N		67	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	,66161896	
Most Extreme Differences	Absolute	,107	
	Positive	,107	
	Negative	-,083	
Test Statistic		,107	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,055	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,053	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,047
		Upper Bound	,059

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
N		Unstandardized Residual	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	,66161896	
Most Extreme Differences	Absolute	,107	
	Positive	,107	
	Negative	-,083	
Test Statistic		,107	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,055	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,057	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,051
		Upper Bound	,063

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1310155034.

Lampiran 10. Output SPSS Hasil Uji Korelasi

SPSS Statistics Data Editor window showing the output of a correlation analysis. The output window displays the following results:

Correlations			
		Kualitas_Tidur	Tingkat_Kecanduan_Gadget
Kualitas_Tidur	Pearson Correlation	1	,965**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	67	67
Tingkat_Kecanduan_Gadget	Pearson Correlation	,965**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	67	67

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		146	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	3,30916472	
Most Extreme Differences	Absolute	,038	
	Positive	,038	
	Negative	-,034	
Test Statistic		,038	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	,891	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,883
		Upper Bound	,899

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. This is a lower bound of the true significance.
 e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

CORRELATIONS
 /VARIABLES=Kualitas_Tidur Kecanduan_Gadget
 /PRINT=TWO TAIL NOSIG FULL
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Open output document IBM SPSS Statistics Processor is ready

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

Correlations

		Kualitas_Tidur	Kecanduan_Gadget
Kualitas_Tidur	Pearson Correlation	1	,253**
	Sig. (2-tailed)		,002
Kecanduan_Gadget	Pearson Correlation	,253**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
N		146	146

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Open output document IBM SPSS Statistics Processor is ready

Lampiran 11. Hasil Uji Plagiasi



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN**

Alamat kantor: Jl. Sultan Alauddin No.259 Makassar 90221 Tlp.(0411) 866972,881593, Fax.(0411) 865588

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT

**UPT Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar,
Menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini:**

Nama : Sherina Arysta Suhatri
Nim : 105421101120
Program Studi : Kedokteran

Dengan nilai:

No	Bab	Nilai	Ambang Batas
1	Bab 1	6 %	10 %
2	Bab 2	15 %	25 %
3	Bab 3	9 %	10 %
4	Bab 4	5 %	10 %
5	Bab 5	6 %	10 %
6	Bab 6	10 %	10 %
7	Bab 7	5 %	5 %

Dinyatakan telah lulus cek plagiat yang diadakan oleh UPT- Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar Menggunakan Aplikasi Turnitin.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Makassar, 22 Februari 2024
Mengetahui

Kepala UPT, Perpustakaan dan Penerbitan,



Nursyah, S.Hum.,M.I.P
NBM. 964 591

Jl. Sultan Alauddin no 259 makassar 90222
Telepon (0411)866972,881 593,fax (0411)865 588
Website: www.library.unismuh.ac.id
E-mail : perpustakaan@unismuh.ac.id



Sherina Arysta Suhatri
105421101120 BAB I
by Tahap Tutup

Submission date: 22-Feb-2024 08:21AM (UTC+0700)

Submission ID: 2301106107

File name: BAB_1_-_2024-02-22T092058.954.docx (41.09K)

Word count: 1340

Character count: 8723

Sherina Arysta Suhatri 105421101120 BAB I

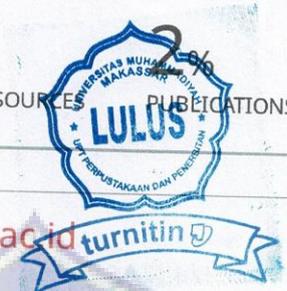
ORIGINALITY REPORT

6% SIMILARITY INDEX	5% INTERNET SOURCES	2% PUBLICATIONS	2% STUDENT PAPERS
-------------------------------	-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	repository2.unw.ac.id Internet Source	2%
2	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	2%
3	Ahmad Fauzan, Supratman Supratman. "Gambaran Kejadian Insomnia pada Remaja Usia 12-16 Tahun yang Kecanduan Gadget", Malahayati Nursing Journal, 2023 Publication	2%

Exclude quotes On Exclude matches < 29%
Exclude bibliography On





Sherina Arysta Suhatri
105421101120 BAB II
by Tahap Tutup

Submission date: 22-Feb-2024 08:22AM (UTC+0700)

Submission ID: 2301107041

File name: BAB_2_-_2024-02-22T092111.272.docx (57.77K)

Word count: 3577

Character count: 23590

Sherina Arysta Suhatri 105421101120 BAB II

ORIGINALITY REPORT

15%	14%	4%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Nurul Faizatur Rohmah, Budihardjo Budihardjo. "PRAKTIK PERNIKAHAN POLIGAMI DALAM PANDANGAN HUKUM ISLAM DAN HUKUM NEGARA". Profelika: Jurnal Studi Islam, 2021 Publication	2%
2	123dok.com Internet Source	1%
3	eprints.undip.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
5	adoc.pub Internet Source	1%
6	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	1%



8	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	1 %
9	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1 %
10	Submitted to Tarumanagara University Student Paper	1 %
11	es.scribd.com Internet Source	1 %
12	harmonyquranhadits.blogspot.com Internet Source	<1 %
13	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
14	Submitted to Skyline High School Student Paper	<1 %
15	campuspedia.id Internet Source	<1 %
16	totosociety.com Internet Source	<1 %
17	Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang Student Paper	<1 %
18	admin.ebimta.com Internet Source	<1 %
19	anakkampus1.blogspot.com	

Internet Source		<1 %
20	chairunisamaulidafasri07.wordpress.com Internet Source	<1 %
21	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %
22	jurnal.dharmawangsa.ac.id Internet Source	<1 %
23	jimmyhalimjoy.blogspot.com Internet Source	<1 %
24	Ida Ayu Ningrat Pangruating Diyu, Ni Putu Kamaryati, Ni Made Ayu Yulia Raswati Teja, Ni Made Adi Yudari. "Gambaran Kualitas Tidur Pada Wanita dengan Kanker Payudara dan Kanker Servik yang Menjalani Kemoterapi", <i>Malahayati Nursing Journal</i> , 2024 Publication	<1 %
25	id.phcoker.com Internet Source	<1 %
26	needoc.net Internet Source	<1 %
27	ojs.badanbahasa.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
28	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %

- 29 risalahmuslim.id
Internet Source <1 %
- 30 eprints.walisongo.ac.id
Internet Source <1 %
- 31 Rifqatul Husna, Faridatul Hasanah, Salih Abdulrahman Alsounusi. "KAJIAN INTEGRASI AL-QUR'AN DAN SAINS ATAS TIDURNYA ASHHABUL KAHFI DALAM Q.S AL-KAHFI PERSPEKTIF FAKHRUDDIN AL-RAZI", TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin, 2023
Publication <1 %
- 32 www.facebook.com
Internet Source <1 %

Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off

Exclude matches Off





Sherina Arysta Suhatri
105421101120 BAB III
by Tahap Tutup

Submission date: 22-Feb-2024 08:23AM (UTC+0700)

Submission ID: 2301107414

File name: BAB_3_-_2024-02-22T092221.233.docx (60.37K)

Word count: 251

Character count: 1745

Sherina Arysta Suhatri 105421101120 BAB III

ORIGINALITY REPORT

9%	9%	0%	0%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	123dok.com Internet Source	9%
---	-------------------------------	----



Exclude quotes On Exclude matches Off
Exclude bibliography On





Sherina Arysta Suhatri
105421101120 BAB IV
by Tahap Tutup

Submission date: 22-Feb-2024 08:23AM (UTC+0700)

Submission ID: 2301107744

File name: BAB_4_-_2024-02-22T092251.866.docx (48.04K)

Word count: 1352

Character count: 8825

Sherina Arysta Suhatri 105421101120 BAB IV

ORIGINALITY REPORT

5% SIMILARITY INDEX	7% INTERNET SOURCES	2% PUBLICATIONS	9% STUDENT PAPERS
-------------------------------	-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Hang Tuan Surabaya Student Paper	2%
2	repositori.usu.ac.id Internet Source	2%
3	text-id.123dok.com Internet Source	2%



Exclude quotes On Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On



Sherina Arysta Suhatri
105421101120 BAB V
by Tahap Tutup

Submission date: 22-Feb-2024 08:23AM (UTC+0700)

Submission ID: 2301108131

File name: BAB_5_-_2024-02-22T092318.786.docx (45.61K)

Word count: 1254

Character count: 7524

Sherina Arysta Suhatri 105421101120 BAB V

ORIGINALITY REPORT

6%	6%	8%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	4%
2	Azzahra Brenda Tam, Aulia Chairani, Nurfitri Bustamam. "GAMBARAN KUALITAS TIDUR, KELUHAN MUSKULOSKELETAL, DAN HUBUNGANNYA PADA STAF AKADEMIK TAHUN 2020", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2021 Publication	2%

Exclude quotes On Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On





Sherina Arysta Suhatri
105421101120 BAB VII
by Tahap Tutup

Submission date: 22-Feb-2024 08:25AM (UTC+0700)

Submission ID: 2301109136

File name: BAB_7_6.docx (32.8K)

Word count: 160

Character count: 1035

Sherina Arysta Suhatri 105421101120 BAB VII

ORIGINALITY REPORT

5% SIMILARITY INDEX	5% INTERNET SOURCES	0% PUBLICATIONS	0% STUDENT PAPERS
-------------------------------	-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	pt.scribd.com Internet Source	5%
----------	---	-----------



Exclude quotes Off Exclude matches Off
Exclude bibliography Off





Sherina Arysta Suhatri
105421101120 BAB VI
by Tahap Tutup

Submission date: 22-Feb-2024 08:24AM (UTC+0700)

Submission ID: 2301108567

File name: BAB_6_23.docx (42.49K)

Word count: 1817

Character count: 11989

Sherina Arysta Suhatri 105421101120 BAB VI

ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.bku.ac.id Internet Source		4%
2	repository.ub.ac.id Internet Source		2%
3	download.garuda.kemdikbud.go.id Internet Source		1%
4	repository.uin-suska.ac.id Internet Source		1%
5	doku.pub Internet Source		1%
6	repository.unjaya.ac.id Internet Source		1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On