

**SKRIPSI**

**ANALISIS HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN  
KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA  
DI SMP NEGERI 3 MAKASSAR  
TAHUN 2021**

**A. RAFIQAH ZAHRA B. AMIR  
K011171352**



*Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat*

**DEPARTEMEN EPIDEMIOLOGI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR**

**2021**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

ANALISIS HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KEJADIAN  
INSOMNIA PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 MAKASSAR  
TAHUN 2021

Disusun dan diajukan oleh

**A. RAFIQAH ZAHRA B. AMIR**  
K011171352

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka  
Penyelesaian Studi Program Sarjana Program Studi Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin  
pada tanggal 22 November 2021  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

**Prof. Dr. drg. A. Arsunan Arsin, M.Kes**  
NIP. 196212311991031178

**Andi Selvi Yusnitasari, S.KM., M.Kes**  
NIP. 199001232019032017

Ketua Program Studi,



**Dr. Suriah, S.KM., M.Kes**  
NIP. 197405202002122001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini telah di pertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar pada hari Senin Tanggal 22 November 2021.

Ketua : Prof. Dr. drg. A. Arsunan Arsin, M. Kes (.....)

Sekretaris : Andi Selvi Yusnitasari, S.KM., M.Kes (.....)

Anggota :

1. Dr. Wahiduddin, S.KM., M. Kes (.....)

2. Sudirman Nasir, S.Ked., MWH., Ph.D. (.....)

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : A. Rafiqah Zahra B. Amir

NIM : K011171352

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

HP : 081242163746

E-mail : rafzahra99@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa judul artikel "**Analisis Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMP Negeri 3 Makassar Tahun 2021**" benar bebas dari plagiat, dan apabila pernyataan ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 29 November 2021



A. Rafiqah Zahra B. Amir

## RINGKASAN

Universitas Hasanuddin  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Epidemiologi  
Makassar, November 2021

### A. RAFIQAH ZAHRA B. AMIR “ANALISIS HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 MAKASSAR TAHUN 2021”

Penggunaan gadget di era saat ini telah menjadi kebutuhan sehari-hari bagi sebagian orang, khususnya bagi remaja dan sektor pendidikan. Fitur yang menarik dan fungsi yang praktis untuk membantu kegiatan manusia menjadi daya tarik tersendiri. Jumlah pengguna ponsel pintar di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahun dan diprediksi mencapai angka 256,1 juta penduduk di tahun 2025 (Statista, 2020). Namun, penggunaan gadget yang berlebihan bahkan hingga mengarah kepada sifat adiksi dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, termasuk insomnia. Sebuah studi menunjukkan bahwa 57% remaja yang menggunakan alat elektronik seperti gadget di kamar tidur mengalami permasalahan tidur (Hale, *et al.*, 2017). Meskipun insomnia umum terjadi, namun kejadian yang berulang dapat memengaruhi energi, suasana hati, produktivitas, dan kemampuan kognitif seseorang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP Negeri 3 Makassar Tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 156 orang dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dianalisis menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat adiksi gadget ( $p = 0,005$ ), penggunaan gadget sebelum tidur ( $p = 0,000$ ), penggunaan gadget untuk mengakses media sosial ( $p = 0,001$ ), terhadap kejadian insomnia pada remaja, serta tidak ada hubungan durasi penggunaan gadget ( $p = 0,156$ ), penggunaan gadget untuk bermain *games* ( $p = 0,444$ ) terhadap kejadian insomnia pada remaja.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah kejadian insomnia pada remaja di SMP Negeri 3 Makassar berhubungan dengan tingkat adiksi gadget, penggunaan gadget sebelum tidur, dan penggunaan gadget untuk mengakses media sosial. Disarankan kepada siswa agar dapat mengontrol penggunaan gadget agar tidak berlebihan khususnya di malam hari sebelum tidur dan memeriksakan diri ke praktisi kesehatan jika merasa sangat terganggu dengan masalah tidur atau insomnia yang dialami. Disarankan kepada pihak sekolah agar dapat memberikan edukasi kepada siswa terkait kebersihan tidur serta waktu layar yang baik sebelum tidur dan juga agar dapat memberikan pemahaman kepada orang tua atau wali siswa terkait pentingnya melakukan pengawasan terhadap penggunaan gadget anaknya di rumah serta mengetahui dengan baik terhadap permasalahan tidur yang dialami oleh anak.

**Kata Kunci** : **Insomnia, gadget, remaja, media sosial, games**  
**Daftar Pustaka** : **82 (2000-2021)**

## SUMMARY

*Hasanuddin University  
Public Health Faculty  
Epidemiology  
Makassar, November 2021*

**A. RAFIQAH ZAHRA B. AMIR**

**“ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USE AND THE INCIDENCE OF INSOMNIA IN ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 3 MAKASSAR IN 2021”**

*The use of gadgets in this current era has become a daily necessity for some people, especially for adolescents and the education sector. Attractive features and practical functions to help human activities are the main attractions. The number of smartphone users in Indonesia is increasing every year and predicted to reach 256.1 million people in 2025 (Statista, 2021). However, excessive use of gadgets, even leading to addiction, can cause various health problems including insomnia. A study shows that 57% of teens who use electronic devices such as gadgets in the bedroom experience sleep problems (Hale, et al., 2017). Although insomnia is common, recurring events can affect energy, mood, productivity, and cognitive abilities.*

*This study aims to determine the relationship between gadget use with the incidence of insomnia in adolescents at SMP Negeri 3 Makassar in 2021. The type of this research is quantitative with a cross sectional study design. The number of samples are 156 people using proportionate stratified random sampling. Data were analyzed by chi square statistical test. The results showed that there was a relationship between the level of gadget addiction ( $p = 0.005$ ), use of gadgets before going to bed ( $p = 0.000$ ), use of gadgets to access social media ( $p = 0.001$ ) with the incidence of insomnia in adolescents, and there is no relationship between the duration of gadget uses ( $p = 0.156$ ), use of gadgets to play games ( $p = 0.444$ ) with the incidence of insomnia in adolescents.*

*The conclusion of this study is that the incidence of insomnia in adolescents at SMP Negeri 3 Makassar is related to the level of gadget addiction, use of gadgets before going to bed, and use of gadgets to access social media. It is recommended for students to be able to control the use of gadgets especially at night before going to bed and look for health practitioner if the sleep problems or insomnia are disturbing. It is recommended that the school can educate the students about sleep hygiene and good screen time before going to bed, also to provide understanding for parents of students about the importance to monitoring the use of their children's gadgets at home and understand well to sleep problems experienced by their children.*

**Keywords : Insomnia, gadget, adolescent, social media, games**

**References : 82 (2000-2021)**

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Segala puja dan puji syukur kehadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, Tuhan Yang Maha Baik, Tuhan Yang Maha Sempurna, yang senantiasa mencurahkan berkah serta kasih sayang kepada Hamba-Nya, dan atas kehendak-Nya pula penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Analisis Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMP Negeri 3 Makassar Tahun 2021”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. *Allahumma Sholli A'la Sayyidina Muhammad*, salam serta sholawat penulis kirimkan kepada Rasulullah, Baginda Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam*, manusia dengan akhlak terindah di muka bumi dan menjadi suri tauladan terbaik bagi seluruh umat.

Selama proses penyusunan skripsi ini, tentu penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Maka dengan hati yang penuh rasa syukur atas segala kebaikan itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. drg. A. Arsunan Arsin, M. Kes selaku Pembimbing I dan Ibu Andi Selvi Yusnitasari, S.KM, M.Kes selaku Pembimbing II atas waktu, ilmu, arahan, dan motivasi yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Dr. Wahiduddin, S.KM., M.Kes selaku Penguji dari Departemen Epidemiologi dan Bapak Sudirman Nasir, S.Ked, MWH, Ph.D. selaku Penguji dari Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku yang telah memberikan saran serta arahan untuk skripsi ini menjadi lebih baik.

3. Bapak Prof. dr. Hasanuddin Ishak, M.Sc., Ph.D. selaku dosen penasihat akademik atas arahan dan bimbingan nya selama masa perkuliahan penulis.
4. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin atas ilmu yang diberikan serta bantuan nya selama masa studi hingga saat ini.
5. Pemerintah Kota Makassar, Dinas Pendidikan Kota Makassar, serta SMP Negeri 3 Makassar yang telah memberi izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian, yaitu terkhusus kepada kepala sekolah, seluruh guru dan staf, serta para murid yang telah banyak membantu.
6. Ayahanda Drs. A. Bangsawan Amir dan Ibunda St. Maisuri Alwany, S.Pd., M.M atas ridho, kasih sayang, doa yang dilantarkan, harapan yang dipanjatkan, dan segala pemberian yang tak terhingga untuk penulis selama ini. Kepada adik saya, om dan tante, serta saudara-saudara sepupu yang juga banyak memberikan motivasi serta bantuan dalam penyelesaian skripsi.
7. JDL dan Gasoline (Dinda, Arin, Tika, Aidah, Mute, Fita, Laras, Diqa, Viky) juga kepada Iqbal dan Yanti yang telah banyak memberi dukungan dan terlibat di berbagai situasi dengan penulis selama menempuh masa studi. Terimakasih sudah mau membersamai, atas uluran tangan, dan juga waktu yang menyenangkan hingga saat ini.
8. Pihak KKP Kelas I Makassar, seluruh pegawai dan relawan rompi kuning serta hijau pada masa nya, atas bantuan, pengalaman, dan ilmu yang diberikan selama proses magang hingga kembali bertugas sebagai relawan, juga

terkhusus kepada Kak Muhar dan Kak Inggar yang telah banyak memberi masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

9. BTS, NCT, The Panasdalam dan Surayah Pidi Baiq, atas penghiburannya yang dengan itu kemudian banyak masa sulit dan keadaan sedih bisa penulis lalui khususnya pada masa pengerjaan tugas akhir ini.
10. Diri saya sendiri, untuk semua niat baik beserta usaha yang dilakukan dalam mewujudkannya. Perihal yang telah lewat dan yang akan datang semoga selalu disertai rasa syukur, serta melibatkan Allah atas segala pencapaian.

Penulis menyadari ketidaksempurnaan skripsi ini dan berharap atas kritik serta saran yang membangun dapat diberikan. Demikian yang bisa penulis sampaikan, semoga skripsi dan penelitian ini bisa bermanfaat bagi banyak pihak.

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Makassar, November 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. Tinjauan Umum tentang Insomnia.....	11
B. Tinjauan Umum tentang Gadget .....	18
C. Tinjauan Umum tentang Remaja .....	22
D. Tinjauan Umum tentang Variabel Independen Penelitian.....	27
E. Kerangka Teori .....	36
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b> .....	<b>40</b>
A. Dasar Pemikiran Variabel Penelitian .....	40
B. Kerangka Konsep .....	46
C. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif .....	47
D. Hipotesis Penelitian.....	50
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	<b>51</b>
A. Jenis Penelitian.....	51
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	52
C. Populasi dan Sampel .....	52
D. Instrumen Penelitian.....	55
E. Sumber Data .....	56
F. Pengumpulan Data .....	56

G. Pengolahan dan Analisis Data .....	57
H. Penyajian Data .....	59
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>60</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	60
B. Hasil Penelitian .....	61
C. Pembahasan .....	84
D. Keterbatasan Penelitian .....	97
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>98</b>
A. Kesimpulan .....	98
B. Saran .....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 5.1</b>	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Kelas, Status Kepemilikan Ponsel Pintar Responden.....	61
<b>Tabel 5.2</b>	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis dan Jumlah Gadget yang digunakan Responden.....	62
<b>Tabel 5.3</b>	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Fungsi Gadget Responden .....	63
<b>Tabel 5.4</b>	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aturan dan Pendampingan Orang Tua/Wali terhadap Penggunaan Gadget Responden .....	64
<b>Tabel 5.5</b>	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Sebelum Tidur.....	64
<b>Tabel 5.6</b>	Hasil Kuesioner Berdasarkan <i>Insomnia Severity Index</i> .....	66
<b>Tabel 5.7</b>	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Insomnia Responden ...	67
<b>Tabel 5.8</b>	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Insomnia Responden...	67
<b>Tabel 5.9</b>	Hasil Kuesioner Berdasarkan Tingkat Adiksi Gadget .....	68
<b>Tabel 5.10</b>	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Tingkat Adiksi Gadget Responden.....	70
<b>Tabel 5.11</b>	Hasil Kuesioner Berdasarkan Durasi Penggunaan Gadget .....	71
<b>Tabel 5.12</b>	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Penggunaan Gadget Responden.....	71
<b>Tabel 5.13</b>	Hasil Kuesioner Berdasarkan Penggunaan Gadget Sebelum Tidur .	72
<b>Tabel 5.14</b>	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Responden .....	73
<b>Tabel 5.15</b>	Hasil Kuesioner Berdasarkan Penggunaan Gadget untuk Mengakses Media Sosial.....	74
<b>Tabel 5.16</b>	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penggunaan Gadget untuk Mengakses Media Sosial Responden .....	75
<b>Tabel 5.17</b>	Hasil Kuesioner Berdasarkan Penggunaan Gadget untuk Bermain <i>Games</i> .....	76
<b>Tabel 5.18</b>	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penggunaan Gadget untuk Bermain <i>Games</i> Responden .....	78
<b>Tabel 5.19</b>	Hubungan Tingkat Adiksi Gadget dengan Kejadian Insomnia.....	79

<b>Tabel 5.20</b>	Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia	80
<b>Tabel 5.21</b>	Hubungan Penggunaan Gadget Sebelum Tidur dengan Kejadian Insomnia .....	81
<b>Tabel 5.22</b>	Hubungan Penggunaan Gadget untuk Mengakses Media Sosial dengan Kejadian Insomnia .....	82
<b>Tabel 5.23</b>	Hubungan Penggunaan Gadget untuk Bermain <i>Games</i> dengan Kejadian Insomnia.....	83

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b>	Kerangka Teori .....	39
<b>Gambar 3.1</b>	Kerangka Konsep.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2** Output SPSS
- Lampiran 3** Surat Pengantar Izin Penelitian dari FKM Unhas
- Lampiran 4** Surat Izin Penelitian dari Dinas PTSP Provinsi
- Lampiran 5** Surat Izin Penelitian dari Pemerintah Kota Makassar
- Lampiran 6** Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Makassar
- Lampiran 7** Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8** Daftar Riwayat Hidup

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dewasa ini, peran teknologi informasi dan komunikasi sangat penting dalam setiap aspek kehidupan manusia. Salah satu bentuk kecanggihan teknologi yang tidak dapat terlepas dari kegiatan manusia adalah gadget. Gadget merupakan suatu perangkat atau alat elektronik dengan model penggunaan yang praktis dan memiliki fungsi khusus.

Berdasarkan survei yang dilakukan di Amerika Serikat, sebanyak 87% orang dewasa berpendapat internet dan media digital sangat dibutuhkan secara personal di masa pandemi COVID-19. Responden usia pelajar sebesar 62% berpendapat internet dan media digital sangat penting selama masa pandemi COVID-19, sebesar 25% berpendapat penting, dan hanya 14% yang menganggapnya tidak terlalu penting atau tidak penting sama sekali. Pada saat yang sama, lebih dari setengah responden usia pelajar yaitu sebesar 53% beranggapan bahwa kerusakan pada layanan internet atau gadget yang digunakan menjadi masalah yang sangat besar bagi kehidupan sehari-hari (*Pew Research Center, 2020*).

Ponsel pintar adalah salah satu jenis gadget yang saat ini sudah menjadi kebutuhan hampir setiap orang. Data menunjukkan pengguna ponsel pintar di seluruh dunia pada tahun 2019 telah melampaui tiga miliar penduduk dan diperkirakan akan terus bertambah. Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna ponsel pintar terbanyak di dunia. Data menunjukkan

pada tahun 2015, pengguna ponsel pintar di Indonesia hanya sebanyak 73,7 juta penduduk yang kemudian meningkat menjadi 99,5 juta di tahun berikutnya. Pada tahun 2018, sebanyak 150,5 juta penduduk di Indonesia menggunakan ponsel pintar dan terjadi peningkatan di tahun berikutnya yaitu sekitar 171,2 juta penduduk. Pengguna ponsel pintar di Indonesia diprediksi mencapai angka 256,1 juta penduduk di tahun 2025 (Statista, 2021).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2020) dengan jumlah sampel sebanyak 25.164 anak-anak dan 14.169 orang tua di Indonesia. Dari survei tersebut, kategori responden anak berdasarkan tingkat pendidikan dengan persentase tertinggi yaitu SMP/MTs sederajat yaitu sebesar 40,6% , diikuti SD/MI sederajat dengan 33%, SMA/MA sederajat sebesar 26,2%, dan tidak bersekolah sebesar 0,1%. Survei ini menunjukkan hasil bahwa 71,3% responden anak telah memiliki gadget sendiri dan sebesar 79% anak diizinkan untuk menggunakan gadget selain untuk keperluan belajar di masa pandemi COVID-19. Durasi penggunaan gadget pada anak di masa pandemi COVID-19 selain untuk belajar menunjukkan persentase yang masih cukup tinggi pada kategori lebih dari 5 jam sehari yaitu sebesar 25,4%, oleh karena itu dianggap perlu untuk melakukan edukasi penggunaan gadget bagi anak.

Keterampilan remaja dan dewasa awal dalam menggunakan berbagai perangkat teknologi di Provinsi Sulawesi Selatan cukup tinggi dibandingkan dengan sejumlah provinsi lainnya di Indonesia yaitu sebesar 66,9% di tahun 2017 dan meningkat pesat menjadi 83,3% di tahun 2019 (Badan Pusat Statistik,

2021). Kota Makassar sebagai salah satu kota besar di bagian timur Indonesia tentunya menjadi barometer dalam pengembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi, khususnya bagi daerah lain di Sulawesi Selatan. Adapun data terkait pengguna internet dan media digital mengalami kesenjangan yang jelas terlihat antara daerah perkotaan dibandingkan dengan perdesaan. Hanya sekitar 13% anak-anak dan remaja di daerah perkotaan yang tidak menggunakan internet, sedangkan di daerah perdesaan sebesar 87% (Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2014).

Kategori usia remaja terkadang masih sulit untuk menyaring hal baik dan buruk dari penggunaan gadget. Banyaknya fitur yang menarik menjadi salah satu pemicu yang membuat remaja sulit untuk lepas dari gadget yang dimiliki, sehingga adiksi gadget sangat mungkin dialami. Salah satu penelitian yang dilakukan di Kota Malang oleh Alfitri & Widiatrilupi (2020) menjelaskan bahwa durasi penggunaan internet yang diakses melalui perangkat gadget pada pelajar SMP dan SMA meningkat di masa pandemi COVID-19 dengan jumlah terbanyak berada pada kategori >7 jam per hari (41,5%), diikuti 3 – 7 jam per hari (37,7%), dan 1 – 3 jam per hari (20,8%). Penelitian tersebut juga mengindikasikan adanya pengaruh durasi penggunaan internet yang diakses melalui gadget terhadap perkembangan fisik remaja. Dampak perkembangan fisik yang dimaksud berupa insomnia, gangguan kesehatan mata, sakit punggung, dan kualitas tidur yang buruk.

Gadget memberikan dampak yang positif bagi kehidupan manusia, tetapi tidak dapat dipungkiri gadget pun menimbulkan efek negatif yaitu salah satunya

dari segi kesehatan. Dari berbagai riset, gadget telah dinyatakan menjadi penyebab dari berbagai beragam permasalahan kesehatan seperti kegemukan (obesitas), gangguan kesehatan mental, insomnia, dan gangguan pertumbuhan otak terkhusus pada anak. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat memicu berbagai dampak negatif pada kesehatan manusia, salah satunya adalah insomnia. Insomnia merupakan masalah kesehatan yang mengganggu kemampuan manusia untuk tidur dan atau mempertahankan tidurnya.

Sekitar 40 juta orang Amerika Serikat mengalami insomnia setiap tahun dan lebih dari 57% orang mengalami penurunan kualitas hidup dan kesehatan dikarenakan insomnia. Meskipun gangguan tidur ini umum terjadi, namun kejadian yang berulang dapat memengaruhi energi, suasana hati, produktivitas, dan kemampuan kognitif seseorang. Berdasarkan sifat timbulnya, terdapat dua jenis insomnia yaitu akut dan kronis. Insomnia akut bersifat jangka pendek yang dapat terjadi sesekali apabila terdapat faktor pemicu, sedangkan insomnia kronis bersifat jangka panjang dan lebih sering terjadi (*National Sleep Foundation, 2020*).

Sebuah studi menunjukkan bahwa 57% remaja yang menggunakan alat elektronik seperti gadget di kamar tidur mengalami permasalahan tidur (Hale, *et al.*, 2017). Hal tersebut diindikasikan terjadi karena adanya pengaruh sinar biru yang dihasilkan oleh layar gadget. Paparan sinar biru dari layar gadget yang berlebihan di malam hari memberikan efek penurunan hormon melatonin sehingga menyebabkan manusia sulit tidur. Ilmuwan berpendapat bahwa mata

anak-anak dan remaja lebih sensitif terhadap sinar biru yang menyebabkan kejadian insomnia lebih berisiko terjadi (Hysing, *et al.*, 2021).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Prabowo, *et al.*, (2020) menunjukkan hasil adanya korelasi positif antara tingkat adiksi internet dengan kejadian insomnia pada generasi milenial di Jakarta. Sebesar 79,5% responden memiliki durasi tidur kurang dari 6,5 jam per hari dan 72% responden mengakses internet melalui perangkat gadget di atas 6 jam per hari. Durasi penggunaan gadget itu sendiri juga dapat menunjukkan adanya sikap adiksi pada seseorang dan penggunaan gadget dengan durasi yang lama membuat remaja cenderung tidur terlambat dari biasanya.

Sebuah penelitian oleh Ramadhani, S., (2021) menunjukkan hasil bahwa durasi penggunaan gadget yang berlebihan terjadi pada sebagian besar responden pelajar. Sebanyak 126 dari 131 responden (96,2%) menggunakan gadget lebih dari 11 jam sehari. Data penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kejadian insomnia, sebesar 77,1% pelajar menggunakan gadget dengan durasi lebih dari 11 jam sehari dan mengalami insomnia berat. Sebuah penelitian oleh Abdalqader, *et al.*, (2018) yang dilakukan di Malaysia menunjukkan hasil adanya korelasi yang signifikan antara penggunaan gadget di malam hari sebelum tidur dengan kejadian insomnia pada mahasiswa. Sebesar 72,7% mahasiswa yang menderita insomnia menggunakan gadget di malam hari secara intens dan sebesar 71% mahasiswa mengalami insomnia dengan perilaku bermain gadget sebelum tidur di tempat tidur.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Khristianty, dkk., (2015) ditemukan hasil bahwa adanya hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja. Data dari penelitian tersebut juga menunjukkan durasi penggunaan media sosial dapat memengaruhi tingkat kejadian insomnia, yaitu semakin tinggi durasi penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia pada remaja. Ketidakmampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik dan benar akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur yang dapat memicu terjadinya insomnia. Pola tidur ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam semalam, sehingga bagi remaja yang sulit memenuhi durasi waktu tidur tersebut akan membuat semakin tingginya dampak negatif yang diakibatkan oleh insomnia.

Penggunaan *games* bagi remaja yang tidak dapat dikendalikan setidaknya akan berdampak pada rendahnya kualitas tidur hingga terjadi insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh Marlianti, D., (2015) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *games* dengan kualitas tidur pada murid salah satu sekolah dasar di Makassar. Sebanyak 84,2% responden termasuk dalam kategori kecanduan dan sebesar 71% mengalami pola tidur yang terganggu karena bermain *games*.

SMP Negeri 3 Makassar merupakan salah satu sekolah di Makassar yang saat ini masih menerapkan proses pembelajaran jarak jauh. Pemilihan SMP Negeri 3 Makassar sebagai lokasi penelitian didasari dari hasil data yang diperoleh terkait persentase murid yang memiliki gadget dengan status kepemilikan sendiri yaitu sebesar 77,6%. Angka tersebut tergolong tinggi dan

status kepemilikan tersebut diindikasikan mampu memperbesar peluang seseorang untuk terus mengakses gadget nya hingga mengarah ke adiksi jika tidak ada kontrol yang baik. Pada suatu kesempatan juga dilakukan wawancara terhadap para guru di sekolah tersebut dan diperoleh informasi bahwa terdapat penurunan produktivitas para murid dalam mengikuti proses pembelajaran via daring, termasuk di antaranya pada setiap kelas setidaknya ada satu murid yang tidak mengikuti kelas pagi. Hal tersebut dapat diindikasikan bahwa adanya gangguan pola tidur terhadap beberapa siswa.

Walaupun SMP Negeri 3 Makassar masih menerapkan proses belajar mengajar secara daring, namun di beberapa kesempatan para murid diizinkan untuk datang ke sekolah dengan tetap mematuhi protokol kesehatan pencegahan COVID-19 untuk tujuan tertentu. Hal tersebut dimanfaatkan oleh peneliti untuk dapat melakukan wawancara secara langsung dengan remaja yang dipilih secara acak sebagai kajian studi awal penelitian. Hasilnya menunjukkan bahwa 6 dari 10 remaja yang diwawancarai (60%) mengaku sulit untuk memulai tidur di malam hari, sebanyak 9 dari 10 remaja yang diwawancarai (90%) memiliki gadget berupa ponsel pintar dengan status kepemilikan sendiri, dan sebanyak 7 dari 10 remaja yang diwawancarai (70%) mengaku lebih intens menggunakan gadget di masa pandemi COVID-19 dibandingkan dengan masa sebelum pandemi (diluar penggunaan untuk keperluan BDR).

Insomnia merupakan masalah kesehatan yang tidak boleh diabaikan apabila terjadi secara terus menerus, khususnya pada remaja yang juga berstatus sebagai pelajar. Hal tersebut dikhawatirkan akan berdampak pada terganggunya

produktivitas pelajar dan permasalahan kesehatan lanjutan. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh terkait adanya hubungan penggunaan gadget terhadap kejadian insomnia pada remaja di SMP Negeri 3 Makassar.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan pada poin sebelumnya, maka rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Apakah ada hubungan antara tingkat adiksi gadget, durasi penggunaan gadget, penggunaan gadget sebelum tidur, penggunaan gadget untuk mengakses media sosial, dan penggunaan gadget untuk bermain *games* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP Negeri 3 Makassar tahun 2021?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP Negeri 3 Makassar tahun 2021.

### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat adiksi gadget dengan kejadian insomnia.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kejadian insomnia.

- c. Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget sebelum tidur dengan kejadian insomnia.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget untuk mengakses media sosial dengan kejadian insomnia.
- e. Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget untuk bermain *games* dengan kejadian insomnia.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Ilmiah**

Penelitian ini bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, khususnya di bidang kesehatan masyarakat. Hasil penelitian ini dapat menambah referensi terkait hubungan antara penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada remaja khususnya pelajar dan dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan topik penelitian yang berkaitan.

##### **2. Manfaat Institusi**

Penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi kepada pihak instansi kesehatan maupun instansi pendidikan tempat dilaksanakannya penelitian ini terkait hubungan penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada remaja atau pelajar, sehingga dapat menjadi pertimbangan pihak tertentu untuk mengambil langkah serta kebijakan yang mampu menangani permasalahan kesehatan tersebut.

### 3. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat sebagai suatu bahan dalam meningkatkan kemampuan peneliti sendiri dalam menilai suatu permasalahan kesehatan. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan untuk menggerakkan praktisi kesehatan masyarakat dalam mengetahui serta menerapkan upaya preventif terkait insomnia pada remaja atau pelajar yang berhubungan dengan penggunaan gadget.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Umum tentang Insomnia**

##### **1. Definisi Insomnia**

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang paling umum ditemui, sering ditandai dengan keluhan subjektif berupa kesulitan tidur atau mempertahankan tidur, atau tidur nonrestoratif, yang menimbulkan gejala signifikan pada siang hari termasuk kesulitan berkonsentrasi dan gangguan suasana hati (Patel *et al*, 2018). Pada berbagai literatur, insomnia terkadang digunakan sebagai istilah untuk menggambarkan adanya bukti polisomnografi dari gangguan tidur. Adanya penundaan tidur yang lama, sering terbangun di malam hari, atau periode terjaga yang lama selama periode tidur sering dianggap sebagai bukti insomnia. Maka dari itu, insomnia telah dianggap sebagai gejala dan sebagai tanda (Roth, T., 2007).

Insomnia adalah kesulitan atau gangguan tidur yang terjadi hampir setiap malam, disertai rasa tidak nyaman setelah periode tidur tersebut. Insomnia merupakan gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk melakukannya. Insomnia bukan suatu penyakit, melainkan suatu gejala yang memiliki berbagai penyebab, seperti kelainan emosional, kelainan fisik dan pemakaian obat-obatan. Insomnia juga dapat memengaruhi tidak hanya tingkat energi dan suasana hati tetapi juga kesehatan, kinerja dan kualitas hidup seseorang (*American Academy of Sleep Medicine*, 2008).

Istilah insomnia digunakan sebagai gangguan dengan kriteria diagnostik berikut:

- a. Kesulitan mulai tertidur, tetap tertidur, atau tidur non restoratif
- b. Kesulitan yang dimaksud terjadi meskipun ada kesempatan dan keadaan yang memadai untuk tidur
- c. Gangguan tidur ini dikaitkan dengan kelelahan di siang hari atau distress
- d. Kesulitan tidur ini terjadi setidaknya tiga kali per minggu dan telah menjadi masalah setidaknya selama satu bulan.

## 2. Klasifikasi Insomnia

Menurut *International Classification of Sleep Disorders III (ICSD-III)*, klasifikasi insomnia berdasarkan durasi terbagi menjadi:

### a. Insomnia akut

Insomnia jenis ini berlangsung selama kurang dari tiga bulan. Sebagian besar orang yang mengalami insomnia akut akan sulit memulai tidur dan mempertahankan tidurnya. Insomnia akut sering dihubungkan dengan stres akibat suatu kejadian yang spesifik, seperti pekerjaan, sekolah, kehidupan pernikahan, dan sebagainya.

### b. Insomnia kronis

Insomnia jenis ini berlangsung selama lebih dari tiga bulan dengan kriteria frekuensi setidaknya tiga kali dalam seminggu. Penyebab dari insomnia jenis ini dapat berupa depresi yang berkepanjangan atau adanya penyakit sistemik yang diderita seperti penyakit pernapasan.

Menurut Hidayat (2006), jenis insomnia terbagi menjadi:

- a. *Initial insomnia* merupakan ketidakmampuan untuk jatuh tidur atau mengawali tidur.
- b. *Intermiten insomnia* merupakan ketidakmampuan tetap tidur karena selalu terbangun pada malam hari.
- c. *Terminal insomnia* merupakan ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah tidur pada malam hari. Proses gangguan tidur ini kemungkinan besar disebabkan oleh adanya rasa khawatir, tekanan jiwa maupun stres.

Dalam DSM IV (2000), gangguan tidur (insomnia) dibagi menjadi empat tipe yaitu:

- a. Gangguan tidur yang berkorelasi dengan gangguan mental lain
- b. Gangguan tidur yang disebabkan oleh kondisi medis umum
- c. Gangguan tidur yang diinduksi oleh bahan-bahan atau keadaan tertentu
- d. Gangguan tidur primer (gangguan tidur tidak berhubungan sama sekali dengan kondisi mental, penyakit, ataupun obat-obatan) Gangguan ini menetap dan diderita minimal 1 bulan.

### 3. Penyebab Insomnia

Menurut Potter & Perry (2006) penyebab insomnia mencakup:

- a. Faktor psikologi (stres dan depresi)

Stres yang berkepanjangan sering menjadi penyebab dari insomnia jenis kronis, sedangkan gangguan kecemasan dan kegagalan dapat menjadi penyebab insomnia akut.

- b. Sakit fisik

Beberapa penyakit pernapasan serta penyakit metabolik dapat menjadi

penyebab seringkali terbangun di malam hari karena adanya gangguan seperti sesak napas, nyeri dada, dan nokturia.

c. Faktor lingkungan

Lingkungan yang bising seperti lingkungan lintasan pesawat, kereta api, atau pabrik, dapat menjadi penyebab sulit tidur.

d. Gaya hidup

Konsumsi alkohol, rokok, kopi, obat-obatan, jam kerja yang tidak teratur, penggunaan gadget yang berlebih dapat menjadi faktor penyebab sulit tidur.

e. Usia

Usia dapat memengaruhi psikologi seseorang, kesiapan menerima berbagai cobaan, dan bagaimana menghadapi masalah.

f. Jenis kelamin

Perempuan lebih berpotensi mengalami insomnia dibandingkan laki-laki, ditinjau dari kemampuan cara mengatasi masalah dan mengalami suatu kecemasan.

Menurut Bodytalk (2008) ada beberapa penyebab insomnia yaitu:

- a. Persoalan medis atau kondisi psikologi misalnya akibat stres atau kondisi psikologi seperti konsumsi alkohol, kopi, dan merokok
- b. Kejadian yang menyebabkan stres dan trauma pada seseorang yang dibiarkan akan menimbulkan gangguan jiwa ringan sampai berat dan akhirnya menyebabkan insomnia sekunder, seperti mengalami permasalahan di lingkungan kerja, permasalahan lingkungan keluarga

dan permasalahan di lingkungan.

- c. Faktor psikologis atau depresi bisa juga disebabkan oleh minuman keras atau minuman yang mengandung kafein, serta penggunaan obat penenang dalam waktu yang lama.
- d. Penggunaan komputer (gadget) dalam waktu yang lama.

#### 4. Faktor Risiko Insomnia

Hampir setiap orang pernah mengalami kesulitan untuk tidur pada malam hari tetapi menurut Sadock & Sadock (2010), risiko insomnia meningkat jika terjadi pada:

- a. Wanita lebih mungkin mengalami insomnia. Perubahan hormon selama siklus menstruasi dan menopause bisa saja memiliki peran. Selama menopause, sering berkeringat pada malam hari dan sering mengganggu tidur.
- b. Usia lebih dari 60 tahun, karena terjadi perubahan dalam pola tidur, insomnia meningkat sejalan dengan usia.
- c. Memiliki gangguan kesehatan mental. Banyak gangguan termasuk depresi, kecemasan, gangguan bipolar dan gangguan stres pasca trauma dapat mengganggu tidur.
- d. Stres dapat menyebabkan insomnia sementara, stress jangka panjang seperti kematian orang yang dikasihi atau perceraian, dapat menyebabkan insomnia kronis. Contoh lain seperti kesulitan ekonomi atau pengangguran juga meningkatkan risiko terjadinya insomnia.
- e. Perjalanan jauh dan perubahan jadwal kerja. Aktivitas bekerja di malam

hari sering meningkatkan risiko insomnia.

## 5. Penanganan Insomnia

Jika tidak diobati, insomnia dapat menyebabkan konsekuensi medis dan psikologis, menandakan bahwa insomnia penting untuk dikenali di berbagai usia. Penanganan insomnia dapat dibagi menjadi dua yaitu: (Patel *et al*, 2018)

### a. Nonfarmakologis

Ada beberapa pilihan nonfarmakologis untuk pengobatan insomnia, termasuk teknik relaksasi, perbaikan kebersihan tidur (*sleep hygiene*), dan terapi perilaku kognitif. Pilihan ini efektif dalam mengelola insomnia untuk waktu yang, bahkan pada pasien dengan gangguan kognitif.

#### 1) Edukasi kebersihan tidur (*sleep hygiene*)

Pendidikan mengenai kebersihan tidur terdiri dari beberapa intervensi yang mampu menjadikan tidur stabil yang sehat dan lingkungan tidur yang tidak mengganggu, seperti menghindari tidur siang, menjaga jadwal tidur yang teratur, membatasi minuman berkafein, nikotin, dan alkohol yang memengaruhi tidur, dan berolahraga setidaknya 6 jam sebelum tidur.

#### 2) Terapi perilaku kognitif untuk insomnia

Ketika kebersihan tidur tidak efektif, terapi ini (CBT-I) efektif pada orang dewasa yang lebih tua. CBT-I sebagai manajemen lini pertama untuk insomnia pada orang dewasa. Terapi ini terdiri dari

enam hingga sepuluh sesi dengan terapis terlatih yang fokus tentang keyakinan kognitif dan perilaku kontraproduktif yang mengganggu tidur.

3) Terapi pembatasan tidur

Terapi ini melibatkan pembatasan waktu di tempat tidur sebanyak jam tidur sebenarnya, sampai efisiensi tidur membaik. Jika setelah sepuluh hari efisiensi tidur tetap lebih rendah dari 85%, waktu tidur di tempat tidur harus dibatasi selama lima belas sampai tiga puluh menit sampai efisiensi tidur membaik.

4) Terapi kontrol stimulus

Terapi ini mencoba untuk menghubungkan kembali penggunaan tempat tidur dan waktu tidur yang diinginkan. Hal ini termasuk pergi ke tempat tidur hanya saat seseorang merasa lelah, tidak menggunakan tempat tidur untuk membaca, bekerja, atau bersantai, meninggalkan tempat tidur jika tidak dapat tidur dalam lima belas hingga dua puluh menit, dan mempertahankan waktu bangun yang konstan setiap pagi.

5) Teknik relaksasi

Teknik ini termasuk ketegangan otot progresif dan relaksasi, citra terpandu yaitu berupa latihan mental atau hipnotis diri sendiri, terapi pernapasan diafragma serba guna, hingga meditasi.

6) Terapi perilaku singkat untuk insomnia

Akibat kendala keuangan dan kurangnya sumber daya psikologis

yang dibutuhkan untuk CBT-I, dikenal bentuk terapi yang lebih singkat sebagai terapi perilaku untuk insomnia. Terapi ini juga tersedia dan melibatkan teknik inti dari CBT-I, diarahkan pada peningkatan regulasi sirkadian di lebih dari dua sesi. Terbukti efektif pada populasi usia lanjut, dengan manfaat yang bertahan selama enam bulan dan lebih dari itu. Terapi perilaku berbasis internet juga telah terbukti efektif pada lansia.

b. Farmakologis

Ada beberapa opsi farmakologis yang tersedia untuk digunakan oleh pasien yang dengan insomnia. Perawatan farmakologis utamanya diklasifikasikan sebagai *sedatif benzodiazepine*, *sedative nonbenzodiazepine*, *agonis reseptor melatonin*, *antidepresan*, dan *antagonis reseptor orexin*.

## **B. Tinjauan Umum tentang Gadget**

### 1. Definisi Gadget

Gadget adalah suatu benda atau barang yang diciptakan khusus di era yang serba maju ini dengan tujuan untuk membantu segala sesuatu menjadi mudah dan praktis dibandingkan teknologi-teknologi sebelumnya. Beberapa contoh dari gadget yaitu laptop, ponsel pintar, ataupun tablet yang merupakan alat-alat teknologi berisi aneka aplikasi dan informasi mengenai semua hal yang ada di dunia (Anindya, 2017). Gadget dalam pengertian umum dianggap sebagai suatu perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya. Gadget memiliki banyak fungsi bagi penggunaannya sehingga dinilai lebih memudahkan (Oktia, 2017).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V (2016), kata gadget memiliki padanan kata yaitu gawai. Gawai termasuk dalam kategori kata benda, memiliki dua makna yaitu pekerjaan dan suatu peranti elektronik atau mekanik dengan fungsi praktis. Gawai dianggap sebagai suatu bentuk kemajuan teknologi yang berukuran kecil serta menyajikan fungsi praktis, hal tersebut yang membedakan gawai dengan jenis teknologi yang diciptakan sebelumnya.

## 2. Dampak Penggunaan Gadget

Menurut Yordi dalam Oktia (2017) dampak penggunaan gadget terdiri dari dampak positif dan dampak negatif, yaitu:

### a. Dampak positif

- 1) Komunikasi menjadi lebih praktis
- 2) Anak yang bergaul dengan dunia gadget cenderung lebih kreatif
- 3) Mudahnya melakukan akses ke luar negeri
- 4) Manusia menjadi lebih pintar berinovasi akibat perkembangan gadget yang menuntut mereka untuk hidup lebih baik

### b. Dampak negatif

- 1) Segi kesehatan, dampak buruk penggunaan gadget diantaranya, peningkatan resiko kanker akibat radiasi, mengakibatkan ketulian jika penggunaan gadget lebih dari 30 menit, menyebabkan mata perih atau bahkan rabun karena pencerahan maksimal secara berkala pada gadget, tablet atau komputer.
- 2) Segi budaya, dampak buruk penggunaan gadget diantaranya,

lunturnya adat atau kebiasaan yang berlaku akibat terlalu sibuk dengan gadget, masuknya budaya barat secara perlahan, serta hilangnya rasa nasionalisme dan lebih cinta pada produk asing.

- 3) Segi sosial, dampak buruk penggunaan gadget diantaranya, cenderung autis atau asyik dengan gadget-nya sendiri, cenderung tidak bisa mengontrol diri sendiri akibat sosialisasi kurang, cenderung cepat bosan ketika ada yang menasehati, banyak mengeluh, egois tidak terkendali, hidupnya menjadi tidak teratur akibat kecanduan gadget.
- 4) Segi ekonomi, kerugian yang terjadi akibat perkembangan gadget di bidang ekonomi seperti adanya penipuan melalui gadget, keuangan yang tidak stabil dalam keluarga karena orang tua memenuhi keinginan anaknya untuk membeli gadget terbaru.

Menurut Derry (2014) dampak buruk penggunaan gadget pada anak sebagai berikut:

- a. Menjadi pribadi yang tertutup

Seseorang yang kecanduan gadget akan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain gadget. Kecanduan yang diakibatkan oleh gadget dapat mengganggu kedekatan orang lain, lingkungan dan teman sebayanya. Akibat faktor-faktor tersebut menyebabkan anak menjadi pribadi yang tertutup.

- b. Kesehatan terganggu

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan

pemakainya terutama kesehatan mata. Akibat dari terlalu lama menatap layar gadget, mata dapat mengalami kelelahan hingga menyebabkan mata minus.

c. Gangguan tidur

Anak yang bermain gadget tanpa pengawasan orang tua dapat terganggu jam tidurnya. Ketika anak sudah berada di kamarnya, terkadang orang tua berpikir anak sudah tidur padahal masih bermain dengan gadget-nya. Bahkan tanpa disadari anak dapat bermain-main dengan gadget-nya sampai larut malam sehingga paginya susah bangun.

d. Suka menyendiri

Anak yang senang bermain dengan gadget nya akan merasa bahwa itu adalah teman yang mengasyikkan sehingga anak cenderung menghabiskan waktu di rumah untuk bermain. Intensitas bermain dengan teman sebayanya secara perlahan akan semakin berkurang. Hal seperti ini jika dibiarkan akan membuat anak lebih suka menyendiri bermain dengan gadget daripada bermain dengan teman sebayanya sehingga sosialisasi dengan lingkungan sekitar pun semakin berkurang.

e. Ancaman perundungan siber

Perundungan siber merupakan segala bentuk kekerasan yang dialami anak atau remaja dan dilakukan teman seusia mereka melalui dunia internet. Perundungan siber adalah kejadian ketika seseorang diejek, dihina atau dipermalukan oleh anak atau remaja lain melalui media

internet atau telepon seluler. Penggunaan gadget untuk mengakses media sosial memungkinkan terjadinya perundungan siber lebih tinggi.

### **C. Tinjauan Umum tentang Remaja**

#### **1. Definisi Remaja**

Masa remaja digambarkan sebagai masa dalam kehidupan seseorang yang bukan lagi anak-anak, tetapi belum juga masuk pada fase dewasa. Pada masa ini seorang individu mengalami perubahan fisik yang besar dan perubahan psikologis. Selain itu, remaja mengalami perubahan dalam ekspektasi dan persepsi sosial. Pertumbuhan dan perkembangan fisik disertai dengan pematangan seksual. Pemikiran yang abstrak dan kritis juga berkembang pada remaja. Remaja/*adolescent* sebagai individu yang masuk dalam kelompok usia 10-19 tahun dan *youth* dalam kelompok usia 15-24 tahun. Kedua kelompok usia yang saling tumpang tindih ini digabung menjadi kelompok *young people* yang mencakup rentang usia 10-24 tahun (WHO, 2006).

Masa remaja merupakan suatu periode penting dari rentang kehidupan, suatu periode transisional, masa perubahan, masa usia bermasalah, masa dimana individu mencari identitas diri, usia menyeramkan, masa tidak realistis, dan ambang menuju kedewasaan. Perubahan sosial yang penting pada masa remaja mencakup meningkatnya pengaruh teman sebaya, pola perilaku sosial yang lebih matang, pembuatan kelompok sosial yang baru, dan munculnya nilai-nilai baru dalam memilih teman dan pemimpin serta nilai dalam penerimaan sosial. Minat universal

yang paling penting pada masa remaja dapat digolongkan menjadi tujuh kategori yaitu: minat rekreasi, minat pribadi, minat sosial, minat pendidikan, minat vokasional, minat religious, dan minat dalam symbol status (Krori, 2011).

Masa remaja merupakan masa topan dan badai, masa penuh emosi dan adakalanya emosi meledak-ledak, yang muncul karena adanya pertentangan nilai-nilai. Emosi yang menggebu-gebu ini adakalanya menyulitkan, baik bagi si remaja maupun bagi orangtua atau orang dewasa di sekitarnya. Namun, emosi yang menggebu-gebu ini juga bermanfaat bagi remaja dalam upayanya menemukan identitas diri. Reaksi orang-orang di sekitarnya akan menjadi pengalaman belajar bagi si remaja untuk menentukan tindakan apa yang kelak akan dilakukannya (Sarwono, 2011).

## 2. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Hurlock dalam Herlina (2013), tugas perkembangan remaja meliputi:

- a. Mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin sesuai dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku di masyarakat.
- b. Mencapai peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin, selaras dengan tuntutan sosial dan kultural masyarakatnya.
- c. Menerima kesatuan organ tubuh atau keadaan fisiknya sebagai pria atau wanita dan menggunakannya secara efektif sesuai dengan kodratnya masing-masing.

- d. Menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakatnya.
  - e. Mencapai kebebasan emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya dan mulai menjadi diri sendiri.
  - f. Mempersiapkan diri untuk mencapai karir tertentu dalam bidang kehidupan ekonomi.
  - g. Mempersiapkan diri untuk memasuki dunia perkawinan dan kehidupan berkeluarga.
  - h. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman bertingkah laku dan mengembangkan ideologi untuk keperluan kehidupan kewarganegaraannya.
3. Jenis Perkembangan Remaja

Herliana (2013) membagi perkembangan remaja dalam beberapa jenis, yaitu:

- a. Perkembangan kognitif dan bahasa

Pada masa remaja perkembangan kognitif sudah mencapai tahap puncak, yaitu tahap operasi formal (11 tahun hingga dewasa), juga merupakan suatu kapasitas untuk berpikir abstrak, dimana penalaran remaja lebih mirip dengan cara ilmuwan mencari pemecahan masalah dalam laboratorium.

Terdapat beberapa ciri dari perkembangan kognitif pada masa remaja sebagai berikut:

- 1) Mampu menalar secara abstrak dalam situasi yang menawarkan

beberapa kesempatan untuk melakukan penalaran deduktif hipotesis dan berpikir proporsional.

- 2) Memahami kebutuhan logis dari pemikiran proporsional, memperbolehkan penalaran tentang premis (alasan) yang kontradiktif dengan realita.
- 3) Memperlihatkan distorsi kognitif yaitu pendengar imajiner atau khayal dan dongeng pribadi, yang secara bertahap menurun dan menghilang di usia dewasa.

Adapun beberapa ciri dari perkembangan bahasa pada masa remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Terjadi peningkatan penguasaan dalam penggunaan kata-kata yang kompleks.
- 2) Mengalami kemajuan dalam memahami metafora dan satir.
- 3) Meningkatnya kemampuan memahami literatur yang rumit.
- 4) Lebih baik dari anak-anak dalam mengorganisasikan ide untuk menyusun tulisan, menggabungkan kalimat, dan mengorganisasikan tulisan.
- 5) Berbicara dalam kalimat yang mengandung dialek, yaitu variasi bahasa yang memiliki kosa kata, tata bahasa, atau pengucapan yang khas.

b. Perkembangan emosional

Beberapa ciri perkembangan emosional pada remaja adalah:

- 1) Memiliki kapasitas untuk mengembangkan hubungan jangka

panjang, sehat, dan berbalasan.

- 2) Memahami perasaan sendiri dan memiliki kemampuan untuk menganalisis perasaan mereka.
- 3) Mulai mengurangi nilai tentang penampilan dan lebih menekankan pada nilai kepribadian.
- 4) Memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya.
- 5) Peran gender yang signifikan dalam penampilan emosi remaja.

c. Perkembangan sosial

Perkembangan sosial dan emosional sangat berkaitan erat. Pengaturan emosi maupun ekspresi emosi diperlukan bagi keberhasilan hubungan interpersonal. Selanjutnya, kemajuan perkembangan kognitif meningkatkan kualitas hubungan interpersonal karena membuat remaja mampu memahami dengan lebih baik keinginan, kebutuhan, perasaan, dan motivasi orang lain. Maka dari itu, dengan makin kompleksnya pemikiran, emosi, dan identitas pada masa remaja, hubungan sosialnya pun makin kompleks. Berikut ini adalah ciri perkembangan sosial remaja:

- 1) Keterlibatan dalam hubungan sosial pada remaja lebih mendalam dan secara emosional lebih intim dibandingkan dengan pada masa kanak-kanak.
- 2) Jaringan sosial sangat luas, meliputi jumlah orang yang semakin banyak dan jenis hubungan yang berbeda.
- 3) Remaja harus mampu menyelesaikan krisis yang terjadi, krisis yang

dimaksud adalah rangkaian konflik internal yang berkaitan dengan tahap perkembangan.

#### **D. Tinjauan Umum tentang Variabel Independen Penelitian**

##### **1. Tingkat adiksi gadget**

Kecanduan atau adiksi dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan. Kata kecanduan atau adiksi biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi (Desriyanti, L., 2018).

Menurut *British Psychological Society* dan King (2014), satu dari sepuluh remaja mengaku bahwa mereka kecanduan dengan pemakaian gadget. Faktor yang memengaruhi perilaku tersebut karena fitur gadget yang sangat menarik dan aktivitas yang dikerjakan remaja di gadget, seperti bermain game atau membuka sosial media, sering kali tidak memiliki titik akhir dan membuat remaja kesulitan untuk menghentikan tindakan tersebut.

Salah satu dampak negatif penggunaan gadget adalah kecanduan. Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja lebih rentan terhadap kecanduan karena remaja mudah berkonsentrasi saat menggunakan gadget. Durasi tinggi penggunaan gadget dapat menimbulkan beberapa dampak

negatif, termasuk perubahan pola perilaku dan kegiatan remaja. Umumnya, perilaku adiktif ini dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam diri individu yang belum mampu mengendalikan batas-batas dalam penggunaan gadget yang dimiliki sehingga membuat remaja mengalami kecanduan (Sa'ngadah, *et al.*, 2020).

Kecanduan gadget berdampak negatif bagi kehidupan remaja, baik dalam kesehatan, akademik, sosial, maupun keluarga. Mengenai kesehatan, ditemukan bahwa penggunaan teknologi seperti gadget dapat berkaitan dengan penurunan aktivitas fisik, pola makan dan tidur yang buruk, serta peningkatan kemungkinan obesitas pada remaja. Pada bidang akademik, kecanduan gadget berdampak negatif pada prestasi akademik, karena remaja lebih mudah terganggu saat belajar dan mereka memiliki masalah terkait kemampuan manajemen waktu (Chasanah & Kilis, 2018).

Kecanduan gadget dapat berdampak pada terganggunya pola tidur. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Saifullah, M. (2017) menunjukkan hasil adanya hubungan antara kecanduan gadget dengan pola tidur pada anak-anak dengan korelasi yang cukup kuat dan satu arah. Artinya, jika sifat adiksi gadget meningkat maka tingkat gangguan pola tidur juga meningkat. Sebesar 51,4% responden berada pada kategori kecanduan gadget sedang, mereka menganggap gadget merupakan hal yang paling penting dan tidak mampu mengontrol penggunaan gadget. Hal tersebut menjadi penyebab terjadinya adiksi gadget hingga menyebabkan gangguan tidur.

Pada penelitian ini, tingkat adiksi gadget diukur menggunakan kuesioner *gadget addiction* yang berisi 14 pernyataan positif (*favorable*) dan 7 pernyataan negatif (*unfavorable*) dengan uji reabilitas nilai *alpha cronbach* sebesar 0,88. Semakin tinggi jumlah skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat adiksi gadget responden, dengan kategori rendah apabila skor <42, sedang apabila skor 42-63, dan tinggi apabila skor >63 (Saifullah, M., 2017)

## 2. Durasi penggunaan gadget

Salah satu dari faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan gadget. Dibandingkan faktor lain, penggunaan gadget dikalangan remaja sudah menjadi faktor yang tidak dapat dihindarkan (Keswara, dkk., 2019). Peningkatan durasi penggunaan gadget atau waktu layar terlebih di masa pandemi COVID-19 tidak dapat dihindari bahkan bermanfaat di bidang pendidikan dan sosialisasi.

Akumulasi waktu layar yang lebih tinggi juga mungkin menjadi kenyataan yang tidak dapat dihindari di antara anak-anak yang orang tuanya bekerja dari rumah. Meskipun begitu, waktu layar yang berlebihan dapat dikaitkan dengan risiko kesehatan termasuk kurang tidur dan akumulasi waktu duduk yang lebih tinggi. Hal tersebut sebenarnya dapat diminimalisir dengan mengembangkan rencana penggunaan media keluarga yang disesuaikan selama pandemi COVID-19 dan harus memanfaatkan waktu penggunaan gadget untuk mendapat banyak mafaat sambil mengantisipasi

dampak negatif yang diketahui (Nagata, *et al.*, 2020).

Durasi penggunaan gadget atau waktu layar kerap kali diatur batasannya agar tidak berlebihan. Berdasarkan *Department of Health Australian Government* menjelaskan durasi penggunaan gadget anak usia di bawah dua tahun sebaiknya tidak ada waktu layar, dua sampai lima tahun selama kurang dari satu jam per hari, dan usia lima sampai tujuh belas tahun selama kurang dari dua jam per hari. Ketetapan batasan tersebut diluar dari penggunaan gadget untuk keperluan belajar dalam jaringan. Peningkatan waktu layar secara pesat terjadi karena dunia teknologi dan informasi mengambil peran penting dalam hal sosialisasi, pendidikan, dan kehidupan secara umum (*Australian Parents Council*, 2016).

Menurut asosiasi dokter anak Amerika dan Canada, mengemukakan bahwa anak usia nol hingga dua tahun alangkah lebih baik apabila tidak terpapar oleh gadget, sedangkan anak usia tiga sampai lima tahun diberikan batasan durasi bermain gadget sekitar satu jam perhari, dan dua jam perhari untuk anak usia enam sampai delapan belas tahun. Akan tetapi, faktanya di Indonesia masih banyak anak-anak yang menggunakan gadget lebih lama dari jumlah waktu yang direkomendasikan. Penggunaan gadget dengan durasi yang lama dapat memicu timbulnya berbagai masalah kesehatan pada anak (Anindya, 2017).

Durasi penggunaan gadget dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori yaitu, tidak intens apabila penggunaan gadget  $< 4$  jam sehari dan intens apabila penggunaan gadget  $\geq 4$  jam sehari. Penetapan kategori

tersebut dilakukan atas dasar pertimbangan peneliti dengan melihat referensi yang ada seperti yang telah digunakan pada penelitian terkait sebelumnya. Pertimbangan lainnya yaitu terkait durasi penggunaan gadget yang disarankan oleh Asosiasi Dokter Anak Amerika dan Kanada untuk anak usia 6 – 18 tahun adalah 2 jam per hari, adapun penambahan 2 jam dalam penentuan kategori ini ialah dengan pertimbangan adanya tambahan durasi penggunaan gadget selama masa pandemi COVID-19 khususnya untuk keperluan belajar dari rumah.

### 3. Penggunaan gadget sebelum tidur

Cahaya dari gadget dapat memengaruhi mekanisme biologis untuk menunda tidur dan ritme sirkadian. Fitur-fitur yang ada pada gadget dapat menimbulkan kegembiraan dan mengakibatkan susah tidur jika digunakan di malam hari. Meskipun begitu, hal ini dapat terjadi sebaliknya. Insomnia dan penundaan pada pola tidur pada seseorang dapat mengarah pada pencarian media elektronik sebagai hiburan. Pemakaian gadget sebagai aktivitas malam hari terus meningkat di tengah keprihatinan mengenai efek penggunaan gadget pada remaja.

Penetapan batasan waktu penggunaan gadget sebelum tidur pada anak-anak dan remaja perlu dilakukan. Penelitian telah membuktikan bahwa menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur dapat merangsang secara fisiologis dan psikologis dengan cara yang dapat memengaruhi tidur. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh cahaya biru buatan yang dipancarkan oleh perangkat gadget. Semakin banyak perangkat elektronik yang

digunakan anak di malam hari, maka semakin sulit untuk memulai tidur atau tetap tertidur. Selain itu, gadget mendorong mereka untuk tetap waspada, menunda pikiran dan tubuh mereka untuk bersiap memulai tidur dan dapat mengurangi jumlah tidur yang bermanfaat. Penggunaan gadget sebaiknya dihentikan minimal satu jam sebelum tidur, semakin lama semakin baik (Sleyster, E., 2020).

Anak-anak dan remaja sangat rentan terhadap masalah tidur yang berasal dari perangkat elektronik yang memancarkan cahaya biru. Sejumlah penelitian telah menetapkan hubungan antara penggunaan perangkat gadget sebelum tidur dengan peningkatan latensi tidur, atau jumlah waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur. Selain itu, anak-anak dan remaja yang menggunakan perangkat ini di malam hari sering kali tidak mendapatkan kualitas tidur yang cukup dan cenderung merasa lelah keesokan harinya (Pacheco, D., 2020).

Remaja kerap kali membawa sejumlah perangkat elektronik ke kamar tidur dan mengaksesnya sebelum tidur. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget sebelum tidur berhubungan dengan gangguan kesehatan tidur, terutama melalui waktu tidur yang tertunda dan durasi tidur yang berkurang. Hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu pergeseran waktu dimana penggunaan gadget menghabiskan lebih banyak waktu dibandingkan aktivitas lain, stimulasi psikologis dari aktivitas yang diakses melalui gadget, dan efek sinar biru yang dipancarkan melalui gadget memengaruhi irama sirkadian

(LeBourgeois, *et al.*, 2017).

Penggunaan gadget sebelum tidur dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga kategori yaitu, singkat apabila  $< 30$  menit, sedang apabila berada pada durasi 30 menit hingga 1 jam 30 menit, dan lama apabila  $> 1$  jam 30 menit. *The National Sleep Foundation* menyarankan durasi penggunaan gadget atau waktu layar sebelum tidur setidaknya hanya berlangsung selama 30 menit saja dan jika kurang dari itu maka lebih baik. Kategori terkait penggunaan gadget sebelum tidur ini juga telah digunakan di penelitian sebelumnya yang terkait.

#### 4. Penggunaan gadget untuk mengakses media sosial

Media sosial adalah salah satu contoh dari sebuah media berbasis online dengan memiliki banyak pengguna yang tersebar hingga ke seluruh penjuru dunia. Media sosial yang dapat diakses melalui gadget umumnya dimanfaatkan untuk saling berbagi, berpartisipasi, dan sebagai sarana untuk melakukan interaksi sosial. Kemudahan dalam mengakses media sosial saat ini yaitu dapat dilakukan kapan pun dan dimana pun, membuat banyak orang tertarik untuk menggunakannya, khususnya bagi remaja.

Penggunaan media sosial saat ini banyak digunakan untuk menunjukkan eksistensi diri yang berlebihan sehingga terkadang tidak ada lagi batasan antara kehidupan nyata dan kehidupan di dunia maya. Media internet saat ini tidak lagi hanya sekedar menjadi media komunikasi saja, namun juga sebagai media yang tak terpisahkan dari dunia bisnis, industri, pendidikan, dan pergaulan sosial. Media sosial seperti *Facebook*, *Twitter*,

*Instagram, Youtube, dan Whatsapp* merupakan produk teknologi media baru yang kini sedang digemari banyak kalangan (Oktaviani, 2019).

Menurut Arfianingrum dalam Ulfiana (2018), ada beberapa dampak positif dan negatif yang dihasilkan media sosial, sebagai berikut:

a. Dampak Positif

- 1) Sebagai media penyebaran informasi
- 2) Sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan dan sosial
- 3) Memperluas jaringan pertemanan

b. Dampak Negatif

- 1) Kejahatan dunia maya (*cyber crime*)
- 2) Melemahkan dan menurunkan sensitifitas
- 3) Berkurangnya Waktu Belajar Siswa
- 4) Tingkat kriminalitas yang meningkat, seperti kasus penculikan, penipuan, pornografi, dan lain-lain.

5. Penggunaan gadget untuk bermain *games*

*Online games* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin digunakan pemain dihubungkan oleh internet (Adam & Rolling, 2007). Permainan daring merupakan fitur yang dapat diakses oleh banyak pemain atau dimainkan bersama, dengan alat yang digunakan pemain terhubung dengan internet. *Games* pada gadget merupakan aplikasi permainan yang dapat berupa pengaturan strategi, petualangan, dan bermain peran serta memiliki aturan main dan tingkatan tertentu. Seseorang bermain *games* akan merasa senang karena mendapat

kepuasan. Kepuasan yang diperoleh dari game akan membuat pemain semakin tertarik dalam memainkannya.

Dampak negatif dari bermain *games* meliputi dampak secara sosial, psikis, dan fisik dari kecanduan *games* yaitu sebagai berikut :

a. Dampak secara sosial

- 1) Hubungan dengan teman, keluarga menjadi renggang karena waktu bersama yang kurang.
- 2) Pergaulan lebih banyak di *games*, sehingga membuat para pecandu *games* menjauh dari teman-teman serta lingkungan.
- 3) Keterampilan sosial berkurang sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain.
- 4) Perilaku menjadi agresif karena pengaruh permainan dalam *games*.

b. Dampak secara psikis

- 1) Pikiran yang terus menerus memikirkan *games* yang sedang dimainkan.
- 2) Melakukan apapun demi bisa bermain *game*.
- 3) Terbiasa berinteraksi satu arah dengan komputer membuat seseorang menjadi tertutup.

c. Dampak secara fisik

- 1) Terkena paparan cahaya radiasi komputer dapat merusak saraf mata dan otak.
- 2) Kesehatan jantung menurun akibat begadang 24 jam bermain *games*.
- 3) Mudah lelah ketika melakukan aktivitas fisik karena kurang tidur.

4) Pola makan dan pola tidur tidak teratur.

Penggunaan gadget untuk bermain *games* dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Desriyanti, L., (2018) dengan uji reabilitas nilai *alpha cronbach* sebesar 0,915. Poin dari kuesioner kemudian dibagi menjadi tiga kategori adiksi yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Semakin tinggi skor maka diindikasikan semakin tinggi penggunaan gadget untuk bermain *games*, dengan kategori rendah apabila skor berada pada 18 – 35, sedang apabila skor berada pada 36 – 53, dan tinggi apabila skor berada pada 54 – 72.

### **E. Kerangka Teori**

Landasan dari penelitian ini bersumber dari beberapa kerangka teori dari riset sebelumnya yang telah dimodifikasi menyesuaikan dengan variabel-variabel terkait yang diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini mengangkat insomnia sebagai variabel dependen yang dihubungkan dengan penggunaan gadget secara garis besar yang dirincikan dalam beberapa variabel independen. Kasus insomnia merupakan permasalahan pola perilaku tidur dimana pengidapnya akan mengalami gangguan tidur. Menurut teori penelitian yang dikemukakan oleh Potter dan Perry (2006) menunjukkan bahwa insomnia disebabkan oleh berbagai faktor internal yang berkaitan dengan pola gaya hidup seseorang. Beberapa pola gaya hidup yang dimaksudkan dapat menjadi pemicu terjadinya insomnia adalah kebiasaan konsumsi alkohol, kafein, dan rokok.

Selain itu, pola aktivitas fisik yang buruk, mengonsumsi obat-obatan tertentu, serta penggunaan gadget secara berlebihan dan tidak terkontrol juga

menjadi pemicu kondisi insomnia dapat terjadi. Keseluruhan dari pola perilaku hidup yang buruk tersebut memberikan dampak pada pengelolaan siklus tidur seseorang yang terjadi secara alami dalam tubuh. Hal tersebut juga dijelaskan dalam teori Bodytalk (2008) yang menyebutkan bahwa penggunaan komputer (gadget) dalam waktu yang lama juga dapat menyebabkan insomnia.

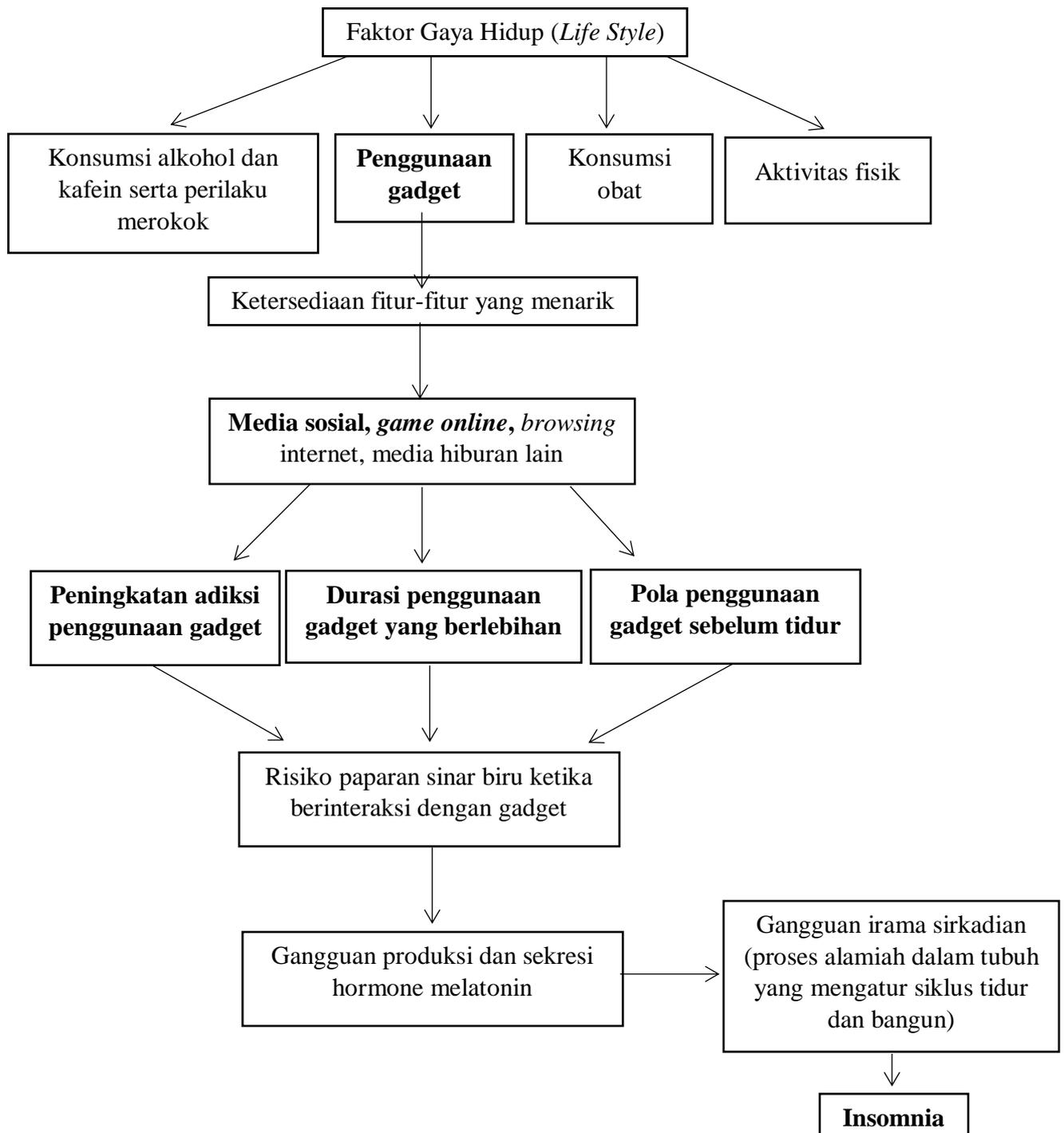
Beberapa faktor gaya hidup sebagai pemicu insomnia yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini berfokus pada faktor penggunaan gadget. Menurut Admar dkk (2018), gadget saat ini menjadi suatu alat yang sangat menopang kehidupan manusia. Gadget dalam segi perkembangannya terus menyajikan banyak fitur-fitur yang membuat kehidupan manusia semakin bergantung terhadapnya. Beberapa fitur yang dimaksudkan mulai dari ketersediaan media sosial yang semakin canggih dan memudahkan komunikasi, ketersediaan hiburan-hiburan menarik seperti *games* dan akses *browsing* internet yang membuat seseorang dapat sangat mudah mendapatkan informasi bahkan secara global pun dengan mudah. Pada dasarnya, konsep kehadiran gadget adalah untuk memudahkan kehidupan manusia, namun pemakaian gadget secara berlebihan justru menimbulkan dampak negatif termasuk dari segi permasalahan kesehatan.

Permasalahan kesehatan yang timbul merupakan imbas dari pemakaian gadget yang tidak terkontrol dan mengarah pada kondisi adiksi. Hal ini akibat dari fitur-fitur menarik dari gadget yang membuat seseorang seolah sulit terlepas dari menggunakan gadget dalam waktu yang lama. Salah satu bentuk problematika kesehatan yang timbul akibat adiksi gadget adalah kondisi insomnia. Pola perilaku adiksi gadget seseorang dapat tercermin dari kebiasaan

penggunaan gadget yang telah abnormal baik dari segi durasi penggunaan waktu layar dan kebiasaan pemanfaatan gadget di waktu sebelum tidur. Adiksi berat terhadap gadget bahkan dapat membuat seseorang tanpa sadar akan terus menerus menggunakan gadget bahkan pada waktu-waktu yang tidak dianjurkan (Owens, 2014).

Dari teori yang dikemukakan oleh Tosini *et al* (2016), bahwa proses terjadinya insomnia disebabkan karena penggunaan gadget yang terlalu berlebihan. Secara alami, penggunaan gadget menyebabkan seseorang terpapar sinar biru yang diproses alami dari hasil radiasi gadget. Sinar ini memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sinar matahari yang terpancar pada waktu siang hari. Paparan sinar biru akan mengganggu proses produksi hormon melatonin yang pada akhirnya akan menyebabkan siklus irama sirkadian pun akan ikut terganggu. Siklus irama sirkadian merupakan proses alami dalam fisiologi tubuh manusia yang mengatur pola tidur dan bangun manusia yang apabila fungsinya terganggu maka akan mengarah pada kondisi gangguan tidur yang dapat terjadi.

Penelitian ini menyajikan dan menghubungkan setiap sumber kerangka teori yang telah dimodifikasi dan mendeskripsikannya dalam suatu bagan yang saling terkait satu sama lain. Berikut ini merupakan gambaran kerangka teori dalam penelitian ini yang disesuaikan dengan variabel-variabel independen yang diangkat dan dikorelasikan dengan proses terjadinya kejadian insomnia.



**Gambar 2.1 Kerangka Teori**

*Sumber: Modifikasi teori dari beberapa sumber, yaitu Potter (2006), Bodytalk (2008), Admar, dkk (2018), Owens (2014), dan Tosini, et al (2016)*

## BAB III

### KERANGKA KONSEP

#### A. Dasar Pemikiran Variabel Penelitian

Perkembangan era globalisasi tidak bisa dipungkiri telah banyak mengubah tatanan kehidupan manusia termasuk dalam pemanfaatan teknologi. Gadget merupakan salah satu bentuk konkrit dari arus globalisasi dalam bentuk kemajuan teknologi. Gadget yang pada awal kemunculannya termasuk dalam kategori kebutuhan sekunder bahkan tersier, namun kini telah berubah menjadi kebutuhan primer seiring dengan pergeseran pola kehidupan yang menjadikan gadget sebagai penyangga utama dalam melakukan aktivitas komunikasi dan informasi.

Gadget pada dasarnya adalah alat yang dibuat untuk memudahkan aktivitas kehidupan manusia tetapi pada perkembangannya gadget justru menjadi suatu alat yang sulit dilepaskan oleh manusia bahkan mengarah pada kondisi adiksi. Adiksi atau kecanduan adalah konstruksi sosial yang dapat didefinisikan sebagai kondisi kronis di mana ada motivasi kuat berulang untuk terlibat dalam perilaku yang dirasa mampu memberi efek penghargaan yang diperoleh sebagai hasil dari terlibat dalam perilaku itu, yang memiliki potensi signifikan untuk menimbulkan bahaya yang tidak diinginkan. Konsep motivasi yang luas adalah inti dari kecanduan. Kecanduan dapat didorong oleh banyak faktor yang berbeda seperti fisiologis, lingkungan dan sosial, serta tidak berfokus pada satu faktor tertentu dengan mengesampingkan semua faktor lainnya (Davis, *et al.*, 2017).