

Hubungan Penggunaan Gawai Berlebih Terhadap Kualitas Tidur

Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun Ajaran 2024/2025

*Correlation between Excessive Use of Gadget and the Sleep Quality of the
2024/2025 Hasanuddin University's Students*



VICTORIA ARANDA
C011211177



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024

SKRIPSI
TAHUN 2024

Hubungan Penggunaan Gawai Berlebih Terhadap Kualitas Tidur
Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun Ajaran 2024/2025

Correlation between Excessive Use of Gadget and the Sleep Quality of the
2024/2025 Hasanuddin University's Students



VICTORIA ARANDA C011211177

Pembimbing:

dr. Melda Warliani, Sp.KFR, KR (K)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN

TAHUN 2024

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**Hubungan Penggunaan Gawai Berlebih Terhadap Kualitas Tidur
Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun Ajaran 2024/2025**
*Correlation between Excessive Use of Gadget and the Sleep Quality of the
2024/2025 Hasanuddin University's Students*

Victoria Aranda

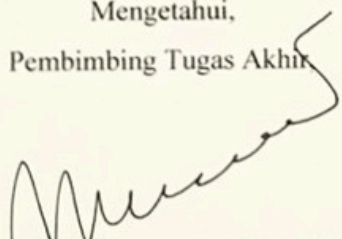
C011211177

Skripsi,


telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Kedokteran pada Kamis, 5
Desember 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan
pada

Program Studi Sarjana Kedokteran
Departemen Rehabilitasi Medik
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin
Makassar

Mengetahui,
Pembimbing Tugas Akhir


dr. Melda Warliani, Sp. KFR, KR(K)
NIP. 19840509 201901 6 001

Mengesahkan,
Ketua Program Studi,


dr. Ririn Nislawati, M.Kes.,Sp.M(K)
NIP. 19810118 200912 2 003

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Hubungan Penggunaan Gawai Berlebih Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun Ajaran 2024/2025” adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dr. Melda Warliani, Sp. KFR, KR(K). Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin

Makassar, 8 Desember 2024



Victoria Aranda

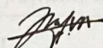
C011211177

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Usulan penelitian ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Victoria Aranda

NIM : C011211177

Tanda Tangan : 

Tanggal : 8 Desember 2024

Tulisan ini sudah di cek (beri tanda ✓)

	Rincian yang harus di'cek'	✓
1	Menggunakan Bahasa Indonesia sesuai Ejaan Yang Disempurnakan	
2	Semua bahasa yang bukan Bahasa Indonesia sudah dimiringkan	
3	Gambar yang digunakan berhubungan dengan teks dan referensi disertakan	
4	Kalimat yang diambil sudah di paraphrasa sehingga strukturnya berbeda dari kalimat asalnya	
5	Referensi telah ditulis dengan benar	
6	Referensi yang digunakan adalah yang dipublikasi dalam 10 tahun terakhir	
7	Sumber referensi 70% berasal dari jurnal	
8	Kalimat tanpa tanda kutipan merupakan kalimat saya	

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan pertolongan-Nya selama penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Penggunaan Gawai Berlebih Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun Ajaran 2024/2025” sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Adapun skripsi ini disusun sebagai prasyarat kelulusan untuk program studi Pendidikan Dokter Umum di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih pada pihak-pihak yang telah memberikan dorongan, dukungan, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini, terutama kepada:

1. dr. Melda Warliani, Sp. KFR, KR (K), selaku dosen pembimbing akademik penulis yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan selama penulis menjalani masa studi dan menyusun skripsi ini;
2. Dr. dr. Nuralam Sam, Sp. KFR, M.S (K), AIFO-K, FIMG dan Dr. dr. Yose Waluyo, Sp. KFR, M.S(K) sebagai dosen penguji penulis yang telah memberikan masukan sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih sempurna;
3. Kedua orang tua penulis, Siswady Djamaluddin dan Vanda Trigno, serta Opa dan Oma yang telah membesarkan, mendukung, mendoakan, dan memberi nasihat kepada penulis hingga dapat berada pada titik ini. Semoga penulis bisa membalas jasa mereka dengan menjadi anak/cucu yang dapat dibanggakan;
4. Seluruh dosen dan staf yang telah memberikan pengetahuan dan pengalaman yang sangat berarti kepada penulis selama menepuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin;

5. Teman-teman penulis yang selalu mendengarkan dan berusaha membantu tiap permasalahan yang penulis temukan selama penulisan skripsi ini.
6. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Terlepas dari itu semua, penulis sepenuhnya sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari susunan kalimat maupun tata bahasa. Oleh karena itu, penulis menerima segala masukan, kritik, dan saran sebagai bahan pembelajaran untuk penelitian selanjutnya.

Makassar, 8 Desember 2024

Penulis

ABSTRAK

VICTORIA ARANDA. **Hubungan Penggunaan Gawai Berlebih Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun Ajaran 2024/2025** (dibimbing oleh dr. Melda Warliani, Sp. KFR, KR(K), Dr. dr. Nuralam Sam, Sp. KFR, M.S(K), FEMG, AIFO-K, dan Dr. dr. Yose Waluyo, Sp. KFR, M.S(K)).

Latar Belakang: Penggunaan alat elektronik dan gawai sudah tidak dapat dipisahkan lagi bagi sebagian besar masyarakat. Kecanduan terhadap alat elektronik, dalam hal ini khususnya gawai, memiliki dampaknya yang cukup signifikan terhadap kesehatan manusia, antara lain adalah kurang tidur, depresi, stres, dan kecemasan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gawai berlebih terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Hasanuddin tahun ajaran 2024/2025. **Metode:** Penelitian dilakukan dengan desain *cross-sectional* metode *non-randomized purposive sampling* menggunakan data primer dengan instrumen SAS-SV dan PSQI. Sampel berjumlah 198 orang dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin tahun ajaran 2021-2024. Data diolah dengan uji korelasi Pearson. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 198 sampel, 144 (72.7%) mahasiswa memiliki adiksi terhadap gawai, dan seluruhnya (198, 100%) memiliki gangguan kualitas tidur. Dari korelasi Pearson, didapatkan bahwa nilai $r=.398$, $p<.001$, di mana beberapa item SAS-SV memiliki pengaruh ($r=.140-.303$) terhadap komponen PSQI. **Kesimpulan:** Penggunaan gawai yang lebih tinggi memiliki hubungan positif rendah terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci: Gawai, Adiksi, Kualitas Tidur, Mahasiswa

ABSTRACT

VICTORIA ARANDA. **Correlation between Excessive Use of Gadget and the Sleep Quality of the 2024/2025 Hasanuddin University's Students** (supervised by dr. Melda Warliani, Sp. KFR, KR(K), Dr. dr. Nuralam Sam, Sp. KFR, M.S(K), FEMG, AIFO-K, and Dr. dr. Yose Waluyo, Sp. KFR, M.S(K)).

Introduction: *The use of electronic devices and gadgets can no longer be separated for most of the people. Addiction towards electronic devices, especially gadgets, has a significant impact on human health, such as lack of sleep, depression, stress, and anxiety.* **Purpose:** *This research was done to find the correlation between excessive gadget use and sleep quality among the students of Hasanuddin University in the 2024/2025 academic year.* **Methods:** *Research was done with a cross-sectional design and the non-randomized purposive sampling method using primary data with the SAS-SV and PSQI instruments. The sample consisted of 198 people from Hasanuddin University's medical faculty students of the 2021-2024 year of entry. Data was processed using the Pearson correlation test.* **Results:** *Research showed that from 198 samples, 144 (72.7%) students had addiction to gadgets, and all of them (198, 100%) had sleep quality disturbance. From the Pearson correlation, it was found that $r=.398$, $p<.001$, with several items from SAS-SV having an impact ($r=.140-.303$) on the components of PSQI.* **Conclusion:** *Higher gadget usage has a low positive correlation to the students' sleep quality.*

Keyword: *Gadget, Addiction, Sleep Quality, Students*

DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	II
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA DAN	III
PELIMPAHAN HAK CIPTA.....	III
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	IV
KATA PENGANTAR.....	V
ABSTRAK	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL	XI
DAFTAR GAMBAR.....	XII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH	2
1.3 TUJUAN PENELITIAN	2
1.3.2 Tujuan Khusus.....	2
1.4 MANFAAT PENELITIAN.....	2
1.4.1 Manfaat Klinis.....	2
1.4.2 Manfaat Akademis.....	3
BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL.....	4
3.1 KERANGKA TEORI	4
3.2 KERANGKA KONSEP.....	5
3.3 DEFINISI OPERASIONAL DAN KRITERIA OBJEKTIF	5
3.4 HIPOTESIS	6
BAB III METODE PENELITIAN	7
4.2 LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	7
4.3 POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN	7
4.3.1 Populasi Target.....	7
4.3.2 Populasi Terjangkau	7
4.3.3 Sampel.....	7
4.3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	8
4.4 KRITERIA INKLUSI DAN KRITERIA EKSKLUSI.....	8
4.4.1 Kriteria Inklusi	8
4.4.2 Kriteria Eksklusi.....	8
4.5 JENIS DATA DAN INSTRUMEN PENELITIAN	8
4.5.1 Jenis Data.....	8
4.5.2 Instrumen Penelitian	9
4.6 MANAJEMEN PENELITIAN.....	9
4.6.1 Pengumpulan Data.....	9

4.6.2	<i>Pengolahan dan Analisis Data</i>	9
4.6.2.1	Pengolahan Data.....	9
4.6.2.2	Analisis Data.....	9
4.7	ETIKA PENELITIAN.....	10
4.8	ALUR PELAKSANAAN PENELITIAN.....	10
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		11
5.1	HASIL PENGUMPULAN DATA.....	11
5.2	ANALISIS UNIVARIAT.....	11
5.2.1	<i>Karakteristik Umum Responden</i>	11
5.2.2	<i>Smartphone Addiction Scale-Short Version dan Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	12
5.2.3	<i>Rata-rata Penggunaan Gawai Dalam 7 Hari Terakhir</i>	15
5.3	ANALISIS BIVARIAT.....	16
5.3.1	<i>Perbandingan Antara Tingkat Adiksi dan Kualitas Tidur</i>	16
5.3.2	<i>Hubungan Antara Tingkat Adiksi dan Kualitas Tidur</i>	16
5.3.3	<i>Hubungan Antara Item SAS-SV Terhadap Komponen PSQI</i>	17
5.3.4	<i>Faktor Yang Mempengaruhi SAS-SV dan PSQI</i>	19
5.3.4.1	Jenis Kelamin Terhadap Skor SAS-SV dan PSQI.....	19
5.3.4.2	Tahun Angkatan Terhadap Skor SAS-SV dan PSQI.....	21
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		24
6.1	KESIMPULAN.....	24
6.2	SARAN.....	24
DAFTAR PUSTAKA		25
LAMPIRAN 1		30
LAMPIRAN 2		32

DAFTAR TABEL

TABEL 1	11
<i>Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Angkatan, dan Usia</i>	<i>11</i>
TABEL 2	13
<i>Deskripsi Statistik Skor SAS-SV per Item Pertanyaan</i>	<i>13</i>
TABEL 3	13
<i>Distribusi Tingkat Adiksi (SAS-SV)</i>	<i>13</i>
TABEL 4	14
<i>Deskripsi Statistik Skor PSQI per Item Komponen</i>	<i>14</i>
TABEL 5	14
<i>Distribusi Kualitas Tidur (PSQI)</i>	<i>14</i>
TABEL 6	15
<i>Rata-Rata Penggunaan Gawai dalam 7 Hari Terakhir</i>	<i>15</i>
TABEL 7	16
<i>Perbandingan Antara Tingkat Adiksi (SAS-SV) dan Kualitas Tidur (PSQI)</i>	<i>16</i>
TABEL 8	17
<i>Hubungan Antara SAS-SV dan PSQI</i>	<i>17</i>
TABEL 9	18
<i>Hubungan Antara Item SAS-SV dan Komponen PSQI</i>	<i>18</i>
TABEL 10	20
<i>Uji Independen T Jenis Kelamin Terhadap SAS-SV dan PSQI</i>	<i>20</i>
TABEL 11	21
<i>Uji One-Way ANOVA Tahun Ajaran Terhadap SAS-SV dan PSQI</i>	<i>21</i>
TABEL 12	22
<i>Uji Post Hoc Tukey HSD Tahun Angkatan Terhadap SAS-SV dan PSQI</i>	<i>22</i>

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1. <i>Scatterplot</i> Hubungan Antara SAS-SV Dan PSQI	17
---	-----------

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada zaman yang sudah maju ini, penggunaan alat elektronik dan gawai sudah tidak dapat dipisahkan lagi bagi sebagian besar masyarakat. Perkembangan ilmu pengetahuan manusia yang sangat pesat telah sampai ke titik di mana keseharian kita senantiasa terimbas oleh peran dari teknologi. Hal ini berujung pada suatu ketergantungan manusia, terutama kaum muda, terhadap barang elektronik, dan mendorong kita untuk lebih banyak menghabiskan waktu dengan dunia maya dalam genggamannya, ketimbang berinteraksi secara fisik dengan dunia di sekitar. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Deloitte*, pengguna *smartphone* di Amerika Serikat memeriksa ponsel mereka 47 kali dalam sehari, dan lebih dari 80% dari mereka menggunakan ponsel sesaat sebelum tidur dan/atau setelah bangun di pagi hari. Studi lain menyatakan bahwa 99.2% pengguna *smartphone* memiliki *nomophobia*, yaitu suatu ketakutan untuk terpisah dari ponsel mereka (*Sydney Morning Herald*, 2021). Dari data yang didapatkan, kebanyakan dari pengguna *smartphone* yang memiliki risiko kecanduan jatuh pada remaja, yaitu umur 16-24 tahun (Clairmont & Bernice, 2018).

Namun masalah utama kecanduan terhadap alat elektronik, dalam hal ini khususnya gawai, adalah dampaknya yang cukup signifikan terhadap kesehatan manusia, baik secara fisik, mental, bahkan tidak jarang pula sosial. Beberapa hal yang dikaitkan dengan penggunaan internet berlebih, antara lain adalah kurang tidur, depresi, stres, dan kecemasan (De-Sola Gutiérrez et al., 2016). Penggunaan internet atau gawai dapat menyebabkan kurangnya tidur karena cahaya dari layar gawai akan mengganggu produksi melatonin, suatu enzim yang mengatur pola tidur seseorang, dan menyebabkan terganggunya siklus sirkadian tubuh. Kurang tidur ini dapat berkonsekuensi pada peningkatan risiko hipertensi, obesitas,

diabetes, stroke, depresi, dan serangan jantung (*Institute of Medicine (US) Committee on Sleep Medicine and Research, 2006*).

Melihat bahwa mahasiswa termasuk dalam rentang usia yang rentan terhadap kecanduan *smartphone* dan ditambah dengan meningkatnya implementasi teknologi dalam konteks pembelajaran di sekolah maupun perkuliahan, maka peneliti ingin melihat bagaimana penggunaan gawai yang berlebih dapat memengaruhi kualitas tidur Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun ajaran 2024/2025.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara penggunaan gawai yang berlebih terhadap kualitas tidur Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun ajaran 2024/2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara penggunaan gawai yang berlebih terhadap kualitas tidur Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun ajaran 2024/2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melihat pengaruh penggunaan gawai yang berlebihan terhadap kualitas tidur Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun ajaran 2024/2025.
2. Menganalisis pengaruh penggunaan gawai yang berlebihan terhadap kualitas tidur Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun ajaran 2024/2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Klinis

Melalui proposal ini, peneliti berharap bahwa pembaca mendapatkan informasi yang bermanfaat. Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

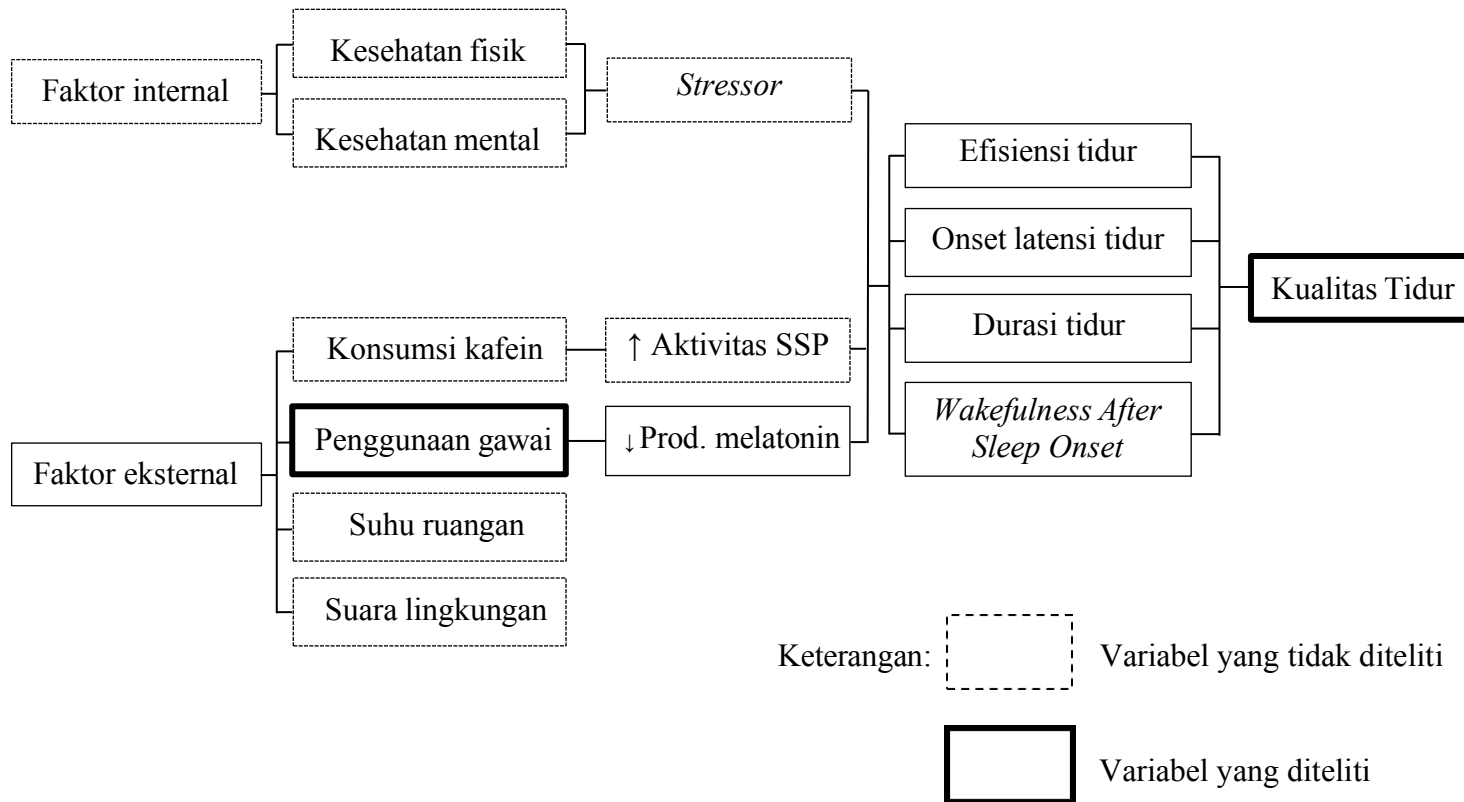
- Memberi pengetahuan akan pengaruh dari penggunaan gawai yang berlebih terhadap kualitas tidur.
- Memberi pengetahuan akan pentingnya tidur terhadap fungsi tubuh yang normal dan kesehatan.
- Dapat menjadi suatu bahan pertimbangan untuk kesadaran dalam pemakaian gawai di keseharian kita.

1.4.2 Manfaat Akademis

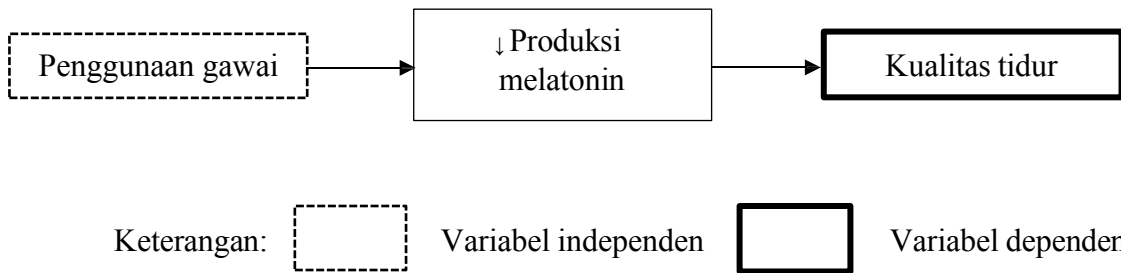
- Memberi wawasan dan pengetahuan baru, untuk digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya.

BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

3.1 Kerangka Teori



3.2 Kerangka Konsep



3.3 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Variabel	Definisi	Cara Ukur	Hasil Ukur	Kriteria Objektif
Kualitas tidur	Penilaian subjektif akan kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidurnya	Menggunakan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	0 : Tidak ada kesulitan tidur 1-7 : Gangguan tidur ringan 8-14 : Gangguan tidur sedang 15-21 : Gangguan tidur berat	Gangguan tidur ringan hingga berat
Penggunaan gawai	Penggunaan gawai (ponsel, <i>tablet</i> , komputer, <i>laptop</i>) yang berlebih	Menggunakan <i>Smartphone Addiction Scale-Short Version</i>	<i>Cutoff</i> adiksi: • Laki-laki > 31 • Perempuan > 33	Pengguna dengan adiksi dan non-adiksi
Usia	Jumlah tahun hidup dihitung dari lahir hingga saat ini	Kuesioner	< 16 tahun 16-25 tahun > 25 tahun	16-25 tahun

3.4 Hipotesis

H1 : Ada hubungan antara kualitas tidur dengan derajat penggunaan gawai pada Mahasiswa Universitas Hasanudin Tahun Ajaran 2024/2025.