

BAB IV

HASIL PENCARIAN LITERATUR DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisikan tentang hasil dan pembahasan dari beberapa jurnal yang telah dipilih yang mempunyai keterkaitan dengan kajian tentang hubungan lama penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja. Data yang telah didapatkan dari berbagai literatur dirangkum dan akan digunakan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan.

1.1 Hasil

Hasil penelusuran jurnal didapatkan 10 jurnal yang mempunyai keterkaitan dengan judul, selanjutnya hasil penelusuran dirangkum dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Pencarian Literatur

No	Author	Tahun	Volume, Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil	Database
1.	Emi Diarti, Ani Sutring si, Wahidya nti Rahayu	2017	Volume 2 Nomor 3	Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang	D : Desain korelasional S : <i>Accidental sampling</i> V : Penggunaan internet, gangguan pola tidur I : Kuesioner A : Kolerasi <i>spearman rank</i>	Hasil penelitian diketahui sebagian besar mengalami penggunaan internet kecanduan sebanyak 28 (84,8%) responden dan sebagian besar sebanyak 19 (57,6%) responden mengalami gangguan pola tidur buruk pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang	Schoolar
2.	Yohana Hepilita, Agripina Aprililian Gantas	2018	Volume 3 Nomor 2	Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 Sampai 14 Tahun Di Smp Negeri 1 Langke Rembong	D : Desain analisis survey S : <i>Purposive Sampling</i> V : Durasi penggunaan media sosial, gangguan pola tidur anak usia 12 - 14 tahun I : Kuesioner A : <i>Chisquare</i>	Durasi penggunaan media sosial yang tinggi (7 – 9 jam perhari) sebanyak 48 responden, dan yang mengalami gangguan pola tidur berat dengan persentase 60.2% atau 53 responden	Schoolar

3.	Omega T. Mawitjere Franly Onibala Yudi A. Ismanto	2017	Volume 5 Nomor 1	Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan	D : Desain analitik S : <i>Purposive Sampling</i> V : Lama Penggunaan Gadget, Kejadian Insomnia I : Lembar pertanyaan dan lembar kuesioner A : <i>Chisquare</i>	Penggunaan gadget dengan lama < 11 jam/hari yaitu 28 siswa (71.8%) , insomnia ringan sebanyak 29 siswa (74.4%),	Scholar
4.	Faradian Tarlemba , Afnal Asrifuddin, Fima L.F.G. Langi	2018	Volume 7 Nomor 5	Hubungan Tingkat Stres Dan Kecanduan Smartphone Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Binsus Manado	D : Studi potong lintang S : <i>Stratified cluster sampling</i> V : Tingkat Stres, Kecanduan Smartphone, Gangguan Kualitas Tidur I : <i>Perceived Stress Scale-10, Smartphone Addiction Scale-Short Version dan Pittsburgh Sleep Quality Index</i> A : <i>Chisquare</i>	Hasil yang didapatkan yaitu sebanyak 74,4% responden mengalami stres sedang dengan kualitas tidur yang terganggu, selain itu responden yang mengalami kecanduan smartphone yang kualitas tidurnya terganggu sebanyak 62,0%	Scholar
5.	Rina Maulida, Hasmila Sari	2017	Volume 2 Nomor 3	The Connection Of Internet Addiction And Sleep Pattern Of Students In Nursing Faculty	D : Desain Korelasional S : <i>Proportional stratified random sampling</i> V : <i>Internet Addiction</i> , Pola Tidur I : Kuesioner IAT dan kuesioner pola tidur A : <i>Chisquare</i>	Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 63,7% responden mengalami kecanduan internet sedang dan 51,6% responden mengalami gangguan pola tidur	PubMed Central

6.	Chaidirman, Diah Indriastuti, Narmi	2019	Volume 2 Nomor 2	Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo	<p>D : Kualitatif dengan pendekatan fenomenologi</p> <p>S : <i>Purposive sampling</i></p> <p>V : Kecanduan Penggunaan Gawai, Remaja Suku Bajo</p> <p>I : Wawancara, video recorder, lembar observasi dan <i>field note</i></p> <p>A : Analisis tematik.</p>	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Partisipan memakai gawai 5-12 jam, hal tersebut menyebabkan gangguan pola tidur karena remaja mengaku bangun kesiangan dan mengantuk saat disekolah.	Schoolar
7.	Firda Intan Nursyifa, Efri Widianti, Yushy Kurnia Herliani	2020	Volume 8 Nomor 1	Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online	<p>D : Deskriptif kuantitatif</p> <p>S : Total sampling</p> <p>V : Gangguan Tidur, Kecanduan Game Online</p> <p>I : Kuesioner Sleep 50 Questionnaire</p> <p>A : Analisis statistik deskriptif dalam bentuk persentase</p>	Hasil penelitian mahasiswa mengalami kecanduan game online dan mengalami narkolepsi (91,4%), hipersomnia (88,6%) dan insomnia (74,3%).	Science Direct
8.	Umi Romayati Keswara, Novrita Syuhada, Wahid Tri Wahyudi	2019	Volume 13 Nomor 3	Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja	<p>D : Desain Analitik</p> <p>S : <i>Proportional random sampling</i></p> <p>V : Perilaku Remaja, Kualitas Tidur</p> <p>I : Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) dan Smartphone Addiction Scale (SAS)</p>	Hasil penelitian sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan gadget yang tidak baik, yaitu sebanyak 68 orang (57,1%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur	Schoolar

					<i>A : Chi-square</i>	yang buruk, yaitu sebanyak 77 orang (64,7%).	
9.	Nofianti	2018	Volume 12 Nomor 2	Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Akhir	D : Desain Non eksperimen S : <i>Purposive Sampling</i> V : Intensitas bermain game online, kualitas tidur I : Kuesioner A : <i>chi-square</i>	Hasil Penelitian terdapat 60 orang (59,4%) yang mempunyai intensitas game online tinggi, bermain game onlinenya dan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 29 (33,7%) remaja	Scholar
10.	Maie Abdulrhman Khayat, Prof. Mohamad Hasan Qari, Basmah Salman Almutairi , Bashayer hassan Shuaib, Marwah	2018	Volume 73 Nomor 7	Sleep Quality and Internet Addiction Level among University Students	D : <i>Cross-sectional</i> S : <i>Purposive Sampling</i> V : Sleep Quality, Internet Addiction Level I : Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Young's Internet Addiction Test A : <i>Chi-square</i>	Hasil Penelitian sebanyak (68,5%) adalah perempuan. Kualitas tidur yang buruk ditemukan di 54,4% dari peserta, sedangkan kecanduan internet ditemukan ringan di 42,3 %, sedang di 29,9%, dan parah di 1,8%	ProQuest

Ziyad Rambo, Manal Jobran Alrogi, Sulaf Zaki Alkhattab i, Dalya Abdulrah man Alqarni							
---	--	--	--	--	--	--	--

Berdasarkan penelitian jurnal mendapatkan hasil bahwa penggunaan gadget yang terlalu lama akan menimbulkan beberapa masalah pada remaja salah satunya pola tidur yang terganggu dan menjadikan kualitas tidur buruk, penggunaan gadget disini tidak hanya tentang bermain game online melainkan penggunaan lain seperti internet, dan media sosial dengan waktu yang sangat lama dalam setiap harinya, yang menjadikan remaja mengalami gangguan pola tidur, kurangnya waktu tidur dalam sehari.

1.2 Pembahasan

1.2.1 Penggunaan Gadget

Gadget saat ini menjadi benda wajib yang dimiliki oleh semua kalangan umur, terlebih bagi para remaja. Banyaknya fitur yang terdapat pada gadget seperti aplikasi pesan, aplikasi *game online*, serta aplikasi-aplikasi lainnya menjadikan para remaja tidak dapat terlepas dari benda tersebut. (Sofiana & Santik, 2016) menuturkan bahwa waktu normal penggunaan gadget oleh para remaja dalam sehari tidak lebih dari 4 jam, yang mana jika penggunaan gadget secara terus menerus selama 1-3 jam dapat dikategorikan ringan, kemudian jika penggunaan gadget secara terus menerus selama 4-8 jam, sedangkan kategori tinggi jika penggunaan gadget selama 9-16 jam dalam sehari secara terus menerus.

Berbagai manfaat yang diperoleh dari penggunaan gadget dapat dirasakan secara langsung oleh penggunanya, manfaat utama dari penggunaan gadget tentunya sebagai alat komunikasi, selain itu manfaat lainnya yang dapat diperoleh dari penggunaan gadget yakni pada bidang pendidikan dan sosial dimana di jaman yang serba modern saat ini media pembelajaran tidak hanya diperoleh melalui buku, namun dengan adanya gadget akses untuk memperoleh ilmu semakin mudah, hal ini tentunya berdampak pada meningkatnya semangat belajar bagi para remaja, serta akses dalam mencari dan menerima informasi dapat diperoleh secara cepat dan mudah. Namun tidak menutup kemungkinan, penggunaan gadget oleh para remaja juga dapat menimbulkan dampak negatif yang mana hal ini sering kali tidak terpikirkan oleh para remaja. Perubahan postur tubuh, rusaknya mata, adanya gangguan pendengaran, terpapar radiasi, serta gangguan pola tidur merupakan beberapa dampak negatif yang dapat terjadi akibat dari penggunaan gadget secara terus menerus. Secara psikologi pun, gadget dapat mengubah perilaku seseorang menjadi lebih tertutup sehingga hal ini dapat menurunkan jiwa sosial di lingkungan sekitar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Chaidirman, Indriastuti, & Narmi, 2019) menunjukkan bahwa terdapat banyak sekali remaja yang menggunakan gadget secara terus menerus selama rata-rata 5-8 jam dalam keadaan posisi yang tidak ergonomis, seperti jongkok,

berdiri dan bersandar di dinding, sehingga mengakibatkan remaja mulai kehilangan waktu bersosialisasi. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa adanya dampak negatif dari penggunaan gadget yakni adanya gangguan pola tidur seperti bangun kesiangan dan mengantuk saat di sekolah. Gangguan pola tidur tersebut dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan lainnya seperti insomnia, parasomnia, hipersomnia, serta masalah kesehatan lainnya.

Namun berbeda lagi dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Khayat, et al., 2018) yang mana didapatkan hasil bahwa perempuan lebih mengalami kualitas tidur yang buruk dimana ditemukan sebanyak (54,4%) tetapi hanya (1,8%) yang mengalami kecanduan smartphone tinggi. Hal tersebut menunjukkan hasil tidak adanya hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur, menurutnya kualitas tidur yang buruk dan kebutuhan waktu tidur yang kurang tidak hanya disebabkan oleh penggunaan smartphone, namun dapat juga disebabkan oleh penggunaan obat, konsumsi kafein, penggunaan alkohol dan merokok.

Berdasarkan pada beberapa hasil penelitian tersebut diperoleh bahwa penggunaan gadget secara terus menerus dapat menimbulkan beberapa dampak baik dampak positif maupun dampak negatif, namun dampak yang ditimbulkan pada beberapa hasil penelitian tersebut lebih mengarah pada dampak negatif yang salah satunya adalah terjadinya

gangguan pola tidur pada remaja. Gangguan pola tidur yang terjadi pada remaja akan menyebabkan remaja tidak memiliki kualitas tidur yang baik bahkan dapat pula merambah pada kesehatan remaja diantaranya adalah insomnia, parasomnia, hipersomnia serta gangguan kesehatan lainnya.

1.2.2 Pola Tidur Remaja

Pola tidur merupakan kebiasaan seseorang dalam mengistirahatkan tubuh dengan tertidur, hal ini mencakup jam tidur dan berapa lama saat tertidur. Pada dasarnya kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi usia remaja membutuhkan tidur malam rata – rata 8 jam perhari dan siang 2 jam perhari (Mustikawati, Prabamurti, & Indraswari, 2016). Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya terletak pada lamanya waktu yang digunakan untuk tidur, melainkan kualitas tidur itu sendiri yang meliputi aspek lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk bisa tertidur, sampai pada frekuensi terbangun serta aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Diarti, Sutriningsih, & Rahay, 2017) mendapatkan hasil sebanyak 84,8% responden yang mengalami penggunaan internet sangat berat dan lebih mengalami gangguan pola tidur buruk, didapatkan juga sebagian besar responden mengalami lama tidur perhari selama 6 jam/ hari, pada dasarnya kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi usia remaja membutuhkan tidur malam rata – rata 8 jam

perhari dan siang 2 jam perhari (Mustikawati, Prabamurti, & Indraswari, 2016).

Masalah kesehatan lainnya yang terjadi pada remaja adalah kurangnya pemenuhan kualitas tidur, pada remaja sering kurang terpenuhi kualitas tidur disebabkan karena remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya, remaja lebih sering tidur waktu malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Faradian, Afnal, & Langi, 2018) mendapatkan hasil responden yang mengalami kecanduan smartphone mengalami kualitas tidurnya terganggu sebanyak (62,0%) perilaku remaja menggunakan gadget juga mempengaruhi seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh (Keswara, Syuhada, & Tri, 2019) Sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan gadget yang tidak baik sebanyak 68 orang (57,1%) sehingga didapatkan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 77 orang (64,7%).

Berdasarkan pada beberapa hasil penelitian yang telah dijelaskan tersebut, diperoleh bahwa rata-rata remaja memiliki pola tidur yang kurang baik dimana banyak diantaranya mengalami gangguan pada pola tidur seperti kurangnya jam tidur, bangun kesiangan, sampai pada timbulnya gangguan kesehatan. Penggunaan gadget secara berlebihan ditambah dengan banyaknya aplikasi media sosial yang menarik menjadikan remaja seolah-olah terlena oleh waktu

menjadi salah satu faktor terbesar yang menyebabkan para remaja mengalami gangguan tidur.

1.2.3 Analisis Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Pada Remaja

Sesuai dengan teori gadget menurut kamus, gadget adalah sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi khusus yang memiliki beberapa fitur (Castelluccio, 2014). Banyaknya fitur yang disajikan oleh gadget menjadikan ketertarikan tersendiri bagi para remaja, Salah satunya adalah *game online* dimana saat ini fitur tersebut sedang digandrungi oleh para remaja hingga mereka lupa waktu dan memainkannya melebihi batas waktu normal, hal ini selaras dengan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nofianti, 2018) yang menunjukkan bahwa beberapa remaja mengalami kecanduan game online sebanyak 60 orang (59,4%) berjenis kelamin laki-laki dan remaja yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak sebanyak 29 (33,7%) penelitian ini sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nursyifa, Widiyanti, & Herliani, 2020) terdapat remaja mayoritas responden mengalami gangguan tidur narkolepsi (91,4%) karena kecanduan game online, bedanya disini mayoritas yang menggunakan game online adalah perempuan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hepilita & Gantas, 2018) diketahui bahwa pengguna media sosial dengan durasi penggunaan

yang sangat tinggi lebih cenderung pada perempuan yakni sebanyak 19 orang dengan durasi waktu lama penggunaann 7-9 jam (21.6%) dan sebanyak 15 orang (79.9%) lainnya mengalami gangguan pola tidur berat. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Maulida & Sari, 2017) diperoleh hasil bahwa sebesar (63,7%) responden mengalami kecanduan internet sedang, dan (51,6%) responden mengalami gangguan pola tidur.

Akibat tidur larut malam yang disebabkan kecanduan penggunaan gadget dapat menimbulkan masalah kesehatan dan kehidupan sosial remaja seperti gangguan saraf, mata, kecanduan, egois, tidak peka terhadap lingkungan dan gangguan pola tidur. Menurut (Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017) sebesar 71.8% atau sebanyak 28 responden dari jumlah responden sebanyak 39 orang diperoleh bahwa penggunaan gadget dengan durasi paling lama yang dilakukan oleh responden adalah <11 jam/hari, dan sisanya menunjukkan bahwa mereka mengalami gangguan kesehatan seperti insomnia akibat dari penggunaan gadget yang berlebihan. Insomnia adalah kesulitan memulai dan mempertahankan tidur, sering terbangun pada malam hari dengan susah kembali untuk tidur, bangun terlalu dini di pagi hari. (Rosmalawati, 2016)

Berdasarkan analisis peneliti penggunaan gadget secara berlebihan sering kali dapat menyebabkan para remaja mengalami pola

tidur yang buruk, seperti begadang sampai larut malam sehingga hal tersebut dapat menyebabkan remaja mengalami mundurnya jam tidur yang berakibat pada kurangnya kebutuhan tidur. Mengakses jejaring sosial, chatting, maupun bermain game online sebelum jam tidur menjadi kebiasaan para remaja yang setiap hari dilakukan bahkan menjadi satu kegiatan yang tidak pernah mereka tinggalkan sebelum tidur. Kebiasaan tersebut tentunya akan menimbulkan beberapa dampak buruk bagi kesehatannya diantaranya adalah adanya gangguan pada pola tidur sehingga dapat memicu gangguan kesehatan seperti insomnia. Tidur yang cukup sangat mempengaruhi kualitas konsentrasi dan berpikir pada seseorang. Mengenai durasi ideal untuk melakukan aktivitas penggunaan gadget dalam sehari, jika penggunaan di atas 4 jam, maka gadget dianggap mampu mengganggu kinerja otak remaja, akibatnya remaja mengalami gangguan pola tidur sedang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2009).