



JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA

Halaman Jurnal: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA>

Halaman UTAMA: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id>



HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP POLA TIDUR REMAJA PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 6 SAMARINDA

Dyah Faramitha^{a*}, Nur Fithriyanti Imamah^b, Rusni Masnina^c

^{a*,b,c} Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Email: faramithadyah4@gmail.com

ABSTRACT

Background: Rapid technological development has made gadgets an essential part of adolescents' daily lives. High-intensity gadget use, particularly for social media and online gaming, has the potential to negatively affect adolescents' health, including sleep pattern disturbances. Global data indicate that the number of gadget users continues to increase, reaching approximately 3.2 billion people in 2019 and projected to rise to around 3.9 billion smartphone users by 2022. Objective: This study aimed to analyze the relationship between gadget use and sleep patterns among adolescents. Methods: This study employed a quantitative approach with an analytic cross-sectional design. The population consisted of all students of SMP Muhammadiyah 6 Samarinda totaling 370 students, with a sample of 192 respondents selected using the Slovin formula and probability sampling through stratified random sampling. The research instruments included a gadget use questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Results: The findings showed that most respondents had negative gadget use patterns accompanied by poor sleep quality, with 96 respondents (74.4%). The chi-square statistical test revealed a p-value of 0.001 (<0.05). Conclusion: There was a significant relationship between gadget use and sleep patterns among adolescents. Recommendation: Adolescents are encouraged to control and limit gadget use wisely to support healthier and more optimal sleep patterns.

Key words : Gadget Use, Sleep Patterns, Teenager

ABSTRAK

Latar Belakang Perkembangan teknologi yang pesat menjadikan *gadget* sebagai bagian penting dalam kehidupan remaja. Penggunaan *gadget* dengan intensitas tinggi, terutama untuk media sosial dan permainan daring, berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan, salah satunya gangguan pola tidur. Data global menunjukkan bahwa jumlah pengguna *gadget* terus meningkat, mencapai sekitar 3,2 miliar orang pada tahun 2019 dan diperkirakan meningkat hingga 3,9 miliar pengguna smartphone pada tahun 2022. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada remaja. Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik melalui metode *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda sebanyak 370 orang. Sampel berjumlah 192 responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan teknik *probability sampling* melalui *stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner penggunaan *gadget* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki penggunaan *gadget* kategori negatif disertai kualitas pola tidur yang buruk sebanyak 96 responden (74,4%). Uji statistik *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* 0,001 (<0,05). Kesimpulan Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja. Saran Remaja diharapkan mampu membatasi penggunaan *gadget* secara bijak untuk mendukung pola tidur yang lebih sehat.

Kata Kunci: Penggunaan Gadget, Pola Tidur, Remaja

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin pesat telah mengubah gaya hidup manusia, salah satunya melalui penggunaan *gadget* yang selalu *update*. Perkembangan teknologi yang memiliki fungsi lebih efisien serta fitur yang semakin canggih salah satu bentuk nyatanya ialah *gadget* [1]. Kehadiran *gadget* memberikan banyak kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, seperti mempercepat komunikasi, mempermudah pekerjaan, dan memperluas akses informasi [2]. Oleh karena itu, *gadget* kini menjadi bagian penting dalam pemenuhan kebutuhan manusia.

Secara global, jumlah pengguna *gadget* mengalami peningkatan signifikan. Data eMarketer menunjukkan bahwa pengguna *gadget* terus bertambah hingga mencapai sekitar 3,9 miliar orang pada tahun 2022. Di Indonesia, lebih dari 55% masyarakat perkotaan telah menggunakan *gadget*, dengan Pulau Kalimantan sebagai salah satu wilayah dengan jumlah pengguna terbesar [3]. Data ini menegaskan bahwa penggunaan *gadget* bukti fenomena yang familiar dalam keseharian.

Meskipun memberikan banyak manfaat, *gadget* yang digunakan abnormal menimbulkan dampak negatif, terutama pada remaja. Remaja menjadi komunitas yang rentan karena berada pada masa transisi perkembangan biologis, kognitif, dan sosial-emosional [4]. Aktivitas remaja yang banyak melibatkan *gadget*, baik untuk kebutuhan sekolah maupun hiburan, membuat intensitas penggunaannya semakin tinggi [5]. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* selama 5–7 jam per hari telah mengarah pada kecanduan dan berdampak pada gangguan pola tidur, motivasi belajar, interaksi sosial, serta meningkatkan risiko stres dan depresi [6].

Beberapa studi menemukan adanya perbedaan penggunaan *gadget* berdasarkan jenis kelamin. remaja perempuan dilaporkan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur dan ketergantungan *gadget* dibandingkan remaja laki-laki [7][8]. Selain itu, peneliti terdahulu membuktikan adanya korelasi signifikan antara lama dan frekuensi penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja [9]. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada anak usia sekolah dasar atau remaja di lingkungan tertentu, sehingga kajian pada remaja sekolah formal di wilayah perkotaan masih terbatas.

Studi pendahuluan di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda menjelaskan bahwa mayoritas siswa menggunakan *gadget*nya >4 jam per hari, terutama untuk media sosial dan bermain game, serta memiliki kecenderungan tidur larut malam dengan durasi tidur yang kurang optimal. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda sebagai upaya mengisi celah penelitian yang masih terbatas pada konteks sekolah formal perkotaan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik melalui pendekatan *cross sectional*, di mana seluruh variabel diukur secara bersamaan dalam satu waktu pengambilan data [10]. Penelitian bertujuan menganalisis hubungan antara penggunaan *gadget* sebagai variabel independen dengan pola tidur sebagai variabel dependen pada siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda. Populasi penelitian adalah seluruh siswa usia 12–15 tahun sebanyak 370 siswa. Penentuan besar sampel menggunakan rumus diperoleh sampel berjumlah 192 responden. *Probability sampling* menjadi teknik dalam pengambilan sampel, dengan metode *stratified random sampling* berdasarkan tingkat kelas. Instrumen penelitian penggunaan *gadget* yang diadopsi dari Mulyani (2022) dengan 17 item skala Likert, serta kuesioner pola tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 19 item untuk menilai kualitas tidur remaja [11]. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda pada bulan Desember 2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1. Karakteristik Demografi

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase
Usia		
12 Tahun	43	15.4%
13 Tahun	63	22.6%
14 Tahun	40	14.3%
15 Tahun	46	16.5%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	103	53.6%
Perempuan	89	46.4%
Kelas		
VII	76	39.6%
VIII	57	29.7%
IX	59	30.7%
Pendapatan		
<Rp500.000	5	2.6%
Rp500.000-Rp1.000.000	30	15.6%
Rp1.000.000-Rp3.500.000	77	40.1%
>Rp3.500.000	80	41.7%
Gadget yang digunakan		
Handphone	180	93.8%
Tablet	6	3.1%
Televisi	5	2.6%
Komputer	1	0.5%
Durasi		
1-10 Jam	169	88.0%
11-20 Jam	21	10.9%
21-30 Jam	2	1.0%
Tujuan Penggunaan Gadget		
Sosial Media	98	51.0%
Bermain Games	70	36.5%
Belajar menggunakan aplikasi	24	12.5%
Total	192	100.0%

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan presentase usia 12, 14, dan 15 tahun hanya memiliki perbedaan yang relatif sedikit, berbeda dengan usia 13 tahun yang memiliki presentase tertinggi (22.6%). Pada presentase karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh laki-laki (53.6%). Pada presentase karakteristik responden berdasarkan kelas, kelas VIII (29.7%) dan IX (30.7%) memiliki perbedaan yang relatif sedikit. Pendapatan keluarga antara Rp1.000.000-Rp3.500.000 dan >Rp3.500.000 memiliki perbedaan yang relatif sedikit dan pendapatan dengan presentasi paling sedikit berada pada <Rp500.000 (2.6%).

Data menunjukkan tidak ada responden yang tidak aktif menggunakan *gadget* setiap harinya. Dengan paling banyak responden menggunakan handphone setiap harinya dengan presentase 93.8%. Responden secara garis besar menggunakan *gadget* yang mereka miliki dalam rentang waktu 1-10

jam setiap harinya (88.0%), bahkan didapatkan responden yang menggunakan *gadget* dalam rentang waktu 21-30 jam (1.0%). Responden menggunakan *gadget* dengan berbagai tujuan, lebih dari setengah responden menggunakan *gadget* yang dimiliki untuk bersosial media (51.0%), sedangkan penggunaan *gadget* sebagai media untuk belajar menjadi pilihan paling sedikit (12.5%).

Tabel 2. Rata-rata Usia Responden

Usia	n	Min	Max	Mean	SD
	192	12	15	13.47	1.087

Tabel 2 menunjukkan rata-rata usia responden adalah 13.47. Standar deviasi menunjukkan 1.087, usia minimal 12 tahun dan usia maksimal 15 tahun.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penggunaan Gadget

Penggunaan Gadget	Frekuensi (f)	Presentase
Positif	63	32.8%
Negatif	129	67.2%
Total	192	100.0%

Berdasarkan tabel 3 yang mendeskripsikan distribusi frekuensi penggunaan *gadget*, penggunaan *gadget* responden dengan kategori positif dan negatif memiliki perbedaan yang signifikan. Hasil didominasi oleh penggunaan *gadget* negatif berjumlah 129 responden (67.2%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pola Tidur

Pola Tidur	Frekuensi (f)	Presentase
Baik	65	33.9%
Buruk	127	66.1%
Total	192	100.0%

Berdasarkan tabel 4 tentang distribusi frekuensi pola tidur, diketahui pola tidur buruk sebanyak 127 responden (66,1%).

Tabel 5. Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Pola Tidur Remaja pada Siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda

Penggunaan Gadget	Pola Tidur				Total		P value
	Baik		Buruk				
	N	%	N	%	N	%	
Positif	32	50.8%	31	49.2%	63	100%	<0.001
Negatif	33	25.6%	96	74.4%	129	100%	
Total	65	33.85%	127	66.15%	192	100%	

Berdasarkan tabel 5 tentang hubungan penggunaan *gadget* terhadap pola tidur remaja pada siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda, diketahui bahwa penggunaan *gadget* negatif dengan pola tidur buruk memiliki presentase tertinggi berjumlah 127 responden (66.15%).

Uji statistik menggunakan *Chi-Square* nilai signifikansi (*p-value*) $0.001 < 0.005$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan H_a diterima, yang menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja pada siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Usia

Penelitian mendapatkan hasil bahwa mayoritas responden berusia 13 tahun yang termasuk dalam kategori remaja awal. Fase ini merupakan masa transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan emosional, serta meningkatnya rasa ingin tahu dan kemandirian, sehingga remaja awal menjadi kelompok yang rentan terhadap peningkatan intensitas penggunaan *gadget* [4]. Temuan ini sejalan dengan laporan APJII yang menunjukkan peningkatan signifikan penggunaan *gadget* pada kelompok usia 10–14 tahun [12].

3.2.2 Jenis Kelamin

Laki-laki sedikit lebih banyak berjumlah 103 responden (53,6%), sehingga komposisi ini dapat digunakan untuk melihat perbedaan pola penggunaan *gadget* dan dampaknya terhadap pola tidur. Penelitian Yasmin et al., (2025) melaporkan tidak adanya perbedaan tingkat *problematic internet use* antara laki-laki dan perempuan, namun teridentifikasi perbedaan pada jenis aktivitas, di mana laki-laki rentan terhadap *problematic gaming*, sedangkan perempuan cenderung ketergantungan media sosial [13]. Hal ini menunjukkan bahwa pola penggunaan internet lebih dipengaruhi oleh jenis aktivitas dibandingkan faktor jenis kelamin.

Sebaliknya, beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki risiko lebih tinggi terhadap dampak penggunaan *smartphone*, termasuk gangguan tidur dan kecenderungan penggunaan berlebihan, dibandingkan remaja laki-laki [8][14]. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti berasumsi bahwa perbedaan dampak penggunaan *gadget* terhadap pola tidur remaja tidak semata-mata ditentukan oleh jenis kelamin, melainkan oleh jenis aktivitas yang dilakukan, seperti dominasi penggunaan media sosial dan permainan daring, yang berkontribusi terhadap perbedaan intensitas penggunaan dan risiko gangguan tidur.

3.2.3 Kelas

Ditinjau dari tingkat kelas, mayoritas responden berasal dari kelas VII, yang secara usia masih berada pada fase remaja awal. Studi internasional melaporkan bahwa kelompok usia setara kelas VII menunjukkan peningkatan signifikan dalam penggunaan *smartphone* dan media sosial akibat keterbatasan kontrol diri dan regulasi perilaku digital [15]. Hal ini memperkuat temuan penelitian bahwa remaja awal memiliki intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi.

3.2.4 Pendapatan Keluarga

Sebagian besar responden dengan status ekonomi baik, yang memungkinkan akses lebih mudah terhadap perangkat digital dan layanan internet. Sejalan dengan penelitian [16] yang menyatakan bahwa status sosial ekonomi lebih tinggi cenderung memiliki durasi penggunaan *gadget* yang lebih lama.

3.2.5 Penggunaan Gadget

Seluruh responden menggunakan *gadget* setiap hari, menandakan bahwa teknologi digital telah menjadi sesuatu yang berarti dari kehidupan remaja. Penggunaan *gadget* pada kelompok usia ini berkaitan erat dengan fase perkembangan transisi yang sedang dialami remaja, di mana perangkat digital dimanfaatkan untuk berbagai kebutuhan, baik akademik maupun nonakademik, sehingga sering digunakan dalam berbagai aktivitas sehari-hari [5].

Laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat bahwa penetrasi internet pada remaja usia 13–18 tahun mencapai 99,16% pada periode 2021–2022 [17]. Aktivitas daring yang

paling banyak dilakukan meliputi penggunaan media sosial, menonton konten video seperti YouTube, serta bermain gim daring, yang menjadikan internet sebagai bagian dari rutinitas harian remaja [18].

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti berasumsi bahwa tingginya penggunaan *gadget* pada remaja didorong oleh kebutuhan besar terhadap akses informasi, hiburan, dan komunikasi, sehingga teknologi digital telah terintegrasi kuat dalam kehidupan sehari-hari dan aktivitas rutin remaja.

3.2.6 Durasi penggunaan *Gadget*

Hasil penelitian terlihat responden menggunakan *gadget* selama 1–10 jam per hari (88,0%) mendominasi, yang tergolong durasi tinggi dan berpotensi mengganggu ritme sirkadian, terutama jika digunakan menjelang waktu tidur. Penelitian Fitriana et al., (2021) menyatakan bahwa penggunaan *gadget* selama 5–7 jam per hari telah mengarah pada penggunaan berlebihan yang berisiko menimbulkan adiksi serta berdampak pada pola tidur dan aktivitas sehari-hari [6]. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan durasi penggunaan *gadget* remaja dapat mencapai 8–12 jam per hari, sehingga meningkatkan risiko gangguan pola tidur akibat paparan cahaya biru dan aktivitas digital di malam hari [19]. Oleh karena itu, durasi penggunaan *gadget* yang tinggi pada remaja berpotensi mengganggu kualitas tidur dan keseimbangan aktivitas harian mereka.

3.2.7 Tujuan penggunaan *Gadget*

Berdasarkan tujuan penggunaan *gadget*, mayoritas responden memanfaatkan *gadget* untuk mengakses media sosial (51,0%), yang bersifat stimulan dan berpotensi memperpanjang waktu layar serta menunda waktu tidur. Saat ini, *gadget* selain untuk berkomunikasi, juga menjadi media hiburan dan berbagai aktivitas daring lainnya. Pada remaja, penggunaan *gadget* cenderung lebih banyak diarahkan pada aktivitas hiburan seperti media sosial dan permainan daring, yang sering dilakukan dalam durasi lama dan berisiko menimbulkan ketergantungan apabila tidak disertai pengendalian waktu yang baik [20]. Temuan serupa dengan Pramesti et al., (2025) yang menyatakan bahwa pemanfaatan *gadget* oleh siswa masih belum optimal untuk tujuan edukatif [21]. Oleh karena itu, *gadget* dapat berdampak positif maupun negatif, bergantung pada kemampuan remaja dalam mengontrol intensitas dan tujuan penggunaannya.

3.2.8 Penggunaan *Gadget*

Hasil penelitian menunjukkan besarnya responden berada pada kategori penggunaan *gadget* negatif, yaitu sebanyak 129 siswa (67,2%). Skor yang lebih tinggi mencerminkan tingkat penggunaan *gadget* yang semakin intens, sedangkan skor yang lebih rendah menunjukkan penggunaan yang lebih terkendali. Tingginya penggunaan *gadget* pada remaja dipengaruhi oleh peran *gadget* yang telah mencakup berbagai aspek kehidupan, serta meningkatnya kemandirian remaja dalam menggunakan perangkat digital, yang mendorong kecenderungan penggunaan berlebihan untuk aktivitas hiburan dan komunikasi [22].

Berlebihan dalam mengoperasikan *gadget* diketahui dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, khususnya gangguan pola tidur dan menurunnya kualitas interaksi sosial, yang berpotensi memicu perilaku individualistik [3]. Temuan penelitian ini sejalan dengan studi Isnaningsih & Sari, (2022) serta Fadilla et al., (2025) yang melaporkan mayoritas remaja berada pada kategori penggunaan *gadget* tinggi [19][23], berbeda dengan hasil penelitian Fretes, (2021) yang menunjukkan dominasi penggunaan kategori rendah [24]. Peneliti berasumsi bahwa tingginya penggunaan *gadget* negatif pada remaja berkaitan dengan rendahnya pengendalian diri dan literasi digital, serta kemudahan akses *gadget* yang tidak diimbangi pengawasan dan edukasi yang memadai dari keluarga maupun sekolah.

3.2.9 Pola Tidur

Hasil menunjukkan bahwa dari 192 responden, besarnya siswa memiliki pola tidur buruk, yaitu sebanyak 127 responden (66,1%), sehingga prevalensi pola tidur buruk lebih tinggi dibandingkan pola tidur baik pada siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda. Pola tidur merupakan kebiasaan individu dalam memenuhi kebutuhan istirahat melalui durasi dan waktu tidur, yang dapat terganggu apabila terjadi ketidakseimbangan antara kebutuhan dan pemenuhan tidur [25].

Temuan ini sejalan dengan penelitian Zakarisma & Muhlisin, (2025) yang melaporkan dominasi pola tidur buruk pada remaja [26], serta didukung oleh studi Peren et al., (2024) yang juga menemukan proporsi terbesar pada kategori kualitas tidur buruk di SMP Kristen Ranotongkor [27]. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan latensi tidur $\leq 15-30$ menit dan durasi tidur $\geq 7-8$ jam per malam. Peneliti berasumsi bahwa tingginya kejadian pola tidur buruk pada remaja dipengaruhi oleh kebiasaan tidur larut malam, penggunaan *gadget* sebelum tidur, serta tuntutan aktivitas akademik dan sosial, yang diperparah oleh rendahnya kesadaran akan pentingnya tidur dan kurangnya pengawasan dari lingkungan keluarga.

3.2.10 Hubungan Penggunaan

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan bermakna antara penggunaan *gadget* dan pola tidur remaja, di mana sebagian besar responden dengan penggunaan *gadget* negatif mengalami pola tidur buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu pada siswa SMPN 8 Samarinda melaporkan bahwa mayoritas responden menunjukkan tingkat ketergantungan smartphone yang tinggi (56,8%) disertai gangguan tidur berat (86,5%). Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan nilai $r=0,389$ dengan $p=0,001$, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara ketergantungan smartphone dan kualitas tidur [28]. Temuan tersebut sesuai dengan penelitian Peren et al. (2024) di SMP Kristen Ranotongkor yang menemukan posisi tertinggi pada kategori penggunaan *gadget* tinggi (94,7%) dan hampir seluruhnya mengalami kualitas tidur buruk (98,7%), dengan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000$, yang menegaskan adanya hubungan bermakna antara penggunaan *gadget* dan kualitas tidur remaja [27]. Peneliti berasumsi bahwa gangguan pola tidur dipengaruhi oleh paparan cahaya biru dari layar, stimulasi kognitif berlebihan, serta kebiasaan menggunakan *gadget* hingga larut malam, yang menghambat produksi melatonin dan menurunkan kualitas tidur remaja.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang melibatkan 192 siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan remaja awal (13 tahun), berjenis kelamin laki-laki, dan berada di kelas VII, dengan latar belakang pendapatan keluarga pada kategori menengah ke atas. Seluruh responden menggunakan *gadget* dalam aktivitas sehari-hari, terutama telepon genggam, dengan durasi penggunaan yang cukup tinggi, yaitu antara 1–10 jam per hari, serta mayoritas digunakan untuk mengakses media sosial. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa penggunaan *gadget* pada siswa sebagian besar berada pada kategori negatif dan disertai dengan pola tidur yang kurang baik. Selain itu, hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dan pola tidur remaja, yang mengindikasikan bahwa intensitas dan pola penggunaan *gadget* berperan terhadap pola tidur siswa di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.

4.2 Saran

4.2.1 Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan meningkatkan kesadaran siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda tentang pentingnya penggunaan *gadget* secara bijak, khususnya dalam mengatur durasi dan waktu penggunaan sehingga pola tidur dan kesehatan fisik serta psikologis tetap terjaga.

4.2.2 Bagi Sekolah

Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan kebijakan dan program edukasi terkait penggunaan *gadget* dan penerapan pola tidur sehat guna menunjang prestasi dan kesejahteraan siswa.

4.2.3 Bagi Institusi

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk mengembangkan kegiatan tridharma perguruan tinggi, khususnya edukasi literasi digital dan penggunaan *gadget* yang sehat bagi remaja.

4.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya dengan memperluas variabel dan menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai dampak penggunaan *gadget* terhadap kesehatan remaja

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Ernawati and A. Hair, "Hubungan Penggunaan Gadget dengan Motivasi Belajar Anak Usia Sekolah Dasar di SD Muhammadiyah 5 Samarinda," *Borneo Student Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 1607–1614, 2022.
- [2] N. I. Haerunisya, W. P. Zzahrani, A. S. Sari, and Z. A. Windarti, "Sosialisasi Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak SD Negeri Maguwoharjo 1," *GIAT Teknol. untuk Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 69–77, 2023, doi: 10.24002/giat.v2i1.7232.
- [3] C. Chaidirman, D. Indriastuti, and N. Narmi, "Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo," *Holist. Nurs. Heal. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 33–41, 2020, doi: 10.14710/hnhs.2.2.2019.33-41.
- [4] F. Isroani *et al.*, *Psikologi Perkembangan*. Sumatra Barat: Tim Mitra Cendekia Media, 2023.
- [5] L. Mumbaasithoh, F. M. Ulya, and K. B. Rahmat, "Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 12, no. 1, pp. 33–42, 2021, doi: 10.29080/jpp.v12i1.507.
- [6] Fitriana, A. Ahmad, and F. Fitria, "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga," *Psikoislamedia J. Psikol.*, vol. 5, no. 2, p. 182, 2021, doi: 10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898.
- [7] E. C. Knutsson, F. Andre, M. Fridh, C. Delfin, A. Hakansson, and M. Lindström, "Gender-Based Differences and Associated Factors Surrounding Excessive Smartphone Use Among Adolescents: Cross-sectional Study," *JMIR Pediatr Parent*, vol. 4, no. 4, 2021.
- [8] C. Febrina and R. Mariyana, "Gadget's Addiction Scale: An Adolescents Analytic Survey," *Heal. Nurs. Res*, vol. 2, no. 3, pp. 8–15, 2021.
- [9] A. Purwandari, M. Handari, and N. Anisah, "the Relationship of Gadget Use on Sleep Patterns in School-," *J. Penelit. Keperawatan*, vol. 10, no. 2, pp. 253–256, 2024.
- [10] Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan RD*. Bandung: Alfabeta, 2023.
- [11] A. Setyowati and M. H. Chung, "Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents," *Int. J. Nurs. Pract.*, vol. 27, no. 5, pp. 1–7, 2021, doi: 10.1111/ijn.12856.
- [12] R. G. Pratiwi and R. U. Malwa, "Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Remaja," *J. Ilm. Psyche*, vol. 15, no. 2, pp. 105–112, 2021.
- [13] M. Yasmin, Y. T. Ningsih, and N. C. Putri, "Problematic Internet Use pada Remaja: Siapa yang Lebih Bermasalah?," *Soc. Humanit. Educ. Stud. SHEs Conf. Ser.*, vol. 8, no. 3, pp. 2339–2345, 2025.
- [14] A. Fitriana and H. Prabowo, "Insomnia Tendency among Adolescent Smartphone Users: Gender Difference and Prevalence," *J. Ilm. Glob. Educ.*, vol. 5, no. 2, pp. 778–788, 2024, doi: 10.55681/jige.v5i2.2601.
- [15] WHO, "Teens, screens and mental health," WHO Regional Office for Europe.
- [16] G. Moradi, B. Piroozi, F. Mostafavi, D. Roshani, E. Ghaderi, and P. S. Morovati, "Socioeconomic Inequality in Screen Time, Phone, and Tablet Use among Iranian Adolescents: Results of A National Study," *Med. J. Islam. Repub. Iran*, vol. 37, no. 39, 2023.
- [17] DataIndonesia, "Remaja Paling Banyak Gunakan Internet di Indonesia pada 2022." Accessed: Jan. 17, 2026. [Online]. Available: <https://dataindonesia.id/internet/detail/remaja-paling-banyak-gunakan-internet-di-indonesia-pada-2022>

- [18] Mariyama, I. P. Lestari, and ndah P. Sari, "Pengaruh Intensitas Dan Jenis Pemakaian Dalam Penggunaan Gadget Terhadap Tingkat Emosional Pada Anak Usia Sekolah," *Indones. J. Nurs. Heal. Sci.*, vol. 4, no. 2, pp. 113–120, 2023.
- [19] T. Isnaningsih and F. W. Sari, "Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja Relationship between Behavior and Frequency of Gadget Use with Sleep Quality in Adolescents," *Formosa J. Sci. Technol.*, vol. 1, no. 4, pp. 205–216, 2022.
- [20] A. T. Alisyahbana, "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap," *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehat. Masyarakat)*, vol. 2, no. 4, pp. 582–589, 2023, doi: 10.54259/sehatrakyat.v2i4.2272.
- [21] A. R. Pramesti, T. Sumiatin, Su'udi, and T. R. Puspitadewi, "Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar," *J. Ilmu Kesehat. Mandira Cendekia*, vol. 4, no. 9, pp. 100–108, 2025.
- [22] S. Damaiyanti, E. R. Pratama, and A. R. D. Putri, "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi," *J. NERS*, vol. 7, pp. 13–19, 2023.
- [23] A. N. Fadilla, N. H. Nizami, and N. Septiana, "Hubungan gadget usage dengan Perkembangan Emosi anak usia Remaja," *J. Nurs.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2025.
- [24] F. E. De Fretes, "Hubungan Durasi Dan Frekuensi Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Remaja Di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya Selama Pandemi Covid-19," 2021.
- [25] E. R. Siahaan and Juniah, "Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kebutuhan Tidur Remaja," *JKBD J. Keperawatan Bunda Delima*, vol. 5, no. 2, pp. 1–12, 2023.
- [26] A. A. Zakarisma and A. Muhlisin, "Hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja," *Holistik J. Kesehat.*, vol. 18, no. 11, pp. 1331–1337, 2025.
- [27] F. Peren, P. Rondonuw, and R. Aotama, "Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Kristen Ranotongkor," *J. Dharma Med.*, vol. xx, no. xx, pp. 1–10, 2024.
- [28] D. W. Mulyana, D. Ardyanti, and E. Tonapa, "Hubungan Ketergantungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Remaja SMPN 8 Samarinda," *Berajah J.*, vol. 4, no. 6, pp. 1339–1346, 2024.