

GAMBARAN PENGGUNAN GADGET DAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SUKOHARJO

Eka Aryanti Julia Permata Sari¹, Ida Nur Imamah²
ekaaryantijuliapermatasari@gmail.com¹, idanurimamah@aiska-university.ac.id²
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Perkembangan teknologi digital meningkatkan penggunaan gadget pada remaja. Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat mengganggu kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan, fungsi kognitif, dan konsentrasi belajar. Studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Sukoharjo menunjukkan sebagian besar remaja menggunakan gadget lebih dari 2 jam per hari dan memiliki kebiasaan tidur larut malam. Tujuan: Mendeskripsikan penggunaan gadget dan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Sukoharjo. Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Sukoharjo dengan jumlah sampel 90 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik insidental sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner penggunaan gadget dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Hasil: Sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan gadget kategori tinggi (85,6%), sedangkan sisanya berada pada kategori sedang (14,4%) dan tidak ditemukan responden dengan kategori rendah. Selain itu, mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk (74,4%), sedangkan (25,6%) memiliki kualitas tidur baik. Kesimpulan: mayoritas remaja di SMA Negeri 1 Sukoharjo memiliki penggunaan gadget tinggi dan kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci: Gadget, Kualitas Tidur, Remaja.

ABSTRACT

Background: The development of digital technology has increased gadget use among adolescents. Excessive gadget use, especially at night, can disrupt sleep quality, which may affect health, cognitive function, and learning concentration. A preliminary study at SMA Negeri 1 Sukoharjo showed that most adolescents use gadgets for more than two hours per day and have a habit of staying up late. Objective: To describe gadget use and sleep quality among adolescents at SMA Negeri 1 Sukoharjo. Methods: This study employed a descriptive quantitative design. The research population consisted of Grade X and XI students at SMA Negeri 1 Sukoharjo, with a sample of 90 respondents determined using the Slovin formula and incidental sampling technique. The instruments used were a gadget use questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Results: The majority of respondents had a high level of gadget use (85.6%), while 14.4% were in the moderate category, and none were in the low category. In addition, most respondents experienced poor sleep quality (74.4%), whereas 25.6% had good sleep quality. Conclusion: The majority of adolescents at SMA Negeri 1 Sukoharjo have high gadget usage and poor sleep quality.

Keywords: *Adolescents, Gadget, Sleep Quality.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan yang meliputi perubahan biologis, kognitif dan sosial. Pada tahap ini remaja mulai membentuk identitas diri serta mampu mengembangkan pola pikir yang lebih kompleks. Perkembangan remaja dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial dan faktor kemajuan teknologi yang semakin pesat (Kusumawardani & Yolanda, 2023). Salah satu bentuk perkembangan teknologi tersebut yaitu berupa gadget. Pada remaja gadget digunakan sebagai media komunikasi, hiburan dan akses informasi. (Miranti & Putri, 2021) Menyatakan bahwa gadget memudahkan penggunaannya dalam berinteraksi dan memperoleh informasi secara cepat.

Pada tahun 2023, jumlah pengguna gadget di dunia mencapai 5 miliar orang, dengan China dan India sebagai negara dengan pengguna tertinggi, sementara Indonesia menempati peringkat keempat dengan 212,9 juta pengguna (Atun et al., 2024). Data APJII menunjukkan bahwa penggunaan gadget di Indonesia terus meningkat, dari 196,7 juta pengguna (73,7%) pada tahun 2020 menjadi meningkat 18,84% pada 2022 dan kembali naik 22,67% pada 2024, seiring jumlah penduduk yang mencapai 278,7 juta jiwa. Perangkat yang digunakan meliputi komputer, tablet, laptop, dan terutama handphone sebagai perangkat paling dominan (89,44%). Penggunaan tertinggi berada di Pulau Jawa sebesar 58,76%, dengan Jawa Tengah menempati peringkat ketiga setelah Jawa Barat dan Jawa Timur (23,45%). Berdasarkan usia, kelompok 12–24 tahun merupakan pengguna terbanyak (34,40%). Data BPS tahun 2023 menunjukkan Kota Surakarta memiliki persentase penggunaan gadget tertinggi di Solo Raya (88,89%), disusul Kabupaten Sukoharjo (82,16%), Boyolali (74,32%), dan Karanganyar (74,25%). Selain itu, lebih dari 19% remaja di Indonesia mengalami kecanduan gadget, terutama pada kelompok usia 13–18 tahun (Putri et al., 2024).

World Health Organization merekomendasikan durasi penggunaan layar pada remaja kurang dari dua jam per hari. Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat menghambat produksi hormon melatonin akibat paparan cahaya biru sehingga mengganggu siklus tidur (Firmawati et al., 2023). (Parulian & Soputri, 2023) menjelaskan bahwa hambatan produksi melatonin menyebabkan remaja sulit tidur dan mengalami penurunan kualitas tidur. Kurangnya kualitas tidur berdampak pada fungsi kognitif, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik (Liu et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Sukoharjo, sebagian besar siswa menggunakan gadget lebih dari dua jam per hari dan memiliki kebiasaan tidur larut malam. Beberapa siswa mengaku mengantuk saat mengikuti pembelajaran di kelas. Kondisi ini menunjukkan perlunya penelitian untuk mengetahui gambaran penggunaan gadget dan kualitas tidur pada remaja. Oleh karena itu, pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana gambaran penggunaan gadget dan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Sukoharjo. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan gadget dan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Sukoharjo.

KAJIAN TEORITIS

Remaja

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang berlangsung pada rentang usia 10–19 tahun menurut World Health Organization. Pada fase ini terjadi perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan (Isroani et al., 2023). Remaja mulai membentuk identitas diri, mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, serta memperluas hubungan sosialnya. Perkembangan ini menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk perkembangan teknologi digital.

Menurut (Mikawati, 2021), perkembangan remaja terbagi menjadi remaja awal, madya, dan akhir, yang masing-masing memiliki karakteristik perubahan biologis dan psikososial berbeda. Pada masa ini remaja juga memiliki tugas perkembangan seperti mencapai kemandirian emosional, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengembangkan kontrol diri (Izzani et al., 2024).

Gadget dan Penggunaannya pada Remaja

Gadget merupakan perangkat elektronik modern seperti smartphone, tablet, dan laptop yang berfungsi sebagai media komunikasi, informasi, dan hiburan (Yumarni, 2022). Perkembangan teknologi digital menyebabkan peningkatan penggunaan gadget secara signifikan di kalangan remaja. Durasi penggunaan gadget pada remaja rata-rata mencapai

5–7 jam per hari (Fitriana et al., 2021). Penggunaan dengan intensitas tinggi berisiko menimbulkan ketergantungan serta berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis (Firmawati et al., 2023). Dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan meliputi gangguan konsentrasi, penurunan interaksi sosial, serta gangguan kualitas tidur akibat paparan cahaya biru sebelum tidur (Junior et al., 2024). Pengukuran penggunaan gadget dalam penelitian umumnya menggunakan kuesioner yang menilai durasi, frekuensi, serta pola waktu penggunaan.

Konsep Tidur dan Kualitas Tidur

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis penting yang berfungsi dalam proses pemulihan fisik dan mental (Anjani et al., 2023). Kualitas tidur yang baik ditandai dengan kemudahan memulai tidur, tidak sering terbangun, serta bangun dalam keadaan segar. Paparan cahaya biru dari layar gadget dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam regulasi siklus tidur (Junior et al., 2024). Gangguan kualitas tidur pada remaja berdampak pada fungsi kognitif, konsentrasi belajar, serta stabilitas emosi (Ginting et al., 2023). Instrumen yang banyak digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang menilai durasi tidur, gangguan tidur, dan efisiensi tidur secara subjektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan penggunaan gadget dan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 1 Sukoharjo tanpa intervensi. Penelitian dilaksanakan pada Oktober–Desember 2025. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI sebanyak 864 siswa, dengan sampel 90 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin (tingkat kesalahan 10%) dan teknik incidental sampling. Variabel penelitian terdiri dari penggunaan gadget dan kualitas tidur.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner penggunaan gadget (20 item skala Likert) yang diadopsi dari Aljazuri (2023) dengan nilai Cronbach's Alpha 0,833, serta Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari 19 pertanyaan dengan nilai Cronbach's Alpha 0,804. Kedua instrumen dinyatakan valid dan reliabel. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi dan telah menandatangani informed consent. Data kemudian melalui tahap editing, coding, entry, dan tabulasi, lalu dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel. Penelitian ini juga telah memenuhi prinsip etika penelitian, termasuk kerahasiaan dan anonimitas responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sukoharjo, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 11 November 2025 dengan menggunakan kuesioner kepada 90 responden yang terdiri dari siswa kelas X dan XI. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei untuk menggambarkan penggunaan gadget dan kualitas tidur pada remaja. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan selanjutnya diinterpretasikan serta dibandingkan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya.

A. Penggunaan Gadget

Tabel 1 Hasil distribusi frekuensi penggunaan gadget pada remaja di SMA Negeri 1 Sukoharjo

No.	Penggunaan Gadget	Frekuensi	Presentase
1.	Sedang	13	14.4
2.	Tinggi	77	85.6

Total	90	100.0
-------	----	-------

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden memiliki tingkat penggunaan gadget yang tinggi yaitu sebanyak 77 responden (85,6%), sedangkan 13 responden (14,4%) berada pada kategori sedang. Tidak ditemukan responden dengan kategori rendah

Pembahasan Penggunaan Gadget

Tingginya penggunaan gadget menunjukkan bahwa perangkat digital telah menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja, baik untuk kebutuhan akademik, komunikasi, maupun hiburan. Remaja cenderung menggunakan gadget untuk media sosial dan permainan daring, yang berkontribusi terhadap meningkatnya durasi penggunaan. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Hanun & Riyadi, 2024) yang menunjukkan mayoritas remaja memiliki intensitas penggunaan gadget tinggi. Penelitian (Parulian & Soputri, 2023) juga menyatakan bahwa faktor aktivitas, ketertarikan terhadap media visual, serta kebosanan akademik berperan dalam meningkatkan penggunaan gadget.

Selain faktor individu seperti kontrol diri yang belum optimal, faktor lingkungan seperti pengaruh teman sebaya dan pola asuh orang tua turut memengaruhi intensitas penggunaan gadget (Muntomimah & Mubarok, 2025). Implementasi pembelajaran berbasis digital di sekolah juga berpotensi meningkatkan frekuensi penggunaan gadget apabila tidak disertai edukasi penggunaan yang sehat.

Secara teoritis, temuan ini memperkuat konsep bahwa remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap penggunaan teknologi secara berlebihan. Secara praktis, diperlukan peran sekolah dan orang tua dalam membimbing penggunaan gadget yang lebih bijak.

B. Kualitas Tidur

Tabel 2 Hasil distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Sukoharjo

No.	Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase
1.	Baik	23	25.6
2.	Buruk	67	74.4
	Total	90	100.0

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 67 responden (74,4%), sedangkan 23 responden (25,6%) memiliki kualitas tidur baik.

Pembahasan Kualitas Tidur

Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat ditandai dengan latensi tidur yang lama, durasi tidur kurang dari 7 jam, gangguan tidur pada malam hari, serta disfungsi pada siang hari seperti mudah lelah dan sulit berkonsentrasi. Tidur yang adekuat berperan penting dalam menjaga fungsi fisik, kognitif, dan emosional. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Pramesti et al., 2023) yang menemukan bahwa 77,2% remaja memiliki kualitas tidur buruk akibat durasi tidur yang tidak mencukupi. (Sutisna, Tohri, 2024) juga melaporkan mayoritas remaja mengalami kualitas tidur buruk yang dipengaruhi oleh aktivitas sebelum tidur, termasuk penggunaan gadget.

Selain penggunaan gadget, faktor lingkungan seperti kebisingan, suhu ruangan, ventilasi, dan pencahayaan turut memengaruhi kualitas tidur (Ningsih & Sari, 2020). Praktik sleep hygiene yang kurang optimal juga menjadi faktor penting dalam menurunnya kualitas tidur remaja (Muntomimah & Mubarok, 2025).

Secara teoritis, temuan ini mendukung konsep bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor perilaku, lingkungan, dan gaya hidup. Secara terapan, diperlukan edukasi mengenai sleep hygiene, pengaturan durasi penggunaan gadget terutama sebelum tidur,

serta penciptaan lingkungan tidur yang kondusif guna meningkatkan kualitas tidur remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai gambaran penggunaan gadget dan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Sukoharjo, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat penggunaan gadget yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk. Sebagian besar responden (85,6%) berada pada kategori penggunaan gadget tinggi, 14,4% pada kategori sedang, dan tidak terdapat responden dengan kategori rendah. Selain itu, sebanyak 74,4% responden mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan 25,6% memiliki kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan temuan tersebut, remaja diharapkan dapat lebih bijak dalam mengatur penggunaan gadget, terutama dengan membatasi durasi penggunaan pada malam hari dan menerapkan pola tidur yang teratur minimal 7 jam per malam. Orang tua diharapkan berperan aktif dalam mengawasi serta memberikan edukasi terkait penggunaan gadget yang sehat dan menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kebiasaan tidur yang baik. Pihak sekolah juga diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kualitas tidur melalui kegiatan promosi kesehatan atau bimbingan konseling. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih representatif serta menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan kualitas tidur remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, D. A. V. N., Chauna, S., Almuwaffaq, H. W., Apriyani, R., & Amalia, E. (2023). Jurnal Kedokteran Unram Perkembangan Terkini Perilaku Bunuh Diri pada Orang dengan Depresi. *Jurnal Kedokteran Unram*, 12(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jk.v12i2.4394>.
- Atun, M. S., Ayun, N., Liputo, G. P., & Ali, F. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan tingkat Kecemasan Orang Tua yang memiliki Anak Usia 3-6 tahun The relationship between intensity of gadget use and the level anxiety of parents with children 3-6 years old. *An Idea Health Journal*, 4(01), 18–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.53690/ihj.v4i01.182>
- Firmawati, Sudirman, A. A., & Lilir, M. R. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jikg.v1i2.965>
- Fitriana, Ahmad, A., & Fitria. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Ginting, T. M. B., Siallagan, A., & Ginting, A. (2023). Hubungan Penggunaan Media Social Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Negeri 2 Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(2). <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA>
- Hanun, I. S., & Riyadi, M. E. (2024). Durasi Penggunaan Gadget dan Ketajaman Mata pada Remaja : Studi Korelasi. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan Terpadu (JITKT)*, 4(1), 24–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.53579/jitkt.v4i1.160>
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., & Karim, A. R. (2023). Psikologi Perkembangan Remaja (A. Rahmawati (ed.)). Mitra Cendekia Media.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Junior, K. K. A., Negara, A. A. G. A. P., Saraswati, N. L. P. G. K., & Wahyuni, Ni. (2024). Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Remaja Usia 15-19 Tahun : Studi Observasional. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 12, 116–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/mifi.id.101600>

- Kusumawardani, A., & Yolanda, C. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 332–341. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1322>
- Liu, J., Ji, X., Pitt, S., Wang, G., Rovit, E., Lipman, T., & Jiang, F. (2024). Childhood sleep: physical, cognitive, and behavioral consequences and implications. *World Journal of Pediatrics*, 20(2), 122–132. <https://doi.org/10.1007/s12519-022-00647-w>
- Mikawati. (2021). Konsep Remaja. NUANSA FAJAR CEMERLANG. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15894046>
- Miranti, P., & Putri, L. D. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *El-Athfal: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak*, 1(01), 46–55. <https://doi.org/10.56872/elathfal.v1i01.273>
- Muntomimah, S., & Mubarak, S. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja berskala Biner. *Efektor*, 12(1), 63–74. <https://doi.org/10.29407/e.v12i1.24850>
- Ningsih, D. S., & Sari, R. I. P. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru) DEWI. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), 262–267.
- Parulian, D., & Sopotri, N. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Di Asrama Universitas Advent Indonesia. *Action Research Literate*, 7(2), 145–149. <https://doi.org/10.46799/ar1.v7i2.128>
- Pramesti, A., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2023). Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan*. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan*, 1, 45–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.156>
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Su'udi, & Yunariyah, B. (2024). Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(8), 376–383. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc%0A>
- Sutisna, Tohri, S. (2024). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Smk Kesehatan Rajawali Tahun 2023. *Jurnal Online Keperawatan Rajawali*, 02(01), 0–4. <http://ojs.rajawali.ac.id/index.php/J0K3R%0AJurnal>
- Yumarni, V. (2022). Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi*, 8(2), 107–119. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v8i2.369>