

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR, MINAT BELAJAR, DAN KESEHATAN MENTAL TERHADAP REMAJA DI SMA NEGERI 15 MAKASAR

Junaeda^{1*}, Yusran Haskas², Indah Restika BN³

^{1,2,3} Institut Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*e-mail: penulis-korespondensi: (junaeda@gmail.com/082348015947)

(Received: 04.03.2026; Reviewed; 09.03.2026; Accepted; 19.04.2026)

ABSTRACT

The level of gadget use in humans is influenced by several characteristics, namely characteristics related to themselves and their environment. The purpose of using a gadget can influence the level of social interaction in the environment, especially in the internal (family) and external environment because different purposes can cause differences in using the gadget they have with all the features in the gadget facilities. The aim of this research is to determine the relationship between gadget use and sleep quality, interest in learning, and mental health among teenagers at SMA Negeri 15 Makassar. This research uses a non-experimental quantitative research method with a cross-sectional study approach. Sampling used purposive sampling. With a population of 68 respondents with a sample size 40 respondents conducted at SMA Negeri 15 Makassar. Data was collected using a questionnaire and analyzed using the Chi Square test. From the research results, it was found that the p value was 0.001, which was smaller than α 0.05. The conclusion of this research is that there is a relationship between gadget use and sleep quality, interest in learning, and mental health among teenagers at SMA Negeri 15 Makassar.

Keywords: Gadget Use, Sleep Quality, Interest in Learning, Mental Health

ABSTRAK

Tingkat penggunaan gadget pada manusia dipengaruhi oleh beberapa karakteristik yaitu karakteristik yang berkaitan dengan diri sendiri maupun lingkungannya. Tujuan dalam menggunakan gadget dapat mempengaruhi tingkat interaksi sosial pada *lingkungannya* khususnya di lingkungan internal (keluarga) dan eksternal karena dengan tujuan berbeda dapat menyebabkan perbedaan dalam menggunakan gadget yang mereka miliki dengan semua fitur yang di fasilitas gadget. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur, minat belajar, dan kesehatan mental terhadap remaja di SMA negeri 15 Makassar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian ini adalah metode kuantitatif non eksperimental dengan pendekatan *crossectional study*. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan jumlah populai 68 reponden dengan jumlah sampel 40 responden yang dilakukan di SMA negeri 15 Makassar. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *Chi Square*. Dari hail penelitian didapatkan nilai *p value* 0,001 lebih kecil dari α 0,05. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur, minat belajar, dan kesehatan mental terhadap remaja di SMA negeri 15 Makassar

Kata Kunci: Penggunaan Gadget, Kualita Tidur, Minat Belajar, Kesehatan Mental

Pendahuluan

Dampak negatif gadget yang paling terasa oleh siswa adalah kecanduan. Kecanduan gadget menyebabkan siswa menghabiskan banyak waktunya untuk bermain gadget dan tidak dapat melepaskan dirinya dari gadget terutama handphone. Siswa yang kecanduan gadget tidak mampu mengontrol dirinya dengan baik sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari khususnya aktivitas belajar di rumah dan di sekolah. Konsentrasi siswa dapat menurun akibat dari penggunaan gadget yang tidak bijak (Sofiana et al., 2023).

Menurut WHO (World Health Organization) Remaja di kategorikan anak usia 10-19 tahun yang merupakan fase transisi masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut Purwanto (dalam Suwuh dkk, 2017) mengatakan bahwa masa remaja mencakup masa perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional karena merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa. Penggunaan media sosial, Indonesia menduduki nomor empat tertinggi di dunia. Berdasarkan data dari KOMINFO pada tahun 2014 angka penggunaan gadget di Indonesia sangat tinggi (Suhana, 2018).

Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengungkapkan bahwa tingkat penetrasi internet dengan gadget di kelompok usia 13-18 tahun mencapai 99,16% pada tahun 2021 hingga tahun 2022. Hal ini menunjukkan bahwa peran gadget semakin mendominasi kehidupan sehari-hari. Penggunaan gadget di kalangan pelajar menimbulkan perhatian yang cukup besar, karena dapat mempengaruhi aspek pendidikan, kesehatan, dan perilaku sosial mereka. WHO merekomendasikan bahwa waktu penggunaan gadget harus dibatasi agar tidak berlebihan. Berdasarkan panduan yang diterbitkan, durasi penggunaan gadget harian sebaiknya tidak melebihi 2 jam untuk anak-anak dan remaja, serta tidak melebihi 1 jam untuk orang dewasa. (Khoirunnisa, 2023).

Berdasarkan hal tersebut maka sangat perlu untuk dilakukan penyelidikan terkait apa hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur, minat belajar dan Kesehatan mental terhadap kelompok remaja di SMA Negeri 15 Makassar kelas XI-Mipa-1 dan XI-IPS 3. Kualitas tidur adalah mencakup aspek kuantitatif tidur seperti durasi tidur, latensi tidur dan aspek subyektif, seperti tidur nyenyak dan beristirahat kualitas tidur yang baik ditandai dengan mudahnya seseorang memulai tidur saat jam tidur, mempertahankan tidur, menginisiasi untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, dan peralihan dari tidur ke bangun di pagi hari dengan mudah (Mohamad dkk, 2013).

Metode

Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif non eksperiment dengan pendekatan cross sectional yang dimana melihat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur, minat belajar, dan kesehatan mental terhadap remaja di SMA negeri 15 Makassar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan desember 2023. Populasi pada penelitian ini adalah adalah 68 orang dengan besar sampel sebanyak 40 responden. Yang terdiri dari XI-MIPA 1 dan XI-IPS 3 yang bersekolah di SMA Negeri 5 Makasar. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI, kuesioner minat belajar, kuesioner MCH-SF dan penggunaan gadget. Teknik pengolahan data pada penelitian ini menggunakan tahapan editing, coding, processing, cleaning, dan tabulasi. Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor 04/STIKES-NH/KEPK/I/2024 yang dikeluarkan pada tanggal 9 Januari 2024 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin.

Hasil

1. Karakteristik Reponden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Negeri 15 Makassar

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	16	40.0
Perempuan	24	60.0
Total	40	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 40 responden didapatkan bahwa frekuensi jenis kelamin terbanyak berada pada jenis kelamin perempuan sebanyak 24 responden (60.0%) dan laki-laki sebanyak 16 responden (40.0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Remaja di SMA Negeri 15 Makassar

Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
16	24	60.0
17	16	40.0
Total	40	100.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 40 responden didapatkan bahwa frekuensi umur terbanyak berada pada umur 16 tahun sebanyak 24 responden (60.0 %) dan umur 17 tahun sebanyak 16 responden (40.0 %).

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas di SMA Negeri 15 Makassar

Kelas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
XI IPA 1	21	52.5
XI IPS 3	19	47.5
Total	40	100.0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 40 responden didapatkan bahwa frekuensi jumlah kelas terbanyak berada pada kelas XI IPA 1 sebanyak 21 responden (52.5%) dan kelas XI IPS 3 sebanyak 19 responden (47.5%).

2. Analisis Univariat

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Siswa di SMA Negeri 15 Makassar

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	16	40.0
Buruk	24	60.0
Total	40	100.0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 40 responden didapatkan bahwa frekuensi kualitas tidur pada siswa remaja terbanyak terdapat 24 responden (60.0%) dengan kualitas tidur yang buruk dan 16 responden (40.0%) yang mengalami kualitas tidur yang baik.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Minat Belajar Siswa di SMA Negeri 15 Makassar

Minat Belajar	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	27	67.5
Sedang	9	22.5
Tinggi	4	10.0
Total	40	100.0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 40 responden didapatkan bahwa frekuensi minat belajar tertinggi pada siswa remaja terdapat 27 responden (67.5%) dengan minat belajar yang rendah, yang memiliki minat belajar sedang sebanyak 9 responden (22.5%) dan yang memiliki minat belajar tinggi sebanyak 4 responden (10.0%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental Siswa di SMA Negeri 15 Makassar

Kesehatan Mental	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tinggi	16	40.0
Rendah	24	60.0
Total	40	100.0

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 40 responden didapatkan bahwa frekuensi kondisi Kesehatan mental pada siswa remaja terbanyak terdapat 24 responden (60.0 %) dengan kondisi Kesehatan mental rendah dan 16 responden (40.0 %) yang mengalami kondisi Kesehatan mental yang tinggi.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan Gadget Siswa di SMA Negeri 15 Makassar

Penggunaan Gadget	Frekuensi (n)	Presentae (%)
Rendah	26	65.0
Sedang	9	22.5
Tinggi	5	12.5
Total	40	100.0

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 40 responden didapatkan bahwa frekuensi penggunaan gadget pada siswa remaja terbanyak terdapat 26 responden (65.0%) dengan penggunaan gadget rendah, 9 responden (22.5%) dengan penggunaan gadget sedang dan 5 responden (12.5%) dengan penggunaan gadget yang tinggi.

3. Analisis Bivariat

Tabel 8 Hubungan Antara penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur siswa di SMA Negeri 15 Makassar

Penggunaan Gadget	Kualitas Tidur				Total		ρ
	Baik		Buruk				
	n	%	N	%	N	%	
Rendah	0	0,0	1	2,5	1	2,5	0.001
Sedang	10	25,0	1	2,5	11	27,5	
Tinggi	6	55,0	22	55,0	28	70,0	
Total	16	80,0	24	60,0	53	100	

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa responden dengan penggunaan gadget yang rendah berjumlah 1(2.5%) responden. Dimana terdapat 0(0.0%) responden yang memiliki kualitas tidur yang baik dan 1(2.5%) responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan responden dengan penggunaan gadget yang sedang berjumlah 11(27.5%) responden, dimana terdapat 10(25.0%) responden yang memiliki kualitas tidur baik dan 1(2.5%) responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Dan responden dengan penggunaan gadget yang tinggi berjumlah 28(70.0%) responden. Dimana terdapat 6(55.0%) responden yang memiliki kualitas tidur yang baik dan terdapat 22(15.0%) responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hasil uji statistik dengan *chi-square* diperoleh nilai $p=$ yang artinya nilai $p < \alpha(0.05)$, maka hipotesis alternatif diterima. Interpretasi bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja di SMA Negeri 15 Makassar.

Tabel 9 Hubungan Antara penggunaan Gadget Dengan Minat Belajar siswa di SMA Negeri 15 Makassar

Penggunaan Gadget	Minat Belajar						Total		ρ
	Baik		Buruk		Tinggi				
	n	%	N	%	N	%	N	%	
Rendah	0	0,0	0	0.0	1	2.5	1	2,5	0.001
Sedang	2	5,0	7	17.5	2	5.0	11	27,5	
Tinggi	25	62,5	2	5.0	1	2.5	28	70,0	
Total	27	67,5	9	22,5	4	10	53	100	

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa responden dengan penggunaan gadget yang rendah berjumlah 1 (2.5%) responden. Dimana terdapat 0 (0.0%) responden yang memiliki minat belajar yang rendah, terdapat 0 (0.00%) responden yang memiliki minat belajar sedang dan terdapat 1(2.5%) responden yang memiliki minat belajar tinggi. Sedangkan responden dengan penggunaan gadget sedang berjumlah 11 (27.5%) responden, Dimana terdapat 2 (5.0%) responden yang memiliki minat belajar rendah kemudian 7 (17.5%) responden yang memiliki minat belajar sedang dan terdapat 2 (5.0%) responden yang memiliki minat belajar yang tinggi. Dan responden dengan penggunaan gadget yang tinggi berjumlah 28 (70.0%) responden. Dimana terdapat 25 (62.5%) responden yang memiliki minat belajar yang rendah, (5.0%) responden dengan minat belajar sedang dan terdapat 1 (2.5%) responden dengan minat belajar yang tinggi.

Tabel 10 Hubungan Antara penggunaan Gadget Dengan Kesehatan Mental siswa di SMA Negeri 15 Makassar

Penggunaan Gadget	Kesehatan Mental						p value
	Baik		Buruk		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	16.0	40.0	10.0	25.0	26.0	65.0	0.001
Sedang	0.0	0.0	9.0	25.5	9.0	25.5	
Tinggi	0.0	0.0	5.0	12.5	5.0	12.5	
Total	16.0	40.0	24.0	60.0	40.0	100	

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa responden dengan penggunaan gadget yang rendah berjumlah 26(65.0%) responden. Dimana terdapat 16(40.0%) responden yang mengalami kesehatan mental tinggi dan 10(25.0%) responden yang mengalami kesehatan mental rendah. Sedangkan responden dengan penggunaan gadget sedang berjumlah 9(25.5%) responden dimana terdapat 0(0.00%) responden yang mengalami kesehatan mental tinggi dan 9(25.5%) responden yang mengalami kesehatan mental rendah. Dan responden dengan penggunaan gadget tinggi berjumlah 5(12.5%) responden dimana terdapat 0(0.0%) responden yang mengalami kesehatan mental tinggi dan 5(12.5%) responden yang mengalami kesehatan mental rendah.

Pembahasan

Diketahui bahwa pada penelitian ini mayoritas responden penggunaan gadget yang tinggi berusia 16 tahun berjumlah 24 responden dan yang berusia 17 tahun berjumlah 16 responden. Dalam penelitian yang dilakukan (Fitriana, 2020) menunjukkan bahwa remaja di Desa telah menggunakan gadget selama 5-7 jam (300-420 menit) dalam sehari.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden dengan penggunaan gadget yang tinggi berjumlah 28 responden, dimana terdapat 6 responden yang memiliki kualitas tidur yang baik dan terdapat 22 responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang terganggu pada remaja dikarenakan penggunaan gadget yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 15 Makassar. Hasil penelitian ini sejalan dengan Irfan dkk, (2020) ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden dengan penggunaan gadget yang tinggi berjumlah 28 responden, dimana terdapat 25 responden yang memiliki minat belajar rendah, terdapat 2 responden dengan minat belajar sedang dan terdapat 1 responden yang memiliki minat belajar tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan minat belajar terhadap remaja di SMA Negeri 15 Makassar. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan penggunaan gadget yang rendah berjumlah 26 responden. Dimana terdapat 16 responden yang mengalami kesehatan mental tinggi dan 10 responden yang mengalami kesehatan mental rendah. Sedangkan responden dengan penggunaan gadget sedang berjumlah 9 responden dimana terdapat 0 responden yang mengalami kesehatan mental tinggi dan 9 responden yang mengalami kesehatan mental rendah. Dan responden dengan penggunaan gadget tinggi berjumlah 5 responden dimana terdapat 0 responden yang mengalami kesehatan mental tinggi dan 5 responden yang mengalami kesehatan mental rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Diah Kusumaningrum, 2023) yaitu intensitas penggunaan gadget berhubungan dengan depresi, kecemasan dan stress pada pelajar SMAN di Kota Metro Lampung. Penggunaan gadget yang berlebihan mengakibatkan seseorang menderita gangguan psikis contohnya depresi, kecemasan, stres, menurunnya self esteem, sulit tidur, serta gangguan mental terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya.

Penelitian ini memiliki implikasi terhadap pelayanan keperawatan Pelayanan Keperawatan Dimana penelitian ini sebagai ilmu pengetahuan yang baru untuk memberikan informasi kepada Masyarakat. Implikasi Pendidikan Keperawatan Penelitian ini dapat dijadikan sumber ilmu untuk sarana pendidikan yang profesional dalam mengembangkan hal baru terkait hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur, minat belajar dan kesehatan mental terhadap remaja. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran dan pengembangan pengetahuan pada penelitian yang akan dilakukan terkait hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur, minat belajar dan kesehatan mental terhadap remaja.

Hasil uji statistik dengan *Chi-square* diperoleh nilai $p=0.00$ yang artinya nilai $p<\alpha$ (0.05), maka hipotesis alternatif diterima. Interpretasi bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget terhadap minat belajar siswa SMA Negeri 15 Makassar.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Antara Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur, Minat Belajar dan Kesehatan Mental Terhadap, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur, ada hubungan antara penggunaan gadget dengan minat belajar, ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kesehatan mental terhadap remaja.

Ucapan terima kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu dosen, seluruh staff di STIKES Nani Hasanuddin atas bimbingan dan arahnya, Kepada orang tua, rekan, sahabat, saudara serta berbagai pihak khususnya responden dalam penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, peneliti mengucapkan terimakasih atas setiap doa dan bantuan yang diberikan.

Referensi

- Alvira, M. (2021). *Studi Deskripsi : Perilaku Adiksi Hp (Gadget Addiction) Peserta Didik Di SMP Negeri 37 Surabaya*.
- Bakar, I. P. S., & Kaddas, B. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Minat Belajar Siswa Kelas V MIN 1 Kota Makassar. *Jurnal Kajian Keislaman*, 2(April), 57–66.
- Diah KusumaNingrum. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Depresi, Kecemasan dan Stress Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Metro. *Tesis*.

- 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 Gizi (JIG)*, 1(2).
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, M., & Zulfikhar, R. (2023). *Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah*. 06(01), 307–316.
- Kurniawan, I. G. Y., Rustika, I. M., & Alit, L. N. (2016). *Artikel asli Uji validitas dan reliabilitas modifikasi smartphone addiction scale versi Bahasa Indonesia*. 47(September), 1–9.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas Kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *WICAKSANA, Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Margaret. (2022). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022*.
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta*. 6(1), 79–89.
- Musariffah, N. A. (2018). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Minat Belajar Siswa SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo Nur Aini Musariffah Abstrak. *JUPE*, 6(2016), 133–137.
- Muthi'ah, U. (2021). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Kelas atas di SD Islam Margolembo Kabupaten Luwu Timur*.
- Nurhalipah, R., Yustiana, M., & Muslih, M. (2020). *Pengaruh Gadget Terhadap Minat Belajar Pada anak-anak*. 2020(Semnasif), 172–177.
- Riana, Y., Hariani, D., Mahardika, A., Ayu, A. A., & Wedayani, N. (2019). *Hubungan antara Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat*. 8(3), 33–39.
- Sofiana, S. N. A., Fakhriyah, F. F., & Oktavianti, I. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Emosional dan Kognitif Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Indonesian Gender and Society Journal*, 3(2), 53–59. <https://doi.org/10.23887/igsj.v3i2.50414>
- Supartini, Y., Martiana, D., Sulastri, T., Keperawatan, J., Kemenkes, P., & Iii, J. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *JKEP*, 6(1).
- Susiana, S. D. (2023). *Hubungan Penggunaan Gadget Dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. 1(4).