

KESTABILAN EMOSI DAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA PENGGUNA *GADGET* DI SMA N 1 KEDUNGWUNI

Hana Nafiah*, Amelia Dian Ferdianti

Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel	Abstrak
Submit: 24/8/2023 Revisi: 6/12/2023 Accepted: 22/12/2023 Kata kunci: <i>Gadget</i> , Kestabilan Emosi, Kualitas Tidur, Remaja	Indonesia menjadi negara dengan pengguna <i>gadget</i> terbesar nomor 4 setelah India dan Amerika. Hasil dari APJII melihat bahwa kelompok remaja menjadi pengguna <i>gadget</i> terbanyak. <i>Gadget</i> juga menimbulkan dampak negatif seperti dapat membuat berkurangnya interaksi sosial, kurang konsentrasi, perubahan emosi dan menyebabkan lupa waktu setiap kali menggunakannya sehingga menyebabkan kurang tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kestabilan emosi dan kualitas tidur pada remaja pengguna <i>gadget</i> . Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan sampel sebanyak 79 responden melalui teknik <i>propotional</i> random sampling di SMAN 1 Kedungwuni. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik usia remaja rata-rata 16,32 tahun, dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan berjumlah 56 (70,9%), 100% memiliki <i>gadget</i> , dengan lama penggunaan rata-rata 5,42 tahun. Hasil penelitian kestabilan emosi menunjukkan sebanyak 43 (54,4%) responden emosi tidak stabil dan kualitas tidur buruk 67 (84,8%) responden. Remaja memiliki emosi tidak stabil dan kualitas tidur yang buruk. Hal ini menjadi perhatian bagi orang tua atau institusi pendidikan untuk bisa mengontrol siswa untuk pemakaian <i>gadget</i> agar tidak menimbulkan dampak atau masalah psikologis. Saran untuk remaja untuk mengurangi durasi memakai <i>gadget</i> untuk pemenuhan kebutuhan tidur dan kestabilan emosi.

PENDAHULUAN

Gadget merupakan perangkat teknologi yang memiliki unsur kebaruan, yang menyajikan teknologi paling baru untuk membuat hidup manusia menjadi lebih modern (Hertinjung et al., 2021). Menurut survey dari (Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia) APJII tahun 2022, 89,03% responden menggunakan internet terutama menggunakan *gadget*. Pengguna *gadget* menurut data APJII tingkat kontribusi teratas berdasarkan umur 13-18 tahun yaitu dengan presentase 99,16% melihat bahwa kelompok remaja menjadi pengguna *gadget* terbanyak. *Gadget* juga menimbulkan dampak negatif seperti dapat membuat berkurangnya interaksi sosial, kurang konsentrasi, menyebabkan lupa waktu setiap kali menggunakannya sehingga menyebabkan kurang tidur (Nurningtyas dkk., 2021). Pada usia 15-18 tahun remaja mengalami banyak perubahan secara kognitif, hormonal, emosional, sosial, fisik dan psikologis (Syalsadila & Nawaningsih, 2022).

Hasil penelitian Saraswati dan Ratnaningtyas, 2022 menunjukkan hasil yang menggunakan *gadget* dengan kategori tinggi terdapat 26 responden (15,9%) dengan kualitas baik, 138 responden (84,1%) yang mengalami kualitas tidur buruk. Sehingga ada hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada siswa. Hasil penelitian Lubis dkk tahun 2022 bahwa semakin lama penggunaan *smartphone* semakin buruk juga kualitas tidur pada remaja yang mengakibatkan konsentrasi remaja menurun sehingga menyebabkan konsentrasi menjadi buruk.

Tidur berperan penting dalam perkembangan kognitif remaja dan juga sangat penting untuk pelepasan oksigen dan eprinefrin (Kaparang & Rachel, n.d, 2022). Tidur pada remaja meningkatkan konsentrasi dan memori, merilekskan tubuh, mengurangi stress dan kecemasan. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu hormon, berpengaruh terhadap hormon serta meningkatkan kadar

hormon kortisol, sehingga dapat merusak sel yang membantu untuk mengingat pelajaran. Stress, cemas, depresi, susah berkonsentrasi dan koping tidak efektif adalah dampak psikologis gangguan tidur (Hamid Lubis dkk., 2022). Buruknya kualitas tidur dari segi kuantitatif atau kualitatif berdampak pada performa remaja seperti mengantuk, dan sulit berkonsentrasi selama proses belajar saat siang hari dan mudah marah (Hamid Lubis et al., 2022).

Pada penelitian (Ahmad et al., n.d.2021) yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Remaja dalam Keluarga” dapat dilihat dari waktu penggunaan gadget oleh remaja di Desa Lamdom yang melebihi dari batas waktu yang dianjurkan, sehingga mengalami ketidakstabilan pada emosional apabila dijauhkan dari gadget yang mengakibatkan remaja mudah untuk marah, kesal, mengamuk, bahkan mengurung diri didalam kamar karena tidak diizinkan menggunakan gadget. Masa remaja merupakan masa yang penuh informasi disetiap perkembangan mereka, remaja juga mempunyai fisik dan mental yang baik tetapi jika mendapat masalah, mereka mengalami perubahan emosi (Zahara & Wisnusakti, 2022). Keadaan emosi yang stabil, tidak mudah berubah, labil, kontrol emosi yang baik, tidak mudah terganggu emosi dan mampu mengontrol emosi secara memadai ketika menghadapi situasi emosional atau masalah hidup. Perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja umumnya diikuti oleh keadaan emosi remaja yang tidak stabil (Jannah, 2022).

Kestabilan emosi bukan merupakan salah satu penentu pola kepribadian seseorang, tetapi kestabilan emosi dapat mengontrol perkembangan emosi, salah satunya adalah perkembangan pada masa remaja (Zahara & Wisnusakti, 2022). Jika tidak menggunakan kestabilan emosi secara efektif tidak dapat mengekspresikan emosi dengan baik dan tidak dapat mengontrol emosi ketika sedang mendapati masalah. Namun, remaja dengan kestabilan emosi yang baik dapat mengelola situasi yang tidak terduga dan merupakan pemecah masalah yang efektif. Sebaliknya,

remaja dengan kestabilan emosi yang rendah akan memiliki perasaan negatif tentang pemecahan masalah (Rosdiana dkk., 2021). Jika remaja kurang mengontrol emosi maka akan menimbulkan kecemasan dan perasaan rendah diri (Zahara & Wisnusakti, 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas masalah yang dapat dirumuskan adalah “bagaimana kestabilan emosi dan kualitas tidur pada remaja pengguna gadget?”. Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui kestabilan emosi dan kualitas tidur pada remaja pengguna *gadget*. Tujuan khusus penelitian ini adalah mengetahui gambaran karakteristik meliputi usia, jenis kelamin, kepemilikan *gadget*, lama penggunaan *gadget*, mengetahui gambaran kestabilan emosi pada remaja pengguna *gadget*, mengetahui gambaran kualitas tidur pada remaja pengguna *gadget*. Manfaat penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai informasi bagi remaja untuk memperhatikan kestabilan emosi dan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur dengan mengurangi penggunaan *smartphone*.

METODE

Metode penelitian ini yaitu deskriptif yaitu membuat suatu gambaran atau deskripsi kestabilan emosi dan kualitas tidur pada remaja pengguna *gadget*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kestabilan emosi dan *Pittsburgh Sleep Quality Indexs* (PSQI). Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2023 di SMAN 1 Kedungwuni. Dengan teknik engambilan sampel *propotional random sampling*. Prosedur pengambilan data pada penelitian ini adalah peneliti menemui secara langsung perkelas, calon responden mengisi informed consent dan kuesioner yang sudah disebar oleh peneliti. Kuesioner karakteristik dan kestabilan emosi berupa link google form dan kuesioner kualitas tidur menggunakan angket.

Kuesioner kestabilan emosi diadopsi dari peneliti Alifia Salsabila Rahmah yang terdiri dari 22 pertanyaan dengan pilihan YA dan TIDAK. Dimana terdapat

pertanyaan positif dan negatif dengan skor pertanyaan positif 2=Ya dan 1=Tidak, pertanyaan negatif 1=Ya dan 2=Tidak. Dengan skor emosi stabil jika skor > 35.00 dan emosi tidak stabil jika skor ≤ 35.00 . Kuesioner kualitas tidur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) berisi 19 pertanyaan evaluasi diri. Penilaian 7 komponen, setiap pertanyaan memiliki rentang poin 0-3. Dalam setiap kasus, skor 0 menunjukkan tidak ada kesulitan, sementara skor 3 menunjukkan kesulitan yang parah. 7 skor komponen ini kemudian ditambah pada bagian skor global dengan hasil ukur \leq kualitas tidur baik dan > 5 kualitas tidur buruk.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Lama Penggunaan *Gadget*.

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden 16,32 tahun dengan lama penggunaan *gadget* 5,42

Karakteristik	Min	Max	Mean	Med	St. dev
Usia	15	18	16,32	16,00	,651
Lama penggunaan <i>gadget</i>	2	10	5,42	5,00	1,878

tahun.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase %
Perempuan	56	70,9
Laki laki	23	29,1
Total	79	100

Berdasarkan Tabel 2 sebagian besar 70,9 % berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi 56.

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Kepemilikan *Gadget*.

Karakteristik	Frekuensi	Presentase %
Memiliki	79	100
Tidak memiliki	0	0

Berdasarkan Tabel 5.3 seluruh siswa 79 memiliki *gadget* dengan frekuensi 79 dan presentase 100%.

2. Gambaran Kestabilan Emosi

Tabel 4. Distribusi Kestabilan Emosi

Kestabilan Emosi	Jumlah (f)	(%)
Emosi stabil	36	45,6
Emosi tidak stabil	43	54,4

Tabel 4 menunjukkan bahwa lebih dari separuh 54,4% emosi tidak stabil di SMA N 1 Kedungwuni.

3. Gambaran Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah (f)	Presentase (%)
Baik	12	15,2
Buruk	67	84,8

Tabel 5. Distribusi Kualitas Tidur

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kualitas tidur buruk di SMA N 1 Kedungwuni sebanyak 67 orang (84,8%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 6 responden berusia 15 tahun (7,6%), 44 responden berusia 16 tahun (55,7%), 27 responden berusia 17 tahun (34,2%), 2 responden berusia 18 tahun (2,5%) di SMA N 1 Kedungwuni. Usia 16 tahun termasuk dalam kelompok usia menengah remaja. Remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara fisik ditandai dengan munculnya dan pematangan jenis kelamin utama dan sekunder, sedangkan secara intelektual ditandai dengan sikap dan suasana hati, keinginan dan emosi yang tidak menentu atau tidak stabil (Riswanto dan Fauziah, 2022). Remaja tengah dengan usia 16 tahun lebih cenderung untuk mencoba hal-hal baru yang terdapat pada teknologi seperti *smartphone* yang dapat memberikan dampak pada kehidupan remaja terutama pada waktu beristirahat sehingga menyebabkan kualitas tidur pada remaja

usia 16 tahun buruk (Saraswati, Sucipto & Ratnaningtyas, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 56 responden (70,9%) berjenis kelamin perempuan dan 23 responden (29,1%) berjenis kelamin laki-laki. Menurut data dari SMA N 1 Kedungwuni, siswa perempuan lebih banyak dari siswa laki-laki dengan jumlah siswa perempuan 774 dan siswa laki-laki 269. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Salsabilah dan Awaliah, 2021) dengan responden berjenis kelamin perempuan (57,1%). Dari data Kemendikbud-Ristek menunjukkan bahwa jumlah peserta didik laki laki dan perempuan untuk tingkat SMA adalah siswa laki-laki 44,50% dan perempuan 55,50%.

Hasil penelitian ini menunjukkan semua responden sebanyak 79 anak (100%) memiliki smartphone. Hal ini sejalan dengan penelitian (Berasa, Sarwita & Desnita, 2023) dengan penyebaran angket yang disebar terhadap 100 peserta didik di tiga sekolah yang ada di kota Padang dari hasil penyebaran didapatkan hasil bahwa seluruh peserta didik memiliki smartphone sendiri. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Sumendap, Flora, 2022) didapatkan hasil dari 22 siswa memiliki smartphone dan 1 yang tidak memiliki smartphone, dan dari 22 siswa ini ada 6 siswa yang memiliki smartphone lebih dari 1 smartphone.

Menurut Sinaga (2019), Penggunaan smartphone oleh siswa menjadi penting, karena smartphone memungkinkan akses informasi yang luas dan cepat, memudahkan komunikasi dan menciptakan forum belajar. Sebagian besar remaja menggunakan smartphone untuk media pembelajaran di sekolah. Sampai pada akhirnya remaja mengikuti pada kebutuhan mereka masing-masing. Ada beberapa dari remaja juga mengumpulkan tugas melalui aplikasi yang tersedia di smartphone (Damayanti et al (2022).

Smartphone pada masa ini sudah seperti kebutuhan primer remaja karena memiliki fitur-fitur dalam memenuhi kebutuhan remaja seperti berkebutuhan untuk

berkomunikasi dengan teman sebaya, mengerjakan tugas, berinteraksi lewat sosial media. Remaja akan merasa cemas yang berlebihan ketika tidak dapat menggunakan smartphone dalam satu hari hal ini membuat ketidakstabilan emosi pada remaja (Fuadah, 2020). Penggunaan smartphone dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena terpapar oleh sinar biru dari smartphone yang menyebabkan sekresi melatonin dalam tubuh berkurang atau terhambat. Penggunaan smartphone yang berkepanjangan membuat remaja lebih sulit untuk tertidur. Akibatnya, remaja akan tidur lebih lambat dari biasanya dan berdampak pada kualitas tidur (Syafitri et.al, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan 26 responden (32,9%) menggunakan smartphone sudah 5 tahun hal ini sejalan dengan penelitian (Sinaga, 2019) dengan hasil pada siswa kelas 10 SMA Negeri 4 Medan dan SMA Kartika 1-2 Medan ditemukan 95% siswa menggunakan smartphone rerata 3-5 tahun. Menurut Sinaga (2019) para pelajar menggunakan smartphone untuk berfoto dan mencari informasi melalui smartphone. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wulandari dkk,2019), mendapatkan hasil siswa SMK Sultan Trenggono kelas X RPL menggunakan smartphone rata-rata selama 2-5 tahun, alasannya karena smartphone dapat mempermudah mengakses informasi dan berkomunikasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan emosi tidak stabil sebanyak 43 (54,4%) responden. Hasil penelitian ini menunjukkan lebih banyak emosi tidak stabil. Hal ini sejalan dengan penelitian (Suryani & Yazia, 2023) dengan hasil (80,04%) siswa mengalami gangguan emosi dibandingkan dengan siswa yang tidak menggunakan gadget (29,2%). Penelitian (Untari, et.al, 2021) dengan hasil (56,3%) responden pengguna gadget mengalami emosi tidak normal dan (43,7%) responden yang tidak menggunakan gadget emosi normal.

Terdapat 5 pertanyaan yang menyebabkan ketidakstabilan emosi pada remaja dengan

mean 125, 9 diantaranya remaja akan merasa gelisah ketika tidak dapat menggunakan smartphome. Seringnya menggunakan smartphome remaja akan mengalami ketergantungan dan membuat smartphome adalah segala-galanya bagi mereka. Remaja akan merasa galau dan gelisah jika dipisahkan dengan smartphome. Sebagian besar mereka menghabiskan waktu untuk bermain dengan teknologi tersebut (Sumpa dan Barkah, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Samhana et.al (2022) ketergantungan smartphome mempunyai hubungan negatif dengan pengendalian emosi.

Terdapat 5 pertanyaan yang menyebabkan ketidakstabilan emosi pada remaja dengan mean 125, 9 diantaranya remaja akan merasa gelisah ketika tidak dapat menggunakan smartphome. Seringnya menggunakan smartphome remaja akan mengalami ketergantungan dan membuat smartphome adalah segala-galanya bagi mereka. Remaja akan merasa galau dan gelisah jika dipisahkan dengan smartphome. Sebagian besar mereka menghabiskan waktu untuk bermain dengan teknologi tersebut (Sumpa dan Barkah, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Samhana et.al (2022) ketergantungan smartphome mempunyai hubungan negatif dengan pengendalian emosi.

Remaja merasa kesal jika smartphome yang digunakan untuk untuk membuka aplikasi lemot. Ini dikarenakan remaja merasa ada yang kurang dalam kehidupannya, seperti tanpa adanya jaringan sehingga smartphome menjadi lambat membuka aplikasi. Hal ini selaras dengan penelitian Juliani et.al (2022) yaitu adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi pada remaja.

Remaja merasa sedih jika ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya tetapi hanya bermain dengan smartphome nya sendiri-sendiri. Fitur-fitur canggih didalam smartphome menjadikan remaja malas berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Remaja jauh lebih peka terhadap sesuatu yang terjadi pada smartphome yang dia bawa dari pada lingkungannya (Jamun dan

Ntelok, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Retalia (2022) yaitu adanya pengaruh penggunaan smartphome dengan interaksi sosial.

Remaja akan bermain smartphome untuk menghibur diri ketika sedang kesal atau sedih. Smartphome sudah menjadi kebutuhan untuk remaja, mengingat siswa juga sering mengakses pelajaran dari smartphome. Namun, didalam smartphome juga memiliki fitur yang menarik untuk digunakan yang digunakan remaja untuk hiburan ketika merasa gelisah. Tetapi jika menggunakan smartphome terlalu lama, remaja menjadi malas untuk melakukan aktivitas (Indirani, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Alini et.al (2022) yaitu semakin tinggi penggunaan smartphome akan menyebabkan cemas, gelisah, marah ketika tidak menggunakan smartphome.

Remaja senang ketika tidak ada yang melarang bermain smartphome. Menurut penelitian dari Pratiwi dan Malwa (2022) penggunaan gadget yang berlebih memberikan dampak ketidakstabilan emosi pada remaja yang membuat remaja mudah emosi, marah gelisah hingga mengurung diri saat dijauhkan dari gadget. Dengan demikian diharapkan bagi remaja untuk mengurangi durasi bermain smartphome agar mengurangi dampak negatif dari gadget.

Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas tidur buruk 67 responden (84,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Andira, et.al, 2022) dengan hasil 69% responden pengguna gadget mempunyai kualitas tidur yang buruk. Hal ini juga selaras dengan penelitian (Damayanti & Muhdiana, 2023) dengan hasil 75,1% responden pengguna smartphome memiliki kualitas tidur yang buruk.

Pada indikator disfungsi siang hari menunjukkan nilai mean paling tinggi 2,13 terdapat 2 pertanyaan, selama sebulan terakhir seberapa anda mengalami kesulitan untuk tidak mengantuk selama beraktivitas dan selama sebulan terakhir, seberapa sulit bagi anda untuk tetap antusias menyelesaikan segala sesuatu. Pada penelitian ini, sebagian responden besar

responden merasa kesulitan melakukan aktivitas di siang hari karena mengantuk dan tidak antusias dalam melakukan aktivitas. Hal ini sejalan dengan penelitian Kamalia et.al (2022) diperoleh hasil kualitas tidur buruk sebanyak (78,3%) kualitas tidur yang buruk mengakibatkan pada saat melakukan aktivitas sehari-hari sehingga merasa sering mengantuk. Penelitian (Delfia,2022) dengan hasil 54% responden dengan kualitas tidur buruk dengan faktor penyebab kecanduan smartphone. Remaja mengalami masalah tidur seperti mengantuk di kelas dan kurang konsentrasi karena siswa terlalu asyik bermain smartphone di malam hari dan lupa waktu tidurnya.

Pada indikator durasi tidur menunjukkan mean 1,72 terdapat 1 pertanyaan selama sebulan terakhir, berapa jam anda tertidur dengan pulas pada malam hari. Sebagian besar responden memiliki durasi tidur 5-6 jam. Menggunakan smartphone pada malam hari akan berakibat pada jadwal tidur yang terganggu dan menatap layar smartphone dalam waktu yang lama akan menimbulkan efek kesulitan untuk tertidur karena pada smartphone terdapat sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari yang dapat menyebabkan seseorang terus terjaga. Ketika sebelum tidur, seseorang merasa terganggu yang disebabkan oleh berbagai hal, maka akan menyebabkan seseorang akan sulit untuk memulai tidur dan mengakibatkan durasi tidur yang memendek, sehingga akan menyebabkan kualitas tidur buruk.

Pada indikator latensi menunjukkan nilai mean 1,33 terdapat 2 pertanyaan, selama sebulan terakhir berapa menit yang anda butuhkan untuk tertidur pada malam hari dan selama sebulan terakhir seberapa sering anda tidak bisa tertidur dalam waktu 30 menit. Pada penelitian ini, sebagian besar responden tidak dapat tertidur selama 30 menit setelah berbaring. Sebelum tertidur, seseorang membutuhkan waktu untuk pre-sleep kurang lebih 10 menit-30 menit, jika waktu pre-sleep digunakan untuk menggunakan smartphone maka waktu pre-sleep akan lebih dari 30 menit. Ketika

sebelum tidur, seseorang merasa terganggu yang disebabkan oleh berbagai hal, maka akan menyebabkan seseorang akan sulit untuk memulai tidur dan terjadilah pemanjangan latensi tidur, sehingga akan menyebabkan kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan tingkat konsentrasi sehingga menyebabkan konsentrasi buruk. Penurunan kualitas tidur baik dari segi kuantitatif maupun kualitatif akan berdampak pada performa remaja di siang hari, seperti mudah marah, mengantuk di siang hari, dan kesulitan untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Menggunakan smartphone pada malam hari akan berakibat pada jadwal tidur yang terganggu dan menatap layar smartphone dalam waktu yang lama akan menimbulkan efek kesulitan untuk tertidur karena pada smartphone terdapat sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari yang dapat menyebabkan seseorang terus terjaga. Dampak fisiologis yang muncul dari kualitas tidur yang buruk adalah penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, kondisi neuromuskular yang buruk. Dampak psikologis dari kualitas tidur yang buruk seperti stress, depresi, cemas, tidak konsentrasi dan koping yang tidak efektif. Selain itu, kualitas tidur yang buruk dengan jangka panjang akan menyebabkan tekanan darah yang tinggi serta indeks masa tubuh dan depresi (Kusumawardani dan Yolanda, 2023). Dengan itu, diharapkan bagi siswa untuk lebih mengurangi durasi menggunakan gadget saat malam hari dan memenuhi kebutuhan tidur 8 jam/hari.

SIMPULAN DAN SARAN

Gambaran karakteristik responden di SMA N 1 Kedungwuni menunjukkan 44 responden (55,7%) berusia 16 tahun. Dengan jenis kelamin 56 responden (70,9%) perempuan. Semua responden dengan jumlah 79 mempunyai smartphone. Dengan lama penggunaan 26 responden (32,9%) 5 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik usia 16 tahun adalah usia terbanyak, jenis kelamin paling

banyak adalah perempuan, seluruh responden memiliki smartphone, dan penggunaan paling lama adalah 5 tahun.

Gambaran kestabilan emosi pada remaja di SMA N 1 Kedungwuni menunjukkan 43 responden (54,4%) emosi tidak stabil. Penelitian ini lebih banyak responden dengan kategori emosi tidak stabil

Gambaran kualitas tidur pada remaja di SMA N 1 Kedungwuni menunjukkan 67 responden (84,4%) memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian ini lebih banyak responden dengan kategori kualitas tidur buruk.

Penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai informasi bagi remaja pengguna gadget untuk memperhatikan kestabilan emosi dan pemenuhan kebutuhan tidur dengan mengurangi durasi penggunaan gadget dan tingkatkan kebutuhan tidur 8 jam/hari. Sebagai peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian yang sama disarankan untuk meneliti pada indikator penggunaan obat tidur, karena pada penelitian ini menunjukkan indikator terendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnold, J. M. (2001). Diagnostic reasoning simulators and instruments. In C. F. Waltz & L. S. Jenkins (Eds.), *Measurement of nursing outcomes* (2nd ed., Vol. 1, pp. 3-32). New York: Springer Publishing Company.
- APJII. (2022). Profil Internet Indonesia 2022
- Ahmad, A., Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, F., & Aceh, B. (2022). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga*
- Alini, Meisyalla. L.N, Novrika. B. (2022). Studi Kecemasan Terhadap No Mobile Phone Phobia di SMA N 1 Kuantan Mudik Lebuk Jambi
- Andira, Usman, Wowor. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional. (Vol.4 No.2)
- Berasa, Sarwita, Desnita .(2023). Pembuatan Model E-Modul Problem Solving Berbasis Android Pada Materi Fluida Statis Untuk Peserta Didik Kelas XI SMA
- Damayanti, Muhdiana. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone Adiktif dengan Kualitas Tidur Remaja SMAN 75 Jakarta Utara.
- Delfia, Sekeon, Ratag. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Peserta Didik SMP Negeri 12 Dumoga.
- Fuadah. D. Z.,. (2020). Intervensi *Mindfulness Attention Awareness* untuk Mencegah Kecanduan *Gadget* pada Remaja Setingkat SMA
- Hamid Lubis, A., Putri Nasution, S., Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Sumatera Utara, P., Padangsidimpuan Sumatera Utara, K., Studi Kebidanan, P., Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Sumatera Utara, F., & Studi Farmasi Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Sumatera Utara, P. (2022). *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah*. 1(3), 251–259. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094>
- Hertinjung, W. S., Ratna, A., Septianingrum, D., Pratiwi, Y., & Putri, S. (2021). Peningkatan Kompetensi Orang Tua dalam Mendampingi Anak Mengakses Gadget Article Info. *Jurnal Warta LPM*, 24(2), 187–195. <http://journals.ums.ac.id/index.php/warta>
- Indriani, S.H. (2022). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa
- Jannah, R. (t.t.). *Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Cinema*

- Therapy Terhadap Kestabilan Emosi Remaja Introversi di Kecamatan Baso Kabupaten Agam.*
7
- Juliani. I. R., Wulandari. I. S. M. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Kelas 8
- Jamun, Y.M & Ntelok, Z. R.E. (2022) Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Remaja
- Kamelia, Purwitaningtyas, Prayitno. (2022). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Kualitas Tidur Siswa. (Vol.09 No.02)
- Kaparang, G. F., & Rachel, J. (t.t.). . *Intensitas Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur Remaja Smartphone Usage Intensity and The Teenagers Sleep Quality*
- Kusumawardhani. A & Yolanda. Cynthia. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia
- Nurningtyas, F., Ayriza, Y., & Psikologi, J. (2021). *Acta Psychologia Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone pada Remaja.* Dalam *Acta Psychologia* (Vol. 3, Issue 1). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Nurul Namira Zahara, & Wisnusakti, K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kestabilan Emosi Pada Anak Usia Remaja. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(3), 85–93. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.10>
- Pratiwi, Malwa. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Remaja.
- Rahmah Alifia Salsabila, Awaliah., Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kestabilan Emosi Pada Anak Usia Sekolah di SDN Harapan Mulai 03 Kelurahan Harapan Mulia Kecamatan Kemayoran Jakarta Pusat
- Riswanto, Fauziah. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Emosional Pada Remaja Yang Kecanduan Game Online
- Retalia, Soesilo. T.D, Irawan, S. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Remaja
- Sumpa. S.G & Barkah. A. (2022). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Perkembangan Personal Sosial Usia Remaja di SMPN 6 Jelimpo Kal-Bar Tahun 2022
- Sinaga, Corry Novrica AP. (2019). Peningkatan Pengetahuan Jurnalistik Siswa SMA Kota Medan Melalui Pemanfaatan Smartphone. (Vol.3, No:2)
- Sumendap, Flora. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Halmahera Utara
- Syalsadila, Nawangsih., Fakultas., Ilmu., Psikologi, U., & Bandung. *Pengaruh Body Image terhadap Self Confidence pada Remaja Putri Pengguna Tiktok.*
- Samhana. A, Suyati.T & Lestari. F. W. (2022). Pengaruh Ketergantungan Pengguna Smartphone Pada Kemampuan Bersosialisasi dan Pengendalian Emosi di SMP Islam Losari
- Suryani, Yazia. (2023). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan* (Vol.15, No 2)
- Untari, Ayuni, Dielsa (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Gangguan Emosi dan Status Gizi pada Remaja 11-14 Tahun. (Vol.12)
- Wulandari, Murnomo, Wibawanto & Suryanto. (2019). Pengembangan Mobile Learning Berbasis Android pada Mata Pembelajaran Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Sultan

Trenggono Kota Semarang. (Vol.6
No:5)

Yuniar Saraswati, R., & Okta
Ratnaningtyas, T. (2022).
*Hubungan Penggunaan Handphone
Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa
di SMK Negeri 3 Depok. Dalam
Frame of Health Journal* (Vol. 1,
Issue 2).