



## **Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi Tahun 2025**

### ***The Relationship between Gadget Use and the Incidence of Insomnia in Adolescents in Bukittinggi City Private High Schools in 2025***

**Kayla Rahadatul Aisy<sup>1</sup>, Siska Damaiyanti<sup>2</sup>, Wisnatul Izzati<sup>3</sup>**

Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

Email: [aisyrahadatulkayla@gmail.com](mailto:aisyrahadatulkayla@gmail.com)<sup>1</sup>, [siskadamaiyanti635@gmail.com](mailto:siskadamaiyanti635@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[wisnatulizzati72@gmail.com](mailto:wisnatulizzati72@gmail.com)<sup>3</sup>

#### **Article Info**

##### **Article history :**

Received : 10-01-2026

Revised : 12-01-2026

Accepted : 14-01-2026

Published : 16-01-2026

#### **Abstract**

*Gadgets are a device that has become a necessity for almost everyone, with the number of users worldwide continuing to increase. Indonesia is one of the countries with a high number of gadget users. Excessive gadget use can negatively impact adolescent behavior and health, especially when used without supervision. Dependence on gadgets can lead to a lack of environmental awareness, decreased physical activity, and disrupted sleep patterns, which can lead to insomnia. This study aims to determine the relationship between gadget use and insomnia among adolescents in private high schools in Bukittinggi City in 2025. The research method used was descriptive analytic with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 100 students, selected using a total sampling technique. Data collection was conducted using a gadget use questionnaire and the KSPBJ-IRS (Jakarta Biological Psychiatry Study Group–Insomnia Rating Scale). Data analysis was performed using the Spearman Rank test. The results showed that the majority of respondents were under 18 years of age (42.0%), and 57 students were male (57.0%). The most frequently used feature was games, with 58 students (58.0%). Forty-six students (46.0%) used gadgets for moderate periods (3–4 hours). The highest incidence of insomnia was in the non-insomnia category, with 41 students (41.0%). This study shows a significant relationship between gadget use and insomnia among adolescents at private high schools in Bukittinggi City in 2025. It is recommended that adolescents, parents, and schools limit and supervise gadget use to prevent insomnia.*

**Keywords:** *gadgets, insomnia, adolescents.*

#### **Abstrak**

Salah satu perangkat yang saat ini menjadi kebutuhan hampir setiap orang yaitu gadget, dengan jumlah pengguna di dunia yang terus meningkat. Indonesia termasuk negara dengan jumlah pengguna gadget yang tinggi. Penggunaan gadget secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap perilaku dan kesehatan remaja, terutama bila digunakan tanpa pengawasan. Ketergantungan pada gadget dapat menyebabkan remaja kurang peduli terhadap lingkungan sekitar, menurunnya aktivitas fisik, serta terganggunya pola tidur yang dapat memicu terjadinya insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada remaja di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 100 siswa yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner penggunaan gadget dan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta–Insomnia Rating Scale). Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia kurang dari 18 tahun sebanyak 42 siswa (42,0%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 57 siswa (57,0%). Fitur yang paling sering digunakan adalah game sebanyak 58 siswa (58,0%). Lama penggunaan gadget kategori sedang



(3–4 jam) sebanyak 46 siswa (46,0%). Kejadian insomnia terbanyak adalah kategori tidak insomnia sebanyak 41 siswa (41,0%). Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Swasta Kota Bukittinggi tahun 2025. Disarankan agar remaja, orang tua, dan pihak sekolah membatasi serta mengawasi penggunaan gadget untuk mencegah terjadinya insomnia.

**Kata kunci:** *gadget, insomnia, remaja.*

## PENDAHULUAN

Remaja berasal dari kata latin *adolescence* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah ini memiliki arti yang luas, meliputi kematangan mental, emosional, fisik dan sosial. Sehingga remaja merupakan seseorang yang berada dalam masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Ketika seseorang menginjak usia remaja, maka kata remaja ini tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak juga disebut anak-anak. Masa remaja ini umumnya terjadi dalam rentang usia 10-24 tahun. (Walean et al., 2024).

Menurut penelitian yang dilansir dari Association of maternal & child health programs (AOCHP) remaja memiliki 3 fase yang berdasarkan tahap perkembangan usia. Fase pertama yaitu fase remaja awal yang dimulai dari usia 10-13 tahun, fase kedua yaitu fase remaja pertengahan yang dimulai dari usia 14-17 tahun, fase ketiga yaitu fase remaja akhir yang dimulai dari usia 18-24 tahun. Di fase inilah remaja akan mengalami banyak perubahan. Perubahan tersebut meliputi perkembangan fisik, seksual, perilaku, kognitif, hingga emosional dan sosial. Pada masa inilah pikiran mereka masih labil dan akan mencari jati diri nya sehingga mereka meny uka hal-hal yang baru dan selalu ingin mencoba nya lalu mereka akan meniru nya karena mereka diliputi rasa penasaran yang kuat. (Novita & Parinduri, 2024)

Remaja tidak hanya dituntut untuk bersosialisasi dengan keluarga, tetapi juga dengan lingkungan masyarakat agar mampu berba ur dan menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial yang berlaku. Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, seperti perubahan fisik dan psikologis akibat hormon pertumbuhan, pencarian jati diri, serta pembentukan hubungan sosial yang baru. Perubahan-perubahan ini sering kali menimbulkan tekanan tersendiri bagi remaja dalam menjalani proses adaptasi. (Hidayanto et al., 2021).

Seiring dengan perkembangan zaman, tantangan yang dihadapi remaja pun semakin kompleks, terutama dalam hal penyesuaian diri terhadap teknologi. Kehadiran era digital membawa pengaruh besar dalam kehidupan remaja, baik dari sisi positif maupun negatif. Salah satu tantangan terbesar adalah kemerosotan moral yang mulai terlihat di kalangan pelajar dan remaja akibat penyalahgunaan teknologi. Kondisi mental remaja yang masih labil membuat mereka lebih rentan terhadap dampak negatif digital. *Gadget* menjadi salah satu bentuk teknologi yang paling banyak memberikan dampak buruk terhadap perilaku dan kehidupan sosial remaja, terutama ketika digunakan secara berlebihan dan tanpa pengawasan yang tepat (Walean et al., 2024).

Penggunaan *gadget* memberikan dampak yang positif yaitu komunikasi menjadi lebih praktis, anak yang bergaul dengan dunia *gadget* cenderung lebih kreatif, mudahnya melakukan akses ke luar negeri dan manusia menjadi lebih pintar berinovasi akibat perkembangan *gadget* yang menuntut mereka untuk hidup lebih baik. Tetapi tidak dapat dipungkiri penggunaan *gadget* pun menimbulkan dampak negatif yaitu salah satunya dari segi kesehatan. Dari berbagai riset, *gadget*



telah dinyatakan menjadi penyebab dari berbagai beragam permasalahan kesehatan seperti kegemukan (obesitas), gangguan kesehatan mental, insomnia, dan gangguan pertumbuhan otak terkhusus pada anak. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat memicu berbagai dampak negatif pada kesehatan manusia, salah satunya adalah insomnia (Amir, 2021).

Masalah atau dampak yang dapat timbul ketika mengalami insomnia tidak diatasi akan membuat kerugian bagi kesehatan dan kehidupan pengidapnya, Menurut hasil penelitian (Hapsari & Kurniawan, 2019) dalam (W. R. Nasution, 2025) terdapat pengaruh insomnia pada penurunan konsentrasi belajar, hingga insomnia berdampak terhadap penurunan prestasi. Dampak lain yang ditimbulkan oleh insomnia adalah terganggunya kesehatan, menurunnya minat terhadap aktivitas, dan gangguan mood (Citra, 2021) dalam (W. R. Nasution, 2025). Dapat mempengaruhi energi, suasana hati, produktivitas, dan kemampuan kognitif seseorang. Dampak kekurangan tidur pada remaja dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademis sekolah, meningkatkan angka ketidakhadiran di sekolah, depresi, dan kecelakaan lalu lintas pada remaja (Andi Selvi Yusnitasari et al., 2022).

Istilah bahasa Inggris "*gadget*" mengacu pada perangkat elektronik atau peralatan yang memiliki tujuan dan fungsi tertentu, terutama untuk membantu kinerja aktivitas manusia. *Gadget* adalah perangkat elektronik kecil yang melakukan fungsi tertentu. Dengan perkembangan serba online saat ini, kebutuhan akan internet meningkat, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Emarketer Digital Marketing Research Institute (Susiana et al., 2023). *Gadget* sendiri dapat berupa computer atau laptop, tablet PC, dan juga telepon seluler atau smartphone. *Gadget* sangat penting bagi remaja karena *gadget* merupakan alat komunikasi yang memiliki banyak fitur yang dapat membantu mengisi waktu luang seperti mengakses internet, mencari tahu apa yang dibutuhkan, berkomunikasi dengan lebih mudah, bermain game, mendengarkan musik, dan menyimpan foto atau video. Bermain game, menonton YouTube, berbelanja online (shopee, tokopedia), browsing, dan penggunaan sosial media (instagram, wa, tiktok, dll.) adalah beberapa contoh aplikasi yang digunakan oleh remaja.

Salah satu perangkat yang saat ini menjadi kebutuhan hampir setiap orang yaitu *gadget*, yang menurut data (Statista, 2020) di seluruh dunia telah melampaui 3 miliar orang dan di proyeksi akan terus meningkat. Indonesia sebagai pengguna *gadget* keempat terbanyak di dunia di bawah China, India, dan Amerika Serikat. Data menunjukkan bahwa populasi Indonesia yang menggunakan *gadget* hanya 65, 2 juta pada tahun 2015, pada tahun 2016 sebanyak 65,2 juta pengguna *gadget*, tahun 2017 terdapat 74,9 juta pengguna *gadget*, dan tahun 2018 terdapat 83,5 juta pengguna *gadget* di Indonesia hingga tahun 2019 sebanyak 92 juta pengguna *gadget*. Sedangkan, di Sumatra Barat, bukittingi memiliki penggunaan perangkat tertinggi (95,30 juta), kedua padang panjang memiliki penggunaan tertinggi (94,76 juta), dan ketiga Pariaman memiliki penggunaan tertinggi (93,71 juta) (Damaiyanti et al., 2022).

Menurut Direktur Jendral Informasi dan Komunikasi Publik Kementrian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), jumlah ponsel yang digunakan oleh penduduk Indonesia diperkirakan mencapai 270 juta pada tahun 2015. Ini lebih dari jumlah penduduk Indonesia yang hanya berjumlah sekitar 250 juta jiwa. Di sisi lain, 80% remaja Indonesia berusia 15-19 tahun menggunakan perangkat elektronik (Kemenkominfo, 2014 dalam Mawitjere, 2017). Menurut survei yang dilakukan pada tahun 2016, jumlah orang yang menggunakan internet mencapai 143,26 juta



orang pada tahun 2017, atau 54,68% dari total penduduk Indonesia. Ini merupakan peningkatan sebesar 10,56 juta orang dari angka sebelumnya (Susiana *et al.*, 2023).

Perkembangan teknologi yang pesat inilah yang membuat remaja dituntut untuk mengikuti perkembangan teknologi. Mereka harus belajar untuk menggunakan platform dan aplikasi yang terus berkembang, tetapi juga harus memahami resiko dan konsekuensi yang mungkin timbul dari penggunaan yang tidak bertanggung jawab. Permasalahan lainnya adalah adanya resiko cyberbullying dan kejahatan online. Remaja dapat menjadi korban pelecehan atau intimidasi melalui platform digital, yang dapat memiliki dampak serius pada kesejahteraan mental dan emosional mereka. Selain itu, resiko keamanan digital seperti penipuan online, pencurian identitas, atau serangan cyber juga mengancam remaja saat ini. (Novita & Parinduri, 2024).

Penggunaan *gadget* secara berkelanjutan akan berdampak buruk bagi pola perilaku remaja dalam kesehariannya, remaja akan cenderung terus-menerus menggunakan *gadget*. Bisa dikatakan juga bahwa *gadget* merupakan sebuah media modern yang dapat diartikan sebagai sebuah alat yang sangat penting, yang dapat dipergunakan untuk semua bidang kehidupan, sebagaimana barang elektronik yang lain, *gadget* menjadikan pedang bermata dua, apabila dimanfaatkan dengan baik, dia akan memberikan manfaat dalam kehidupan sehari begitupun sebaliknya. (Mau & Gabriela, 2021)

Di era digital ini, kecanduan *gadget* telah menjadi masalah serius bagi remaja. Terlalu sering menggunakan *gadget* membuat banyak remaja menarik diri dari interaksi sosial di dunia nyata dan lebih nyaman berkomunikasi secara virtual. Hal ini menyebabkan berkurangnya kemampuan komunikasi langsung, empati, dan keterampilan interpersonal. Kecanduan *gadget* dapat mengganggu keterampilan interpersonal remaja, terutama dalam hal komunikasi langsung. Remaja menjadi kurang terbiasa berbicara secara lisan, sehingga kemampuan menyampaikan pendapat dan percaya diri dalam berbicara menurun. Mereka juga cenderung kurang fokus saat berinteraksi, sehingga kemampuan mendengarkan dan memahami lawan bicara terganggu. Kurangnya interaksi tatap muka membuat mereka kurang peka terhadap ekspresi dan emosi orang lain, serta kesulitan bekerja sama atau menyelesaikan konflik secara sehat. Selain itu, norma sosial seperti sopan santun dan etika berkomunikasi pun mulai terabaikan. Akibatnya, perkembangan sosial dan emosional remaja dapat terhambat secara keseluruhan. (P. E. Wahyuni *et al.*, 2023).

Perilaku penggunaan *gadget* yang dilakukan secara terus menerus dan tidak terkontrol dapat membuat otak terus memproduksi dopamin dalam jumlah yang tidak normal. Hal tersebut membuat seseorang akan terus mencari penyebab rasa senang dan kepuasan yang harus terpenuhi, sehingga perilaku bermain *gadget* dapat menjadi tidak terkontrol. Dampaknya adalah seseorang dapat mengalami adiksi yang mengarah kepada *Impulse Control Disorder* (ICD), yaitu kondisi seseorang yang memiliki masalah dalam mengontrol emosi dan perilakunya sehingga mengarah pada tindakan negatif yang merugikan diri sendiri, seperti mengabaikan makan dan tidur. Adiksi smartphone sama halnya *internet addiction*, individu yang tidak dapat mengontrol dan ketergantungan pada penggunaan teknologi berbasis internet (Andi Selvi Yusnitasari *et al.*, 2022). Peneliti dari University of Oxford, Andrew Przybylski mengatakan batas durasi normal penggunaan smartphone dalam sehari adalah 257 menit atau 4 jam 17 menit (Dikdok, 2018) dalam (W. R. Nasution, 2025). Hasil riset terbaru oleh sebuah Perusahaan riset pasar aplikasi mobile menyatakan bahwa durasi penggunaan smartphone di Indonesia merupakan yang paling lama di bandingkan dengan negara



lainnya. Frekuensi penggunaan smartphone di Indonesia rata-rata 5,5 jam/hari (Daeng et al, 2022) dalam (W. R. Nasution, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Prabowo, et al., (2020) dalam (Amir, 2021) menunjukkan hasil adanya korelasi positif antara tingkat adiksi internet dengan kejadian insomnia pada generasi milenial di Jakarta. Sebesar 79,5% responden memiliki durasi tidur kurang dari 6,5 jam per hari dan 72% responden mengakses internet melalui perangkat gadget di atas 6 jam per hari. Durasi penggunaan gadget itu sendiri juga dapat menunjukkan adanya sikap adiksi pada seseorang dan penggunaan gadget dengan durasi yang lama membuat remaja cenderung tidur terlambat dari biasanya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Ramadhani, S., (2021) dalam (Amir, 2021) menunjukkan hasil bahwa durasi penggunaan gadget yang berlebihan terjadi pada sebagian besar responden pelajar. Sebanyak 126 dari 131 responden (96,2%) menggunakan gadget lebih dari 11 jam sehari. Data penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kejadian insomnia, sebesar 77,1% pelajar menggunakan gadget dengan durasi lebih dari 11 jam sehari dan mengalami insomnia berat. Hasil penelitian yang berjudul hubungan penggunaan smartphone dengan insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar menyatakan bahwa sebanyak 41 responden termasuk pengguna smartphone yang berlebihan dan mengalami insomnia, sementara sebanyak 6 responden termasuk pengguna smartphone yang berlebihan namun tidak mengalami insomnia. Sehingga dari Analisa bivariat didapatkan nilai  $p = 0,05$  yang menandakan adanya hubungan antara penggunaan smartphone dengan insomnia (Dwi Utami, 2019) dalam (W. R. Nasution, 2025).

Ketergantungan pada *gadget* juga membuat remaja menjadi kurang peduli terhadap lingkungan sekitar, kehilangan minat dalam kegiatan fisik, serta mengalami gangguan tidur karena pola penggunaan yang tidak teratur. Selain itu, hubungan mereka dengan orang tua dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari pun ikut terganggu. Jika tidak dikendalikan, dampak negatif ini dapat memengaruhi perkembangan mental, sosial, dan emosional remaja secara jangka panjang (Mau & Gabriela, 2021). Penggunaan *gadget* yang berlebihan juga salah satu penyebab menurunnya kualitas tidur, hal ini dikaitkan dengan hormone melatonin yang diproduksi oleh hipotalamus untuk memproses sinyal ketika mata terkena cahaya sehingga otak dapat menentukan apakah itu siang atau malam. Hormon melatonin di sekresikan pada malam hari, dan di sekresikan paling baik pada keadaan gelap karena paparan cahaya mengganggu sekresi dari hormone melatonin. Paparan cahaya dari *gadget* pada malam hari dapat mengganggu sekresi dari hormone melatonin yang mengakibatkan hilangnya rasa kantuk sehingga terjadinya gangguan tidur atau yang sering disebut dengan Insomnia. National Sleep Foundation merekomendasikan untuk berhenti menggunakan *gadget* 1 jam sebelum tidur untuk mendapatkan tidur yang lebih berkualitas (National Sleep Foundation, 2022).

Menurut (American Academy of Sleep Medicine, 2008), dalam (Azzahra et al., 2024). Insomnia adalah gangguan tidur yang terjadi dengan tanda dan gejala seperti sulit tidur, tidur tidak tenang, sulit menahan tidur, seringnya bangun di malam hari, dan sering terbangun di pagi hari. Insomnia bukanlah suatu penyakit namun insomnia merupakan gejala sebuah penyakit. Penyebab insomnia paling umum ialah, Faktor psikologis, faktor psikologis, faktor lingkungan, gaya hidup, usia, dan jenis kelamin. Konsumsi rokok dan alkohol, bermain game dan penggunaan *gadget* berlebih dapat menyebabkan gangguan tidur. Dan juga stres dan depresi adalah penyebab paling umum dari insomnia. Insomnia yang disebabkan oleh penggunaan gadget, kopi, merokok, dan





alkohol memiliki perbedaan dalam mekanismenya, meskipun keduanya dapat menyebabkan gangguan tidur. Gadget, terutama yang mengeluarkan cahaya biru, mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Kopi dan rokok mengandung kafein dan nikotin yang bersifat stimulan, mengganggu ketenangan tubuh dan menyebabkan sulit tidur. Sementara alkohol, meskipun bisa membuat seseorang tertidur, dapat mengganggu kualitas tidur dan menyebabkan terbangun di tengah malam. Alkohol dapat mempengaruhi otak sehingga stimulus otak menjadi terganggu, sedangkan penggunaan gadget menyebabkan remaja lupa akan waktu istirahatnya karena terlalu sibuk dengan gadgetnya maka dari itu rokok bukan penyebab utama dari gangguan pola tidur (Owens, 2014) dalam (Ni Kadek Novi Antari, 2020).

Menurut National Sleep Foundation (2018), angka kejadian insomnia di seluruh dunia adalah 67% dari 1.508 Jiwa. Di Asia Tenggara khususnya di Indonesia angka prevalensi insomnia sekitar 67% dimana 55% mengalami insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia berat. Prevalensi Insomnia pada remaja sebesar 73,3% (Azzahra et al., 2024). Tidur merupakan hal yang harus dipenuhi, apabila tidak terpenuhi akan menyebabkan gangguan dalam biologis dan psikologis seseorang, masalah tidur pada remaja berbeda dengan usia lain, remaja seringkali mengurangi jam tidur mereka, remaja seringkali tidur larut malam mengerjakan tugas sekolah hingga keasyikan bermain *gadget* dan harus bangun lebih pagi karena tuntutan sekolah (Azzahra et al., 2024).

Berdasarkan National Sleep Foundation, Kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-10 jam. Bagi anak dan remaja, kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah. Dampak yang akan terjadi jika remaja mengalami gangguan tidur adalah mudah mengalami gangguan emosi, mudah marah, mudah tersinggung, dan menjadi agresif. Remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar sehingga mengalami gangguan saat tidur. Hal ini terjadi dikarenakan remaja lebih suka berada di depan layar *gadget* (Susiana et al., 2023). Gangguan tidur merupakan masalah serius yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Ketika seseorang, terutama remaja, gagal memenuhi kebutuhan tidur yang cukup, dampaknya tidak hanya terasa secara fisik tetapi juga pada kepribadian dan perilaku sehari-hari. Remaja yang mengalami insomnia sering menunjukkan tanda-tanda seperti wajah pucat, mata lelah, serta kesulitan berkonsentrasi saat di sekolah. Kondisi ini secara langsung berpengaruh terhadap prestasi akademik, menurunkan semangat belajar, dan berpotensi menimbulkan kelelahan kronis hingga depresi (Tanjung & Tarigan, 2024)

Kesehatan mental maupun psikologis tersebut adalah, seperti menurunnya konsentrasi, gangguan emosi seperti mudah marah, cemas dan merasa tidak tenang serta melemahnya daya tahan tubuh. Pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara penggunaan *gadget* dan gangguan tidur sangat diperlukan agar orang tua, guru, serta pihak sekolah dapat mengambil langkah bijak dalam membatasi waktu penggunaan *gadget*. Selain itu, informasi ini juga penting sebagai dasar untuk menyusun aturan yang mendorong pola tidur sehat dan penggunaan teknologi yang lebih seimbang dalam kehidupan sehari-hari remaja. (Tanjung & Tarigan, 2024). Insomnia dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan obesitas, diabetes, penyakit jantung coroner, hipertensi, gangguan sistem imun dan penurunan gairah seksual. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologi seperti terjadinya depresi, ansietas dan penurunan daya ingat karena terganggunya resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat (Amir, 2010 dalam Erytromisin, 2012).



Pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Anwar dan Antonia Utami (Anwar & Utami, 2024) dengan judul penelitian “Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kejadian Insomnia pada remaja di SMAN 1 Sumarorong didapatkan hasil penelitian sebanyak 46 (54,1%) dari 85 siswa yang mengalami gejala atau memiliki kriteria insomnia, hasil dari 85 responden dengan analisis Durasi Penggunaan Sesuai dengan hasil uji statistic chisquare didapatkan hasil bahwa nilai  $p\text{ value} = 0,03 (<0,05)$  sehingga dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara durasi Penggunaan *Gadget* dengan kejadian Insomnia pada remaja kelas XI SMAN 1 Sumarorong.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahayu Ningsih & Vivit Sri (Rahayu & Sri, 2023) dengan judul penelitian “Analisis Penggunaan Smartphone dengan kejadian Insomnia” Hasil analisis bivariat penelitian di peroleh nilai  $p\text{. value}$  sebesar 0,000 artinya ada hubungan yang signifikan antara penggunaan smartphone dengan kejadian insomnia pada mahasiswa kesehatan masyarakat universitas jambi, yang artinya mahasiswa yang menggunakan smartphone secara berlebihan akan semakin besar kemungkinan untuk mengalami insomnia. Hasil penelitian menunjukan responden dengan penggunaan smartphone yang berlebihan mengalami insomnia sebesar 46 orang (88.5%).

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Siska Damaiyanti, Engla Rati dan Anggun Ruth pada tahun 2022 (Damaiyanti et al., 2022) yang berjudul “Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kuantitas Tidur pada remaja di SMPN 6 Bukittinggi”. Berdasarkan hasil analisis hubungan *gadget* dengan kuantitas tidur pada remaja di SMP N 6 Bukittinggi Tahun 2022. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan kuantitas tidur pada remaja di SMP N 6 Bukittinggi yang ditunjukkan dengan nilai  $p\text{. Vaule} = 0,000$ , yang mana angka tersebut  $\leq 0,05$  yang ditunjukkan dengan nilai kolerasi koefisien sebesar  $r = -0,438$  dapat diartikan bahwa hubungan keduanya kuat dengan arah hubungan negatif yang artinya semakin tinggi penggunaan *gadget* semakin rendah kuantitas tidur pada remaja sebaliknya semakin rendah penggunaan *gadget* semakin tinggi kuantitas tidurnya.

Penelitian ini dilakukan di SMA Swasta Kota Bukittinggi karena sekolah ini memiliki karakteristik khusus yang relevan dengan topik penelitian, yaitu mengenai penggunaan *gadget* dan kejadian insomnia pada remaja. Sekolah ini dikenal memiliki jumlah siswa yang relatif sedikit dan terdiri dari beragam latar belakang, Berdasarkan informasi yang diperoleh, sebagian siswa di sekolah ini cenderung lebih sering menggunakan *gadget* di luar kepentingan akademik, sehingga berisiko mengalami dampak negatif, seperti gangguan tidur atau insomnia. Kondisi ini menjadikan SMA Swasta Kota Bukittinggi sebagai lokasi yang tepat untuk menggali lebih dalam mengenai hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada remaja, serta untuk memberikan gambaran nyata mengenai dampak psikologis yang dapat terjadi di lingkungan pendidikan dengan kondisi serupa.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 April 2025 di beberapa SMA di Kota Bukittinggi, ditemukan bahwa dari 3 SMA negeri dan 3 SMA swasta yang disurvei, Dari hasil survey Sekolah Menengah Atas Swata Kota Bukittinggi merupakan sekolah yang paling banyak siswanya membawa dan menggunakan *gadget* di lingkungan sekolah. Hasil wawancara dengan 7 orang siswa di sekolah tersebut mengungkapkan informasi terkait kebiasaan penggunaan *gadget* di kalangan remaja. 5 dari 7 siswa menyatakan bahwa mereka sering menggunakan *gadget* sampai larut malam. Rata-rata dari mereka mengaku menggunakan *gadget*



lebih dari 5 jam per hari, dengan fitur yang paling sering digunakan adalah bermain game dan mengakses media sosial. Mereka juga mengatakan bahwa kebiasaan ini membuat mereka sulit bangun pagi, bahkan sering terlambat ke sekolah. Selain itu, saat ditanya mereka mengaku tidur kurang dari 8 jam per malam, akibat dari kurang tidur tersebut mereka mengatakan jadi sering marah dan emosi nya menjadi tidak stabil. Kemudian 3 diantaranya menjelaskan bahwa mereka menggunakan gadget hanya 3 jam perhari dan tidak sampai tidur larut malam dalam menggunakan gadget tersebut. Dari wawancara guru Bk mengatakan hampir semua muridnya membawa *gadget* ke sekolah, dan pada saat jam pelajaran berlangsung pun banyak siswa yang mengantuk sampai sering tidur dikelas.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode korelatif yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antar variabel independen dengan variabel dependen. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional yaitu pengukuran terhadap variabel independen dan variabel dependen dilakukan sekaligus pada satu waktu. Dalam penelitian ini variabel independen nya adalah penggunaan *gadget* dan variabel dependennya adalah kejadian insomnia pada remaja.

### **Waktu dan Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 14 Juli tahun 2025.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah 100 remaja di SMAS Kota Buikittinggi. Sampel dalam penelitian ini adalah responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dari populasi yang akan menandatangani informed consent. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 sampel. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini ditentukan dengan cara *total sampling*. Total sampling adalah tehnik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2011).

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis kuesioner, yaitu kuesioner penggunaan gadget dan kuesioner kejadian insomnia pada remaja. Kuesioner penggunaan gadget mengacu pada instrumen yang telah digunakan oleh Nida Amaliasari (2022) untuk mengukur durasi penggunaan gadget dalam satu hari, dengan skala penilaian mulai dari skor 1 hingga 5. Skor tersebut dikategorikan menjadi penggunaan sangat singkat ( $< 1$  jam), singkat (1–2 jam), sedang (3–4 jam), lama (5–6 jam), dan sangat lama ( $\geq 7$  jam). Sementara itu, pengukuran kejadian insomnia dilakukan menggunakan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta–Insomnia Rating Scale) yang dikembangkan oleh Iskandar dan Setyonegoro (1985). Instrumen ini menilai berbagai aspek gangguan tidur secara rinci, meliputi kesulitan memulai tidur, durasi dan kualitas tidur, serta kondisi setelah bangun tidur. Hasil penilaian diklasifikasikan ke dalam kategori tidak insomnia, insomnia ringan, insomnia berat, dan insomnia sangat berat berdasarkan rentang skor yang telah ditetapkan (Amaliasari, 2022).





## Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden. Sebelum pengambilan data, peneliti terlebih dahulu meminta izin penelitian kepada Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, kemudian ke Dinas Pendidikan Kota Bukittinggi, dan selanjutnya ke SMA Swasta Kota Bukittinggi sesuai dengan surat izin yang diperoleh. Peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian serta lembar persetujuan kepada responden sebelum pengisian kuesioner. Data yang telah terkumpul kemudian diolah secara komputerisasi melalui tahapan editing untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi jawaban, coding dengan mengubah data menjadi bentuk angka guna memudahkan analisis, processing dalam bentuk tabel atau grafik, serta cleaning untuk memastikan tidak terdapat kesalahan input data.

## Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, penggunaan gadget, dan kejadian insomnia, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dan kejadian insomnia pada remaja di SMA Swasta Kota Bukittinggi tahun 2025

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Analisa Univariat

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi Tahun 2025

Karakteristik	f	%
<b>Umur</b>		
16 tahun	17	17.0
17 tahun	41	41.0
18 tahun	42	42.0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	57	57.0
Perempuan	43	43.0
<b>Jenis Fitur</b>		
Game	58	58.0
Sosial Media	42	42.0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa umur siswa kurang dari setengahnya adalah 18 tahun sebanyak 42 siswa (42.0%). Jenis kelamin siswa lebih dari setengahnya adalah laki-laki sebanyak 57 siswa (57%). Jenis fitur yang sering digunakan siswa lebih dari setengahnya adalah *game* sebanyak 58 siswa (58.0%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Penggunaan *Gadget* pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi Tahun 2025

Penggunaan <i>Gadget</i>	f	%
Sangat singkat (< 1 jam)	0	0
Singkat (1 - 2 jam)	12	12.0



Penggunaan <i>Gadget</i>	f	%
Sedang (3 - 4 jam)	46	46.0
Lama (5 - 6 jam)	42	42.0
Sangat lama ( $\geq 7$ jam)	0	0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* siswa kurang dari setengahnya (46%). adalah sedang (3 - 4 jam) sebanyak 46 siswa

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi Tahun 2025

Kejadian Insomnia	f	%
Tidak insomnia	41	41.0
Insomnia Ringan	39	39.0
Insomnia Berat	20	20.0
Insomnia Sangat berat	0	0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kejadian insomnia siswa kurang dari setengahnya (41.0%) adalah tidak insomnia sebanyak 41 siswa.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 4.** Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi Tahun 2025

Penggunaan <i>Gadget</i>	Kejadian Insomnia											<i>P Value</i>	Koefisien korelasi (r)
	Tidak Insomnia		Ringan		Berat		Sangat Berat		Total				
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
Sangat singkat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100			
Singkat	9	75,0	2	16.7	1	8.3	0	0	12	100			
Sedang	27	58.7	10	21.7	9	19.6	0	0	46	100	0.000	0.419	
Lama	5	11.9	27	64.3	10	23.8	0	0	42	100			
Sangat lama	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100			
<b>Total</b>	41	41.0	39	39.0	20	20.0	0	0	100	100			

Tabel 4 menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* singkat (1 - 2 jam) sebanyak 12 siswa mengalami tidak insomnia sebanyak 9 siswa, insomnia ringan sebanyak 2 siswa, insomnia berat sebanyak 1 siswa. Penggunaan *gadget* sedang (3 - 4 jam) sebanyak 46 siswa mengalami tidak insomnia sebanyak 27 siswa, insomnia ringan sebanyak 10 siswa, insomnia berat sebanyak 9 siswa. Penggunaan *gadget* lama (5 - 6 jam) sebanyak 42 siswa mengalami tidak insomnia sebanyak 5 siswa, insomnia ringan sebanyak 27 siswa, insomnia berat sebanyak 10 siswa.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *spearman rank test* didapatkan nilai *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada remaja di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi Tahun 2025. Koefisien korelasi (r) 0.419 yang menunjukkan bahwa terdapat



korelasi yang cukup antara hubungan penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada remaja di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi Tahun 2025

## **Pembahasan**

### **Penggunaan *Gadget* pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi Tahun 2025**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* siswa kurang dari setengahnya adalah sedang (3 - 4 jam) sebanyak 46 siswa (46%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari siswa menggunakan gadget dengan durasi yang cukup signifikan. Menurut Syamsoedin et al. (2015) dalam Amaliasari (2022) dengan judul Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan kejadian Insomnia pada siswa Kelas VII Di SMPN 01 Geger Kecamatan Kab. Madiun, durasi penggunaan gadget dapat dikategorikan sebagai singkat: 1–2 jam/hari, sedang: 3–4 jam/hari, lama:  $\geq 5$  jam/hari. Penggunaan gadget dalam kategori sedang berarti siswa telah menghabiskan cukup banyak waktu dengan perangkat elektronik dalam aktivitas harian mereka. Penggunaan ini bisa meliputi aktivitas seperti mengakses media sosial (instagram, tiktok, whatsapp), bermain game, menonton video youtube atau streaming, mengerjakan tugas sekolah secara online. Menurut Damaiyanti et al. (2022), durasi yang sedang (3–4 jam/hari) masih dianggap dalam batas wajar, tetapi jika dilakukan tanpa pengawasan dan terjadi menjelang malam, dapat mulai berdampak pada kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (U. Lestari et al., 2023) dengan judul Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar, mengatakan dampak yang ditimbulkan yaitu dampak positif, anak mudah mencari informasi tentang pembelajaran, dan memudahkan untuk berkomunikasi dengan teman. Namun, dampak negatif yang ditimbulkan dari gadget, berpengaruh pada perkembangan psikologi anak, terutama aspek pertumbuhan emosi dan perkembangan moral. Dalam pertumbuhan emosi, anak yang menggunakan gadget menjadi mudah marah, suka membangkang, menirukan tingkah laku dalam gadget serta berbicara sendiri pada gadget. Sedangkan pengaruhnya terhadap perkembangan moral, berdampak pada kedisiplinan, anak menjadi malas melakukan apapun, meninggalkan kewajibannya untuk beribadah, dan berkurangnya waktu belajar akibat terlalu sering bermain game dan menonton youtube.

Peneliti melakukan penelitian selama satu minggu hal ini sesuai dengan penelitian (Purbasari et al., 2025), Jumlah hari dalam satu minggu anak mengakses gadget” dan menyajikan pengukuran berdasarkan hari dalam minggu (1–7 hari). Berguna untuk menggambarkan bagaimana penelitian mengkategorikan frekuensi per minggu. Hasil penelitian terhadap data dari 100 responden didapatkan bahwa jumlah tingkat kecanduan gadget sebanyak 29 responden dan normal sebanyak 71 responden. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kecanduan gadget pada anak dinyatakan normal dengan tingkat akurasi sebesar 100%. Didukung dengan Dwi Ayu Aprilia (2024), Penerapan Terapi Bermain Untuk Menangani Kecanduan Penggunaan Gadget Pada Anak Prasekolah Di Bimba Rainbow Manunggal Kota Bogor dilakukan selama 6 hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu & Sri (2023) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa pengguna smartphone berlebihan mengalami insomnia, dan sebagian besar dari mereka berada dalam kategori penggunaan gadget 3–6 jam/hari. Didukung dengan penelitian oleh Anwar & Utami (2024) di SMAN 1 Sumarorong juga menunjukkan bahwa siswa



dengan penggunaan gadget kategori sedang hingga lama lebih berisiko mengalami gangguan tidur dan kelelahan pada siang hari. Dan penelitian Ramadhani (2021) mencatat bahwa pelajar dengan durasi penggunaan gadget lebih dari 3 jam/hari memiliki kecenderungan mengalami penurunan durasi tidur dan peningkatan gejala insomnia.

Peneliti mengasumsikan bahwa penggunaan gadget kategori sedang menjadi mayoritas disebabkan oleh fleksibilitas akses gadget di kalangan remaja, baik untuk kebutuhan sekolah maupun hiburan. Budaya digital yang melekat pada kehidupan pelajar, seperti tugas berbasis internet, komunikasi grup kelas via WhatsApp, hingga hiburan yang tersedia 24 jam. Kurangnya regulasi penggunaan gadget di rumah dan sekolah, yang menyebabkan siswa bebas menggunakan gadget selama beberapa jam dalam sehari.

### **Kejadian Insomnia pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi Tahun 2025**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian insomnia siswa kurang dari setengahnya dapat dikategorikan tidak mengalami insomnia dengan frekuensi sebanyak 41 siswa (41.0%). Menurut *American Academy of Sleep Medicine* (2008), insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidur yang tidak memulihkan. Seseorang dikatakan mengalami insomnia jika terdapat keluhan tentang kualitas atau kuantitas tidur selama setidaknya tiga kali dalam seminggu. Insomnia diklasifikasikan menjadi insomnia ringan: gangguan ringan terhadap kualitas tidur tanpa mempengaruhi aktivitas siang hari secara signifikan. Insomnia sedang: gangguan tidur yang mulai memengaruhi fungsi sehari-hari. Insomnia berat: gangguan tidur yang sangat mengganggu aktivitas, konsentrasi, dan fungsi sosial, bahkan dapat memicu gangguan psikologis seperti stres atau depresi. Insomnia dapat disebabkan oleh faktor psikologis, gaya hidup, penggunaan gadget berlebihan, hingga kebiasaan tidur yang buruk.

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur, sering kali menyebabkan rasa lelah, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya kualitas hidup sehari-hari. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget yang berlebihan dengan kejadian insomnia. Dwi Utami (2019) dalam Nasution (2025) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami insomnia adalah pengguna smartphone berlebihan, dengan  $p\text{-value} = 0,05$  yang menegaskan hubungan signifikan antara keduanya. Serupa dengan temuan Ramadhani (2021) yang mencatat 77,1% pelajar yang menggunakan gadget lebih dari 11 jam sehari mengalami insomnia berat. Dukungan juga datang dari penelitian Anwar & Utami (2024), di mana dari 85 responden, 54,1% mengalami gejala insomnia, dan hasil uji statistik menunjukkan hubungan signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan kejadian insomnia ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa durasi penggunaan gadget yang lama berpotensi menjadi faktor utama yang memicu gangguan tidur pada individu, khususnya mahasiswa dan pelajar.

Peneliti mengasumsikan bahwa meskipun sebagian besar siswa tidak mengalami insomnia, hal ini bisa terjadi karena sebagian siswa masih memiliki kontrol yang baik terhadap penggunaan gadget, terutama pada malam hari. Dari hasil wawancara peneliti pun menemukan bahwa siswa/siswi kebanyakan menggunakan gadget pada pagi dan siang hari. Juga kesadaran dari sebagian siswa dan/atau orang tua tentang pentingnya tidur cukup.



## **Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi Tahun 2025**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* singkat (1 - 2 jam) sebanyak 12 siswa mengalami tidak insomnia sebanyak 9 siswa, insomnia ringan sebanyak 2 siswa, insomnia berat sebanyak 1 siswa. Penggunaan *gadget* sedang (3 - 4 jam) sebanyak 46 siswa mengalami tidak insomnia sebanyak 27 siswa, insomnia ringan sebanyak 10 siswa, insomnia berat sebanyak 9 siswa. Penggunaan *gadget* lama (5 - 6 jam) sebanyak 42 siswa mengalami tidak insomnia sebanyak 5 siswa, insomnia ringan sebanyak 27 siswa, insomnia berat sebanyak 10 siswa. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *spearman rank test* didapatkan nilai *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada remaja di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi Tahun 2025.

Menurut *National Sleep Foundation* (2022), penggunaan gadget, khususnya di malam hari, dapat menekan produksi hormon melatonin yang berfungsi untuk menimbulkan rasa kantuk. Cahaya biru dari layar perangkat elektronik menunda waktu tidur, mengganggu ritme sirkadian, dan menyebabkan insomnia. Berdasarkan teori Potter & Perry (2006), faktor gaya hidup seperti penggunaan teknologi sebelum tidur merupakan salah satu penyebab utama gangguan tidur pada remaja.

Lebih jauh, berdasarkan teori Potter & Perry (2006), faktor gaya hidup merupakan salah satu penyebab utama gangguan tidur pada remaja. Dalam konteks ini, penggunaan teknologi terutama gadget sebelum tidur menjadi faktor risiko yang signifikan. Remaja dan dewasa muda cenderung menggunakan perangkat elektronik sebagai sarana hiburan dan komunikasi hingga larut malam, yang mengakibatkan penundaan waktu tidur dan durasi tidur yang lebih pendek. Selain itu, interaksi dengan konten yang menstimulasi secara mental, seperti bermain game atau menonton video yang intens, dapat meningkatkan tingkat kewaspadaan (arousal) dan menghambat proses relaksasi yang diperlukan untuk memulai tidur. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berkorelasi dengan peningkatan stres dan kecemasan, dua faktor psikologis yang diketahui dapat memperparah gangguan tidur.

Teori lain yang relevan adalah model “Two Process Model” dari Borbély (1982), yang menjelaskan bahwa tidur diatur oleh interaksi antara proses homeostatik (kebutuhan tidur yang meningkat selama bangun) dan proses sirkadian (jam biologis tubuh). Penggunaan gadget yang berlebihan terutama di malam hari dapat mengganggu proses sirkadian dengan mengacaukan sinyal cahaya alami yang diterima tubuh, sehingga mengganggu keseimbangan kedua proses tersebut. Akibatnya, mekanisme alami tubuh dalam mengatur waktu tidur dan bangun menjadi tidak optimal, sehingga memicu munculnya insomnia.

Dengan demikian, tidak hanya aspek fisiologis seperti penurunan produksi melatonin dan gangguan ritme sirkadian yang perlu diperhatikan, tetapi juga faktor psikologis dan gaya hidup yang secara simultan berkontribusi terhadap munculnya insomnia pada pengguna gadget, khususnya remaja dan mahasiswa. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya mengatur penggunaan gadget, terutama menjelang waktu tidur, menjadi sangat penting sebagai bagian dari upaya pencegahan gangguan tidur dan menjaga kesehatan mental secara menyeluruh.





Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2021), sebanyak 77,1% pelajar dengan penggunaan gadget >11 jam per hari mengalami insomnia berat. Didukung dengan penelitian Rahayu & Sri (2023), 88,5% mahasiswa pengguna smartphone secara intens mengalami gangguan tidur. Sesuai dengan penelitian Anwar & Utami (2024), menemukan adanya hubungan signifikan ( $p=0,03$ ) antara lama penggunaan gadget dan tingkat insomnia. Begitu juga dengan penelitian Siregar & Yulianti (2019), remaja laki-laki lebih berisiko insomnia karena cenderung bermain game dan streaming hingga larut malam.

Penggunaan gadget lama (5–6 jam) tetapi ada yang mengalami insomnia ringan dan bahkan ada yang tidak insomnia. Hal ini dikarenakan kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh durasi penggunaan gadget, tetapi juga waktu penggunaan dan jenis aktivitas yang dilakukan. Jika penggunaan gadget lama dilakukan pada siang atau sore hari, efeknya terhadap hormon melatonin tidak sebesar jika digunakan pada malam hari, sehingga gejala insomnia bisa ringan atau tidak muncul (National Sleep Foundation, 2022). Aktivitas seperti bermain game kompetitif atau media sosial lebih berisiko mengganggu tidur karena meningkatkan adrenalin dan aktivitas otak. Sebaliknya, aktivitas pasif seperti menonton video atau membaca online cenderung memberikan efek yang lebih ringan terhadap pola tidur (Owens, 2014 dalam Ni Kadek Novi Antari, 2020). Potter & Perry (2006) menegaskan bahwa insomnia dipengaruhi oleh banyak faktor lain selain gadget, seperti stres, gaya hidup, usia, dan kondisi kesehatan.

Peneliti mengasumsikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan gadget, maka semakin besar kemungkinan siswa mengalami insomnia. Hasil uji statistik membuktikan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik ( $p=0,000$ ) dan memiliki korelasi positif sedang ( $r=0,419$ ). Temuan ini diperkuat oleh teori dan penelitian terdahulu, serta diperjelas dengan karakteristik responden yang sebagian besar adalah remaja akhir dan laki-laki, kelompok yang secara psikososial lebih rentan terhadap penggunaan gadget berlebihan dan dampak gangguan tidur.

Hal ini dipengaruhi oleh beberapa karakteristik responden. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa umur siswa kurang dari setengahnya adalah 18 tahun sebanyak 42 siswa (42,0%). Menurut Novita & Parinduri (2024) serta Walean et al. (2024), usia 18 tahun termasuk dalam tahapan remaja akhir (18–24 tahun). Pada fase ini, remaja mulai menunjukkan kemampuan berpikir logis dan abstrak yang lebih matang. Dorongan kuat untuk mengeksplorasi dunia luar, termasuk teknologi. Perilaku yang mulai diarahkan pada pembentukan identitas pribadi. Dalam masa remaja akhir ini, mereka sudah lebih mandiri dalam mengambil keputusan, termasuk dalam memilih aktivitas hiburan. Gadget menjadi salah satu bentuk aktualisasi diri yang digunakan oleh remaja untuk mengakses informasi, hiburan, hingga media sosial.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusnitasari et al. (2022) yang menjelaskan bahwa remaja usia 17-18 tahun lebih sering menggunakan gadget, terutama karena berada di fase kelas akhir sekolah yang menuntut banyak akses terhadap teknologi. Begitu juga dengan penelitian Anwar & Utami (2024) menemukan bahwa sebagian besar responden dengan insomnia berada pada usia 17-18 tahun karena durasi penggunaan gadget di atas 5 jam per hari. Peneliti mengasumsikan bahwa remaja usia 18 tahun memiliki akses gadget yang lebih besar dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Selain itu, karena mereka umumnya berada di kelas XII, maka tekanan akademik lebih tinggi. Ini menyebabkan durasi penggunaan gadget meningkat, terutama di malam hari, yang berpotensi menimbulkan gangguan tidur atau insomnia. Berdasarkan



hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin siswa lebih dari setengahnya adalah laki-laki sebanyak 57 siswa (57%). Menurut Santrock (2007) dan dijelaskan pula dalam proposal oleh Damaiyanti et al. (2022), terdapat perbedaan gender dalam penggunaan teknologi.

Laki-laki cenderung menggunakan gadget untuk aktivitas berbasis hiburan seperti bermain game, menjelajah internet, dan menonton video. Perempuan mayoritas dalam penggunaan gadget untuk komunikasi sosial dan media sosial. Jenis aktivitas ini berpengaruh terhadap frekuensi dan durasi penggunaan gadget. Laki-laki cenderung lebih intens dan lama, yang menjadikan mereka lebih rentan terhadap gangguan tidur seperti insomnia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu & Sri (2023) menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berlebihan berkorelasi dengan kejadian insomnia, dan sebagian besar penggunaannya adalah laki-laki. Didukung penelitian Siregar & Yulianti (2019) juga menyatakan bahwa remaja laki-laki lebih sering mengalami insomnia karena kecenderungan mereka bermain gadget hingga larut malam.

Peneliti berasumsi bahwa proporsi laki-laki mayoritas sebagai responden turut memengaruhi hasil dalam hal tingginya kejadian insomnia. Hal ini didasari oleh kebiasaan laki-laki menggunakan gadget untuk aktivitas yang lebih adiktif dan kompetitif (seperti game online), sehingga menyita waktu tidur malam hari. Selain itu juga dari hasil wawancara ditemukan rata-rata siswa laki-laki itu menggunakan gadget untuk bermain game dalam ajang perlombaan sehingga terobsesi ingin menang sampai lupa waktu dan susah menjadi susah tidur.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis fitur yang sering digunakan siswa lebih dari setengahnya adalah *game* sebanyak 58 siswa (58,0%). Penggunaan gadget pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal seperti kebutuhan emosional dan kecenderungan mencari hiburan, serta faktor eksternal berupa pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial (H. Wahyuni et al., 2024). Game dalam gadget menawarkan stimulasi visual dan interaktif yang mampu memberikan kesenangan instan, memicu rasa penasaran, serta menimbulkan efek adiktif karena adanya reward system berupa poin, level, atau pencapaian tertentu. Menurut teori psikologi perilaku, aktivitas yang memberikan reinforcement positif seperti rasa puas dan senang cenderung diulang oleh individu, sehingga wajar bila game menjadi fitur yang paling banyak dipilih oleh remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana et al. (2021) menyebutkan bahwa salah satu fitur gadget yang paling banyak digunakan remaja adalah *game online*, karena dianggap mampu memberikan hiburan sekaligus menjadi sarana interaksi sosial secara virtual. Penelitian Prabowo et al. (2020) juga menemukan bahwa sebagian besar responden remaja menghabiskan lebih dari 6 jam per hari untuk bermain *game* melalui *gadget*, dan aktivitas tersebut berhubungan dengan meningkatnya risiko insomnia. Hal serupa ditunjukkan oleh Ramadhani (2021) yang melaporkan 96,2% responden pelajar menggunakan gadget lebih dari 11 jam per hari, dengan mayoritas penggunaan difokuskan pada *game*.

Peneliti berasumsi bahwa tingginya angka penggunaan *game* pada siswa (58,0%) dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, game dianggap sebagai hiburan yang mudah diakses dan dapat dimainkan kapan saja, terutama setelah jam sekolah. Kedua, adanya dorongan dari lingkungan sebaya, dimana bermain *game online* sering dijadikan ajang kebersamaan dan interaksi sosial antar teman. Ketiga, *game* memberikan tantangan dan pencapaian yang membuat remaja merasa termotivasi dan terus mengulang permainan



## KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian mengenai hubungan penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada remaja di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berusia 18 tahun sebanyak 42 siswa (42,0%), dengan mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu 57 siswa (57,0%), serta fitur gadget yang paling sering digunakan adalah game sebanyak 58 siswa (58,0%). Tingkat penggunaan gadget pada siswa sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu 3–4 jam per hari sebanyak 46 siswa (46,0%). Sementara itu, kejadian insomnia menunjukkan bahwa sebagian responden tidak mengalami insomnia, yaitu sebanyak 41 siswa (41,0%). Hasil analisis statistik menggunakan uji Spearman Rank Test diperoleh nilai  $p$  value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada remaja di Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Bukittinggi Tahun 2025.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaliasari, N. (2022). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Kelas Vii Di Smpn 01 Geger Kecamatan Geger Kabupaten Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Amir, A. R. Z. B. (2021). *Analisis Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Smp Negeri 3 Makassar Tahun 2021*. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Andi Selvi Yusnitasari, Andi Tis'a Ramadhani, Andini, & Khaeratul Hisan. (2022). Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja: Cross Sectional Study Pada Siswa Sma Di Daerah Urban Dan Rural. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 5(12), 1639–1645. <https://doi.org/10.56338/Mppki.V5i12.2908>
- Anwar, M., & Utami, A. (2024). *Pegguruang: Conference Series*. 6.
- Azzahra, N. S., Mustopa, M., & Rindu, R. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di Smk Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2).
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Media Komunikasi Sosial Keagamaan. Jurnal Dinamika Penelitian :Media Komunikasi Sosial Keagamaan.*, Volume 17,(Chusna, Puji Asamaul.), Hal. 315- 330.
- Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Putri, A. R. D. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13–19. <https://doi.org/10.31004/Jn.V7i1.8344>
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/Psikoislamedia.V5i2.7898>
- Gunawan, M. A. A. (2017). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial. *Skripsi*, 9(2), 1–68.
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajijah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) Pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73–79. <https://doi.org/10.37858/Publisitas.V8i1.67>



- Lestari, H. (2021). Lama Penggunaan Gadget Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa-Siswi Kelas X Dan Xi Di Smkn 1 Pringgabaya Lombok Timur Ntb. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1), 13–18. <https://doi.org/10.47506/Jpri.V7i1.217>
- Lestari, U., Tussyana, E., & Andrean, S. (2023). Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah Tarbiyah*. <http://journal.an-nur.ac.id/index.php/Tarbiyahjurnal%0adampak>
- Mau, B., & Gabriela, J. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 99–110. <https://doi.org/10.51730/Ed.V5i1.70>
- Nasution, M. A., Retno Mardhiati, & Dian Kholika Hamal. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 6(2), 173–186. <https://doi.org/10.36971/Keperawatan.V6i2.124>
- Nasution, W. R. (2025). *Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Padangsidempuan Tahun 2024*. Universitas Aufa Royhan Dikota Padangsidempuan.
- Ni Kadek Novi Antari. (2020). *Hubungan Perilaku Merokok Dengan Gangguan Pola Tidur (Insomnia) Pada Remaja Putra Sma Negeri Di Denpasar*. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar 2020.
- Novita, D., & Parinduri, T. A. (2024). Analisis Perkembangan Zaman Terhadap Bahasa, Sikap Dan Akhlak Studi Kasus Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Dialect*, 1(1), 18–30. <https://doi.org/10.46576/DI.V1i1.4239>
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9.
- Purbasari, W., Setianti, N., Krismonika, O., & Safitri, R. (2025). Analisis Tingkat Kecanduan Gadget Pada Anak Menggunakan Algoritma Naïve Bayes. *Smart Comp: Jurnalnya Orang Pintar Komputer*, 14(2), 15–24. <https://doi.org/10.30591/Smartcomp.V14i2.7822>
- Rahayu, N. V., & Sri, R. V. (2023). Analisis Penggunaan Smartphone Dan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi Analysis Of The Use Of Smasrtphone And Stress With The Incidence Of Insomnia In Public Health Students At University Of Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 7(1), 49–54.
- Sari, P. M. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Sekolah Menengah Atas: Literatur Review. *Unisa Yogyakarta Jurnal*, 1.
- Susiana, S. D., Solehudin, & Syarifah. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(4), 11–19.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (E-Kp)*, 3, 1–10.
- Tanjung, A. F., & Tarigan, E. R. (2024). *Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Dan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Kebidanan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati*. 2(2018).



- Wahyuni, H., Soleha, S. N., Maryani, D., & Mahardika, R. (2024). *Menjalin Koneksi Keluarga : Upaya Mencegah Penyalahgunaan Gadget Pada Remaja Melalui Komunikasi Yang Berkualitas Di Sma Insan Madani Boarding School*. 2(6), 1971– 1981.
- Wahyuni, P. E., Junaidi, I. A., & Firdaus, M. (2023). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Di Sd Negeri 79 Prabumulih. *Innovative: Journal Of Social ...*, 3, 1036–1045.
- Walean, R. R., Messakh, J. J., Siagian, L. E., Harefa, F., & Harefa, K. (2024). Peran Pendidikan Agama Kristen Bagi Remaja Dalam Menghadapi Tantangan Zaman Di Era Digital. *Regula Fidei: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 9(1), 68–80. <https://doi.org/10.33541/Rfidei.V9i1.201>
- Wandira, E. A., & Alfiandi, R. (2024). *Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kecenderungan Insomnia Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Di Banda Aceh The Relationship Between Smartphone Addiction And Insomnia Tendencies In High School Adolescents In Banda Aceh*.