



SKRIPSI

HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI MAKASSAR

OLEH:

SARFINA F.F. PATTIASINA (C2114201037)

YUDITA FRANSISKA BUA (C2114201045)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2025**



SKRIPSI

HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI MAKASSAR

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris
Makassar**

OLEH:

**SARFINA F.F. PATTIASINA (C2114201037)
YUDITA FRANSISKA BUA (C2114201045)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama:

1. Sarfina F.F. Pattiasina (C2114201037)
2. Yudita Fransiska Bua (C2114201045)

menyatakan dengan sungguh bahwa Skripsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenar benarnya

Makassar, 20 Januari 2024

Yang menyatakan,

Sarfina F.F. Pattiasina

Yudita Fransiska Bua

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi penelitian ini diajukan oleh:

Nama : 1. Sarfina F.F. Pattiasina (NIM: C2114201037)
2. Yudita Fransiska Bua (NIM: C2114201045)
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas
Tidur Pada Remaja di SMA Katolik Rajawali
Makassar

Telah disetujui oleh Dewan Pembimbing dan dinyatakan diterima
sebagai bagian persyaratan untuk mengikuti ujian skripsi.

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 20 Januari 2025

Dewan Pembimbing

Pembimbing 1



(Rosdewi, S.Kp., MSN)
NIDN: 0906097002

Pembimbing 2



(Fitriyanti Patarru', Ns., M.Kep)
NIDN: 0907049202

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi penelitian ini diajukan oleh:

Nama : 1. Sarfina F.F. Pattiasina (NIM: C2114201037)
2. Yudita Fransiska Bua (NIM: C2114201045)
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas
Tidur Pada Remaja di SMA Katolik Rajawali
Makassar

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan Dewan Pembimbing dan diterima sebagai bagian persyaratan untuk melaksanakan penelitian.

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1	: Rosdewi, S. Kp., MSN	(.....)
Pembimbing 2	: Fitriyanti Patarru', Ns., M.Kep	(.....)
Penguji 1	: Siprianus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes	(.....)
Penguji 2	: Euis Dedeh Komariah, Ns., MSN	(.....)

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : Senin, 20 Januari 2025

Mengetahui

Ketua STIK Stella Maris Makassar


Siprianus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes
NIDN: 0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Sarfina F.F. Pattiasina (C2114201037)

Yudita Fransiska Bua (C2114201045)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 20 Januari 2025

Yang menyatakan



Sarfina F. F. Pattiasina



Yudita Fransiska Bua

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karena berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMA Katolik Rajawali Makassar”.

Skripsi ini merupakan salah satu tugas akhir kelulusan mahasiswa STIK Stella Maris Program Studi S1 Keperawatan dan syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di STIK Stella Maris Makassar. Penulis menyadari bahwa kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung, dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Stella Maris Makassar sekaligus selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam perbaikan skripsi ini untuk menghasilkan yang terbaik.
2. Fransiska Anita, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., PhDNS selaku Wakil Ketua Bidang Akademik dan Kerjasama STIK Stella Maris Makassar.
3. Matilda Martha Paseno, Ns., M.Kes selaku Wakil Ketua Bidang Administrasi, Keuangan, Sarana dan Prasarana STIK Stella Maris Makassar.
4. Elmiana Bongga Linggi, Ns., M.Kes selaku Wakil Ketua Bidang Kemahasiswaan, Alumni dan Inovasi STIK Stella Maris Makassar.
5. Mery Sambo, Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners STIK Stella Maris Makassar.
6. Yunita Gabriela Madu, Ns., M.Kep selaku Ketua UPM STIK Stella Maris Makassar.
7. Wirmando, Ns., M.Kep selaku ketua UPPM STIK Stella Maris Makassar.

8. Rosdewi, S.Kp.,MSN selaku pembimbing 1 penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu dan memberikan pengarahan serta bimbingan dan motivasi kepada penulis dan menyelesaikan skripsi ini.
9. Fitriyanti Patarru',Ns.,M.Kep selaku pembimbing 2 penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu dan memberikan pengarahan serta bimbingan dan motivasi kepada penulis dan menyelesaikan skripsi ini.
10. Euis Dedeh Komariah, Ns., MSN selaku penguji 2 yang telah banyak memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
11. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik dan memberi pengarahan selama penulis mengikuti pendidikan.
12. Orang tua dari penulis Sarfina F.F. Pattiasina, Bapak Adolfis Pattiasina dan Ibu Dolfina Tibalimeten, Amd, penulis Yudita Fransiska Bua' Bapak Yohanis Pala'langan dan Ibu Naherlin Bangun Patila serta saudara-saudara yang setia memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman program studi sarjana keperawatan angkatan 2021 yang selalu mendukung dan telah bersama-sama berjuang serta memotivasi penulis.

Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi masih memerlukan penyempurnaan, oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan untuk menghasilkan sebuah laporan karya ilmiah yang semakin berkualitas.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi sumber inspirasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Makassar, Januari 2025

Penulis

HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI MAKASSAR

(Dibimbing oleh Rosdewi dan Fitriyanti Patarru')

Sarfina F. F. Pattiasina

Yudita Fransiska Bua

ABSTRAK

Penggunaan *gadget* dikalangan remaja telah membawa perubahan signifikan, terutama dalam kebiasaan tidur mereka. Fitur-fitur seperti media sosial, video, dan *game online* membuat remaja sulit melepaskan diri dari *gadget*, bahkan sebelum tidur, yang dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja. Metode yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Katolik Rajawali Makassar yang berjumlah 195 siswa. Metode *sampling* yang digunakan adalah *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat adiksi terhadap *gadget* dan kualitas tidur. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji *chi-square* untuk melihat hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur remaja, dengan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$). Semakin tinggi tingkat adiksi terhadap *gadget*, semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh remaja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada remaja. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk membatasi penggunaan *gadget*, dan peran orang tua dalam mengatur waktu penggunaan *gadget* sangat diperlukan untuk menjaga kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci : Penggunaan *Gadget*, Kualitas Tidur

Referensi : 2018 – 2023

**THE RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USE AND SLEEP QUALITY
AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS AT SMA KATOLIK RAJAWALI
MAKASSAR**

(Supervised by Rosdewi and Fitriyanti Patarru')

Sarfina F. F. Pattiasina

Yudita Fransiska Bua

ABSTRACT

The use of gadgets among teenagers has brought significant changes, particularly in their sleep habits. Features such as social media, videos, and online games make it difficult for teenagers to detach from their gadgets, even before bedtime, which can affect their sleep quality. This study aims to examine the relationship between gadget use and sleep quality among teenagers. The method used is an analytical observational approach with a cross-sectional design. The sample in this study consists of 195 students from SMA Katolik Rajawali Makassar. The sampling method employed is accidental sampling. Data were collected using questionnaires to measure gadget addiction levels and sleep quality. Statistical analysis was conducted using the chi-square test to examine the relationship between the two variables. The results of the study show a significant relationship between gadget use and the sleep quality of teenagers, with a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$). The higher the level of gadget addiction, the poorer the sleep quality experienced by teenagers. This study concludes that excessive gadget use is associated with poor sleep quality among teenagers. Therefore, it is important for teenagers to limit their gadget use, and parental involvement in regulating screen time is essential for maintaining good sleep quality.

Keywords : Gadget Use, Sleep Quality

References : 2018 - 2023

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Umum Tentang Remaja	6
1. Pengertian Remaja.....	6
2. Tahap Perkembangan Remaja	7
3. Ciri-Ciri Perkembangan Remaja	8
4. Tugas Perkembangan Remaja	9
B. Tinjauan Umum Tentang Gadget.....	10
1. Pengertian <i>Gadget</i>	10
2. Fungsi <i>Gadget</i>	11
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan <i>Gadget</i>	12
4. Dampak Positif dan Negatif Penggunaan <i>Gadget</i>	14
5. Indikator Penggunaan <i>Gadget</i>	16
6. Tanda- Tanda Kecanduan <i>gadget</i>	17
C. Tinjauan Umum Tentang Kualitas Tidur	18
1. Definisi Tidur	18
2. Fungsi Tidur	18
3. Fisiologis Tidur	18
4. Definisi Kualitas Tidur.....	19
5. Kebutuhan dan Pola Tidur Normal	20
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	21
7. Pengaruh Penggunaan <i>Gadget</i> Terhadap Kualitas Tidur.....	23
8. Alat Ukur Kualitas Tidur	24
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	25
A. Kerangka Konseptual	26
B. Hipotesis Penelitian.....	27

C. Definisi Operasional	27
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat penelitian.....	28
1. Lokasi Penelitian.....	28
2. Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	29
3. Instrumen Penelitian	30
4. Pengumpulan Data dan Prosedur Penelitian.....	32
5. Etika Penelitian.....	32
6. Pengelolaan dan Penyajian Data.....	34
7. Analisis Data.....	35
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil penelitian	36
1. Pengantar.....	36
2. Gambaran Umum Tentang Lokasi Penelitian.....	36
3. Karakteristik Responden.....	37
4. Hasil Analisis Variabel yang Diteliti.....	38
B. Pembahasan	40
BAB VI PENUTUP.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	27
--------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Defenisi Operasional.....	28
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Katolik Rajawali Makassar.....	37
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal di SMA Katolik Rajawali Makassar.....	37
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan <i>Gadget</i> di SMA Katolik Rajawali Makassar	38
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Berasarkan Kualitas Tidur di SMA Katolik Rajawali Makassar	38
Tabel 5.5	Analisis Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Kualitas Tidur di SMA Katolik Rajawali Makassar.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan
Lampiran 2	Surat Permohonan Data Awal
Lampiran 3	Lembar Kuesioner Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 6	Lembar Konsul
Lampiran 7	Surat Keterangan Selesai Penelitian
Lampiran 8	Master Tabel
Lampiran 9	Output Spss
Lampiran 10	Surat Hasil Turnitin
Lampiran 11	Lembar Konsultasi
Lampiran 12	Dokumentasi

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

>	: Lebih besar
≥	: Lebih besar atau sama dengan
≤	: Kurang dari atau sama dengan
Rem	: <i>Rapid Eye Movement</i>
Nrem	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
Rna	: <i>Ribonucleic Acid</i>
Ras	: <i>Reticular Activating System</i>
Bsr	: <i>Behavior Sleep Medicine</i>
Psqi	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
Gadget	: Perangkat Keras Elektronik Kecil
Smartphone	: Telepon genggam
Game	: Permainan
Portabel	: Mudah dibawa
Toddler	: Anak balita
Online	: Terhubung ke internet
Facebook	: Media sosial besar
Instagram	: Berbagi foto dan video
Twitter	: Pesan singkat
Youtube	: Berbagi video
Platform	: Tempat aplikasi tersedia
New	: Baru
Chi Square	: Uji komparatif non-parametrik
Accidental Sampling	: Pengambilan sampel dipilih berdasarkan kebetulan atau ketersediaan
Cross-sectional	: penelitian yang mengumpulkan data pada satu waktu tertentu.
Ha	: Hipotesis alternatif
Ho	: Hipotesis nol
Independen	: Variabel bebas
P	: Nilai kemungkinan/ <i>probability</i> <i>continuity correction</i>
Processing	: Proses data
Editing	: Pemeriksaan data
Dependen	: Variabel terikat
Tabulating	: Menyusun data
SPSS	: <i>Statistical Package For The Social Science</i>
Coding	: Pemberian kode
Editing	: Pemeriksaan data
Veracity	: Kebenaran
Justice	: Keadilan

<i>Non-Maleficence</i>	: Tidak merugikan
<i>Confidentiality</i>	: Kerahasiaan
<i>Informed Consent</i>	: Lembar persetujuan
N	: Perkiraan jumlah sampel
F	: Frekuensi
N	: Perkiraan besar populasi
Z	: Nilai standar normal untuk A (1,96)
P	: Perkiraan proporsi
Q	: $1 - P (0,5)$
D	: Taraf signifikansi yang dipilih

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi dalam era modern telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan manusia, dimana hal ini telah dibuktikan dengan penggunaan *gadget* yang semakin meluas, terutama dikalangan remaja. Kemajuan teknologi ini kini telah menjadi bagian integral dari kehidupan, mempengaruhi cara kita berinteraksi, bekerja, dan bahkan cara kita menghibur diri. Dalam konteks ini, *smartphone* telah menjadi salah satu produk teknologi yang dominan dan tidak dapat dihindari kehadirannya. Popularitas yang besar dan daya tariknya penggunaan *smartphone*, terutama di kalangan remaja, menandai peran yang signifikan dari *smartphone* dalam masyarakat modern secara *global* (Haqiqi et al., 2024).

Penggunaan terutama *smartphone*, terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, jumlah pengguna *gadget* mencapai 3,2 miliar, meningkat sebesar 5,6% dari tahun sebelumnya. Prediksi untuk tahun 2022 menyebutkan bahwa jumlah pengguna *smartphone* akan mencapai 3,9 miliar, dengan pertumbuhan utama terjadi di region-region yang sedang berkembang seperti Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara. Industri *smartphone* memiliki dua pasar utama, yaitu China dan Amerika Serikat, dengan China menonjol sebagai pemimpin dalam jumlah pengguna (Anur, 2023). Di Indonesia, sebagai negara dengan populasi keempat terbesar di dunia, pertumbuhan pengguna *smartphone* juga meningkat secara signifikan. Jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia meningkat secara konsisten, dengan angka pertumbuhan mencapai 37,1% dari tahun 2016 hingga 2019. Pada tahun 2019, diperkirakan terdapat 92 juta pengguna *smartphone* di Indonesia.

Kelompok usia 15-19 tahun adalah yang paling aktif menggunakan internet melalui *gadget*, diikuti oleh kelompok usia 20-24 tahun dan bahkan anak-anak dengan kelompok usia 5-9 tahun juga telah tergolong sebagai pengguna internet. Hal ini menunjukkan bahwa usia remaja merupakan usia yang rentan aktif dalam penggunaan *gadget* (Irfan et al., 2020).

Banyak remaja saat ini menganggap *gadget* sebagai alat hiburan atau sarana berinteraksi dengan orang lain, dan tidak bisa dilepaskan dari kehidupan sehari-hari. Fitur-fitur canggih yang ditawarkan oleh *gadget* itu sendiri membuat remaja terjaga hingga larut malam. Penggunaan *gadget* terutama *smarthpone* yang berlebihan sebelum tidur menyebabkan seseorang memerlukan waktu sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dibandingkan dengan remaja yang tidak menggunakan *gadget* sebelum tidur, biasanya hal ini menyebabkan remaja akan mengalami kesulitan untuk tidur kurang (Siahaan & Juniah, 2023). Menurut Mulyati & Frieda (2022), kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-10 jam, dan tidur yang cukup dan sehat akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Istirahat yang memadai merupakan aspek penting bagi kesehatan fisik dan mental remaja. Kualitas tidur yang cukup dan nyenyak berkontribusi pada konsentrasi, produktivitas, suasana hati yang stabil, dan sistem kekebalan tubuh yang kuat. Selain itu, tidur yang baik mendukung pertumbuhan dan perkembangan kognitif pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Aisyah & Wijayani (2023), menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, gangguan tidur, gangguan mental, dan gangguan interaksi sosial pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Irfan et al. (2020), dalam studi mereka berjudul "Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 2 Majane," yang mengungkapkan adanya hubungan

antara penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur remaja di sekolah tersebut. Selain itu, penelitian Liliandriani (2019), yang berjudul "Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMK Soeparman Wonomulyo" juga menegaskan bahwa penggunaan *gadget* berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur remaja, di mana semakin tinggi penggunaan *gadget*, semakin buruk kualitas tidur remaja. Kombinasi dari ketiga studi ini menyoroti dampak negatif penggunaan *gadget* terhadap kesehatan fisik dan kualitas tidur remaja.

Berdasarkan wawancara dengan salah satu guru di SMA Katolik Rajawali Makassar, penggunaan *gadget* telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari siswa-siswi. Mereka menggunakan *gadget* untuk berinteraksi di media sosial, membuat tugas, dan bermain *game*. Namun, penggunaan *gadget* tersebut sering menyebabkan masalah tidur, seperti kesulitan tidur atau gangguan tidur akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan di malam hari. Dampak kurang tidur ini tercermin dalam penurunan konsentrasi saat belajar maupun keterlambatan datang ke sekolah. Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja" di SMA Katolik Rajawali Makassar."

B. Rumusan Penelitian

Smartphone dan berbagai jenis *gadget* telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari terutama di kalangan remaja. Penggunaan *gadget* untuk berbagai keperluan, mulai dari berinteraksi dengan teman, mengakses media sosial, hingga menikmati hiburan digital. Namun, fenomena ini membawa dampak negatif, dimana banyak remaja terjebak dalam kebiasaan

menggunakan *gadget* hingga larut malam, karena daya tarik fitur-fitur canggih yang ditawarkan. Penggunaan *gadget* yang berlebihan hingga larut malam dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini: “Apakah ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penggunaan *gadget* pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar.
- c. Menganalisis hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah pemahaman tentang dampak penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur remaja dan menjadi informasi bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang Kesehatan remaja dan penggunaan teknologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi mengenai hubungan dari penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja, sehingga penggunaan *gadget* yang lebih cerdas dan mencerminkan penggunaan *gadget* yang lebih cerdas dan mengurangi faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur untuk mendapatkan tidur yang lebih baik.

b. Bagi Institusi STIK Stella Maris Makassar

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa atau pihak lain di bidang promosi kesehatan mengenai hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur remaja.

c. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan, memperluas wawasan, serta menjadi pengalaman baru dalam mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Kemenkes (2023), remaja adalah rentang usia yang mencakup periode dari sekitar 10 hingga sebelum mencapai usia 19 tahun. Ini adalah masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang signifikan. Dalam banyak budaya, remaja dianggap sebagai fase penting dalam perkembangan individu, di mana mereka mulai menemukan identitas diri mereka, memperluas cakrawala sosial mereka, dan mengembangkan keterampilan serta keahlian yang akan membentuk masa depan mereka.

Menurut Efendi et al. (2024), periode remaja, yang ditandai oleh kemajuan dan transformasi yang cepat, merupakan tahap penting dalam peralihan dari masa anak-anak menuju kedewasaan. Remaja dikenal dengan tahap awal, pertengahan, dan akhir, dimulai dari sekitar usia 12 hingga 15 tahun, dilanjutkan dengan usia 15 hingga 18 tahun, dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun.

Remaja adalah rentang usia antara sekitar 10 hingga sebelum mencapai usia 19 tahun. Periode ini merupakan masa transisi penting dari masa anak-anak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang signifikan. Di berbagai budaya, remaja dianggap sebagai fase yang sangat penting dalam perkembangan individu. Selama masa remaja, individu mulai menemukan identitas diri mereka, memperluas jaringan sosial, dan mengembangkan keterampilan yang akan membentuk masa depan mereka. Proses ini terbagi menjadi tahap awal, pertengahan, dan akhir, dimulai sekitar usia 12 hingga 15 tahun

dan berlanjut hingga usia 18 hingga 21 tahun, ketika individu memasuki tahap dewasa lebih lanjut.

2. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Kanty,T (2020),ada tiga tahap perkembangan remaja, yaitu:

a. Tahap Remaja Awal

remaja awal atau masa awal remaja merujuk pada rentang usia 12-15 tahun. Pada tahap ini, individu belum sepenuhnya menyadari perubahan yang terjadi pada tubuh mereka. Mereka mulai mengembangkan pemikiran baru dan tertarik pada lawan jenis, sering kali mengalami dorongan emosional yang baru.

b. Tahap Remaja Pertengahan

Remaja pertengahan atau masa pertengahan remaja, mencakup usia 15-17 tahun. Selama periode ini, remaja cenderung menunjukkan ciri-ciri narsistik dan masih labil dalam mengambil keputusan serta bertindak.

c. Tahap Remaja Akhir

Remaja akhir atau fase akhir remaja, berkisar antara usia 18-21 tahun. Pada masa ini, mereka cenderung menunjukkan sifat egois atau mengutamakan kepentingan pribadi. Meskipun demikian, mereka telah mampu mengambil keputusan secara lebih rasional dan aktif mencari pengalaman baru sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan.

3. Ciri-Ciri Perkembangan Remaja

Ciri-ciri perkembangan remaja sebagai berikut (Rif'ah et al., 2024):

a. Perkembangan Fisik

Perkembangan ini terlihat dari tumbuhnya bulu atau rambut pada bagian tubuh tertentu. Pada laki-laki, tanda-tanda fisiknya mencakup suara yang menjadi lebih berat, pertumbuhan kumis dan jenggot, serta pengalaman mimpi basah yang ditandai dengan ejakulasi dini, menunjukkan bahwa organ reproduksinya telah mencapai kematangan dan mampu menghasilkan sperma. Sedangkan pada perempuan, perkembangan fisiknya dicirikan oleh pertumbuhan payudara dan peningkatan ukuran panggul. Tanda kematangan reproduksi perempuan pada tahap ini adalah terjadinya menstruasi pertama, yang dikenal sebagai *menarche*, menandakan bahwa mereka telah mampu menghasilkan sel telur yang bisa dibuahi atau tidak, yang kemudian dikeluarkan bersama dengan darah menstruasi.

b. Perkembangan Emosi

Setiap remaja pada tahap perkembangan ini masih menunjukkan reaksi emosional yang cenderung labil. Mereka belum sepenuhnya mampu mengendalikan berbagai emosi seperti kemarahan, kesedihan, dan kebahagiaan, yang sering berubah dengan cepat dalam waktu yang singkat. Hal ini merupakan bagian dari proses perkembangan emosi yang alami pada masa.

c. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif tercermin dari kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah dengan efektif, seringkali melalui pendekatan yang kreatif dan analitis. Kemajuan ini juga terlihat dari kemampuan mereka untuk berpikir secara abstrak dan

menemukan solusi yang inovatif dalam menghadapi tantangan yang kompleks.

d. **Perkembangan Psikososial**

Pada tahap perkembangan psikososial ini, remaja mulai menunjukkan minat yang kuat dalam bersosialisasi dengan teman sebaya mereka. Mereka cenderung menghadapi tantangan dalam hal pertemanan dan mulai menaruh perhatian khusus pada hubungan dengan lawan jenis. Perasaan saling menghargai dengan teman sebaya maupun figur otoritas semakin berkembang pada periode ini. Selain itu, remaja juga mulai sadar akan penampilan mereka dan menaruh perhatian ekstra terhadap aspek-aspek ini.

4. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Saputro (2018), mengemukakan bahwa tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

- a. Remaja perlu untuk memahami dan menghargai tubuh mereka sendiri, termasuk semua variasi yang ada pada tubuh mereka.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau tokoh-tokoh otoritatif adalah tugas yang penting dalam masa remaja.
- c. Mengembangkan keterampilan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebaya, baik dalam konteks individu maupun kelompok, merupakan fokus penting pada tahap ini.
- d. Mencari contoh manusia yang dijadikan sebagai model identitas pribadi adalah bagian dari eksplorasi identitas remaja.
- e. Menerima diri sendiri dan membangun kepercayaan pada kemampuan diri sendiri adalah bagian integral dari perkembangan remaja.

- f. Meningkatkan kontrol diri berdasarkan nilai-nilai, prinsip, atau filosofi hidup merupakan aspek penting dari pembentukan karakter remaja.
- g. Kemampuan untuk meninggalkan sikap atau perilaku yang bersifat kekanak-kanakan merupakan bagian dari proses kedewasaan pada masa remaja.

B. Tinjauan Umum Tentang *Gadget*

1. Pengertian *Gadget*

Gadget adalah sebuah istilah bahasa Inggris yang mengacu pada perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus, membedakan dirinya dari perangkat elektronik lainnya dengan adanya pembaharuan teknologi yang terus-menerus. Ini adalah instrumen praktis yang memberikan kenyamanan dalam berkomunikasi (Juliani & Wulandari, 2022).

Gadget merujuk pada perangkat elektronik yang canggih, biasanya berukuran kecil, portabel, dan seringkali tidak memerlukan koneksi kabel, memungkinkan pengguna untuk membawanya ke mana pun mereka pergi. Setiap jenis *gadget* memiliki fungsi khusus yang sesuai dengan keperluannya (Rahman & Edy, 2022).

Berdasarkan pengertian di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa *gadget* merupakan perangkat elektronik kecil dengan fungsi khusus, yang memberikan kenyamanan dalam berkomunikasi. *Gadget* biasanya canggih, kecil, portabel, dan sering kali tidak memerlukan koneksi kabel, memungkinkan pengguna membawanya ke mana pun. Salah satu *gadget* yang sangat populer saat ini adalah *smartphone*.

2. Fungsi *Gadget*

Menurut Kanty,T (2020), fungsi dan manfaat *gadget* sangat relatif dan sesuai dengan tujuan penggunaannya. Beberapa di antaranya meliputi:

a. Komunikasi

Seiring berjalannya waktu, komunikasi manusia yang sebelumnya sering menggunakan surat sebagai sarana utama, telah berubah secara signifikan. Pesatnya perkembangan teknologi telah menggeser dominasi surat dengan memperkenalkan perangkat elektronik sebagai opsi yang lebih efisien dan mudah diakses. Hal ini memungkinkan komunikasi yang cepat dan efektif di berbagai lokasi dan waktu.

b. Sosial

Dengan kehadiran berbagai fitur canggihnya, perangkat ini memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dengan lebih mudah, baik secara langsung maupun dari jarak jauh.

c. Pendidikan

Gadget saat ini menjadi pilihan yang efektif sebagai media pembelajaran dengan menyediakan akses ke berbagai situs web yang relevan dengan materi pelajaran yang dibutuhkan, sehingga memfasilitasi proses belajar.

d. Hiburan

Gadget menyediakan akses ke berbagai hiburan, termasuk *game*, musik, video, dan perangkat lunak multimedia lainnya, yang dapat membantu mengurangi stres bagi penggunanya.

e. Mengakses Informasi

Akses internet pada *gadget* memudahkan pengguna untuk mengakses berbagai berita yang mereka ingin ketahui.

f. Menambah Wawasan

Interaksi dan akses terhadap informasi adalah elemen penting yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Melalui penggunaan *gadget*, mereka dapat berkomunikasi dan berbagi informasi dengan orang lain. Selain itu, *gadget* juga memberikan kemudahan untuk mengakses berbagai informasi penting yang dapat memperluas wawasan pengguna.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan *Gadget*

Menurut Ulfa et al. (2021), beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menggunakan *gadget* sebagai berikut :

a. Iklan yang Merajalela

Iklan sering kali menyoroti kecanggihan dan manfaat *gadget*, menciptakan keinginan untuk memilikinya. Penyebaran iklan yang luas, baik melalui media cetak, televisi, maupun online, dapat mempengaruhi minat remaja dalam memiliki *smartphone*

b. Kecanggihan Teknologi

Kecanggihan teknologi ini membuat *smartphone* menjadi pilihan utama bagi remaja. Ketersediaan fitur dan aplikasi canggih pada *smartphone* memudahkan remaja dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, seperti komunikasi, hiburan, dan akses informasi.

c. Harga Terjangkau

Harga yang semakin terjangkau bagi *gadget* memungkinkan remaja untuk membelinya dengan lebih mudah.

d. Pengaruh Lingkungan

Keputusan remaja untuk menggunakan *smarthpone* juga dipengaruhi oleh lingkungan, baik dari teman sebaya maupun dari norma sosial dan budaya di sekitar.

e. Faktor Budaya

Budaya juga memengaruhi perilaku remaja terkait penggunaan *gadget*, dimana nilai-nilai dan tradisi masyarakat dapat membentuk preferensi dan kebiasaan mereka.

f. Faktor Sosial

Remaja sering kali memperhatikan perilaku teman sebaya dalam mengambil keputusan, sehingga pengaruh dari lingkungan sosial mereka memainkan peran penting dalam penggunaan *smartphone*.

g. Faktor Pribadi

Faktor pribadi seperti usia, status ekonomi, dan gaya hidup juga memengaruhi penggunaan *gadget* pada remaja.

h. Ketersediaan Akses Internet

Ketersediaan akses internet yang luas memungkinkan remaja untuk terhubung dengan berbagai konten *online*, termasuk media sosial, hiburan, dan informasi.

i. Tren dan Mode

Ketersediaan akses internet yang luas memungkinkan remaja untuk terhubung dengan berbagai konten *online*, termasuk media sosial, hiburan, dan informasi.

j. Kebutuhan Komunikasi

Kebutuhan akan alat komunikasi membuat *smartphone* menjadi pilihan utama bagi remaja dalam berinteraksi dengan teman-teman mereka.

k. Konten Hiburan

Konten hiburan seperti musik, film, dan permainan yang mudah diakses melalui *smartphone* menjadi daya tarik tersendiri bagi remaja.

l. Pengaruh Keluarga

Pengaruh keluarga, terutama dari orang tua, turut memengaruhi kebiasaan penggunaan *gadget* pada remaja.

m. Tekanan Akademik

Tekanan akademik dapat mendorong remaja untuk menggunakan *smartphone* secara intensif dalam memenuhi tugas sekolah dan belajar.

n. Pengaruh Media Sosial

Media sosial memiliki peran besar dalam kehidupan remaja, dimana kehadiran platform-platform tersebut di *smartphone* memungkinkan mereka untuk berinteraksi secara *online* dengan teman-teman mereka.

o. Kenyamanan dan Fleksibilitas

Kenyamanan dan fleksibilitas yang ditawarkan oleh *smartphone* dalam berbagai aktivitas sehari-hari membuatnya menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja.

4. Dampak Positif dan Negatif Penggunaan *Gadget*

Dampak yang ditimbulkan dari penggunaan *gadget* menurut Putri & Chairunissa (2020):

a. Dampak Positif

1) Fasilitas dan Informasi yang Meluas

Dengan *gadget*, remaja bisa melakukan panggilan video, mengirim pesan *teks*, atau menggunakan aplikasi media sosial untuk tetap terhubung dengan orang-orang terdekat, memungkinkan remaja berinteraksi dengan keluarga dan teman tanpa batasan ruang dan waktu.

2) Akses ke Jaringan Sosial

Perangkat *gadget* memberi kemudahan akses ke beragam jejaring sosial seperti *facebook*, *instagram*, dan *twitter*. Melalui jejaring sosial ini, anak-anak dan remaja dapat berkenalan dengan teman baru, menjalin hubungan

dengan orang yang memiliki minat serupa, serta berbagi momen kehidupan mereka dengan orang lain.

3) Pemanfaatan Dalam Pendidikan

Koneksi internet yang diakses melalui *gadget* mempermudah remaja dalam memanfaatkan perangkat tersebut sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran. Salah satu contohnya adalah dengan menonton video edukatif yang tersedia di platform seperti *YouTube*, yang dapat membantu meningkatkan pemahaman mereka terhadap berbagai materi pelajaran.

4) Hiburan dan Penimpanan Kenangan

Untuk merekam momen penting dalam hidup mereka dan mengingatnya kapan pun mereka inginkan, remaja dapat menggunakan *gadget* untuk menyimpan kenangan berupa foto atau video.

5) Kemudahan Berinteraksi *Online*

Penggunaan *gadget* dapat membantu remaja untuk melakukan pembelian barang atau layanan secara efisien karena didukung dengan akses internet yang memudahkan remaja untuk bertransaksi secara *online*. tanpa perlu keluar rumah, meningkatkan kenyamanan dan efisiensi dalam berbelanja.

b. Dampak Negatif

1) Gangguan Terhadap Kualitas Tidur

Paparan cahaya biru dari layar *gadget* bisa mengganggu produksi hormon tidur, menyebabkan kesulitan tidur dan gangguan tidur yang pada gilirannya akan mengacaukan pola tidur remaja.

2) Prioritas Komunikasi

Remaja lebih sering menghabiskan waktu untuk berinteraksi dengan teman-teman di media sosial daripada

fokus pada belajar atau tugas sekolah. Hal ini karena media sosial yang terdapat di *gadget* menjadi sumber distraksi bagi mereka.

3) Akses ke Konten yang Tidak Pantas

Remaja yang tidak diawasi dengan baik rentan mengakses berbagai situs dan konten *online*, termasuk yang mengandung kekerasan dan pornografi. Konten-konten semacam itu berpotensi memberikan dampak negatif pada perkembangan moral dan emosional mereka.

4) Potensi Resiko Kejahatan *Online*

Risiko penculikan dan pemerkosaan meningkat saat remaja menggunakan *gadget* untuk berinteraksi dengan orang asing melalui media sosial. Orang-orang yang bermaksud jahat bisa memanfaatkan platform tersebut untuk membangun hubungan palsu dengan remaja dan menyalahgunakan kepercayaan mereka.

5. Indikator Penggunaan *Gadget*

Menurut Juliani & Wulandari (2022), seorang dapat dianggap sudah kecanduan *gadget* jika dalam sehari dapat menghabiskan waktunya >2 jam untuk bermain *gadget*. Seorang pecandu *gadget* akan memberikan seluruh perhatiannya terhadap dunia maya, maka jika dipisahkan dengan *gadget* akan timbul perasaan gelisah. Remaja yang sudah terbiasa dengan *gadget* akan mengisi seluruh kegiatannya serta sumber hiburan dan informasinya dengan *gadget* sebagai teman setia. Maka, tanpa adanya *gadget* mereka akan merasakan ada yang kurang dalam kehidupannya. Tanpa ada jaringan atau baterai yang lemah mereka akan merasakan kegelisahan.

Sedangkan menurut Mulyati & Frieda (2022), Kecanduan *gadget* adalah kondisi di mana seseorang menjadi sangat tergantung pada penggunaan *gadget* untuk mengakses internet, sering kali tanpa memedulikan dampak negatifnya. Gejala kecanduan *gadget* meliputi perasaan cemas, sedih, penurunan produktivitas, dan perasaan kehilangan saat tidak menggunakan *gadget*. Orang yang mengalami kecanduan *gadget* biasanya menghabiskan antara 5 hingga 7 jam per hari di depan layar untuk mengakses berbagai situs jejaring sosial, sering kali tanpa menyadari berapa lama waktu yang telah dihabiskan.

6. Tanda- Tanda Kecanduan *Gadget*

Menurut Saoqillah & Patmah (2022), mengatakan bahwa tanda-tanda seseorang mengalami kecanduan *gadget* dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Malas untuk melakukan aktivitas.
- b. Menentang orang lain yang menghalangi dirinya untuk menggunakan *gadget*.
- c. Suasana hati yang mudah berubah karena sensitif.
- d. Sulit membagi waktu untuk menggunakan *gadget* dengan aktivitas yang lain.

C. Tinjauan Umum Tentang Kualitas Tidur

1. Defenisi Tidur

Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat kembali terbangkitkan dengan indra atau rangsangan yang memadai (Ulfa et al., 2021).

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. untuk dapat melakukan kegiatan secara optimal di kemudian hari, semua orang memerlukan tidur yang cukup Manfaat dari tidur itu sendiri adalah untuk

mengistirahatkan tubuh, sehingga setiap orang pasti membutuhkannya (Rif'ah et al., 2024).

2. Fungsi Tidur

Tidur memiliki fungsi memperbaiki organ-organ tubuh. Proses pemulihan ini berbeda antara *Rapid Eye Movement (REM)* dan *Nonrapid Eye Movement (NREM)*. Selama fase *Nonrapid Eye Movement*, terjadi proses anabolik dan sintesis makromolekul asam ribonukleat (*RNA*). Pada fase *Rapid Eye Movement*, terjadi pembentukan hubungan baru di korteks dan sistem neuroendokrin yang berhubungan dengan otak. Selain fungsi-fungsi tersebut, tidur juga dapat menjadi indikator adanya gangguan dalam tubuh, yang bisa menjadi peringatan awal terjadinya kondisi patologis (Mulyadi & Kholida, 2021).

3. Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur melibatkan kompleksitas interaksi mekanisme serebral yang mengatur aktivitas tidur dengan mengaktifkan dan menekan pusat otak. Salah satu faktor penting dalam regulasi tidur adalah peran sistem pengaktivasi retikularis yang mengendalikan berbagai tingkat aktivitas sistem saraf pusat, termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat kontrol aktivitas kewaspadaan dan tidur terletak di mesensefalon dan bagian atas pons, yang dikenal sebagai *Reticular Activating System (RAS)*. Selama tidur, pelepasan serotonin dari sel khusus di pons dan batang otak tengah, yang disebut *Bulbar Synchronizing Regional (BSR)*, kemungkinan terjadi. Oleh karena itu, sistem di batang otak yang mengatur siklus tidur adalah RAS dan BSR. Irama sirkadian adalah proses biokimia, perilaku, atau fisiologis yang mengikuti siklus 24 jam dan mengendalikan perubahan level hormon dan neurokimia yang mempengaruhi

tidur, aktivitas, dan suasana hati. Pusat kontrol irama sirkadian terletak di bagian ventral anterior hypothalamus. Irama sirkadian juga mengatur proses metabolisme tubuh selama tidur, termasuk aktivitas otak, pencernaan, peredaran darah, dan respirasi.

Tubuh memiliki mekanisme untuk mengatur kebutuhan istirahat, yang dikenal sebagai rasa mengantuk. Tingkat mengantuk tidak meningkat setelah waktu tertentu berdasarkan irama sirkadian, tetapi dipengaruhi oleh waktu sejak bangun dari tidur yang cukup dan ritme internal sirkadian. Oleh karena itu, kemampuan seseorang untuk tidur dan bangun dapat bervariasi setiap hari. Dalam keadaan normal, irama sirkadian mengatur siklus tidur dan bangun, dimana sekitar sepertiga waktu dihabiskan untuk tidur dan dua pertiga untuk bangun dan aktivitas. Irama sirkadian sangat sensitif terhadap rangsangan cahaya dan faktor lain seperti suhu tubuh.

Hormon melatonin, yang dipengaruhi oleh irama sirkadian, terlibat dalam pengaturan sirkadian tidur dan meningkatkan tidur dengan menghambat mekanisme terjaga. Selain itu, perubahan suhu tubuh juga memengaruhi pola tidur individu, dengan individu bangun saat mencapai suhu tertinggi dan tidur saat mencapai suhu terendah (Mulyadi & Kholida, 2021).

4. Defenisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif tidur seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, serta aspek subjektif seperti tidur yang nyenyak dan memuaskan. Tanda-tanda kualitas tidur yang baik termasuk kemampuan untuk tidur dengan cepat saat waktu tidur tiba, tetap tidur tanpa terbangun, kemampuan untuk kembali tidur setelah terbangun di malam hari, dan bangun di pagi hari tanpa kesulitan (Firmawati et al., 2023).

Kualitas tidur menunjukkan seberapa puas seseorang dengan istirahatnya, sehingga mereka tidak merasa lelah, terangsang, gelisah, atau lesu. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat mencakup mata hitam, kelopak mata bengkak, mata merah, perasaan tidak nyaman di mata, sakit kepala, dan seringnya keluhan gangguan tidur. Aspek kebiasaan tidur seseorang meliputi evaluasi kualitas tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, efisiensi tidur, dan masalah tidur lainnya (Ulfa et al., 2021).

5. Kebutuhan dan Pola Tidur Normal

Menurut Kanty,T (2020), kebutuhan tidur manusia tergantung pada usia dan tingkat perkembangan sebagai berikut:

a. Neonatus

Pada masa neonatus jsampai usia tiga bulan, bayi memerlukan waktu tidur rata-rata sekitar 16-18 jam perhari yang terbagi menjadi tujuh periode tidur.

b. *Toodler*

Pada masa ini waktu tidur usia toodler rata-rata 10-12 jam perharinya.

c. Anak Usia pra-Sekolah

Pada usia ini waktu tidur rata-rata sekitar 11-12 jam perharinya, pada usia pra sekolah sudah mulai berlatih kebiasaan sebelum tidur seperti menggosok gigi dan berdoa sebelum tidur.

d. Anak Usia Sekolah

Pada anak usia sekolah membutuhkan waktu tidur rata-rata sekitar 10 jam permalamnya tanpa tidur siang.

e. Remaja

Pada seorang remaja membutuhkan waktu ideal tidur sekitar 8-10 jam setiap malamnya untuk mencegah kelelahan, mengingat pada usia remaja sudah memiliki tuntutan sekolah.

f. Dewasa Muda

Kebanyakan pada usia ini waktu tidur rata-rata 6-8 jam permalamnya, karena pada tahap usia ini sudah memiliki gaya hidup yang mengganggu waktu tidur seperti pekerjaan, aktivitas sosial, insomnia, dll.

g. Dewasa Tengah

Umumnya pada usia dewasa tengah sudah mempertahankan waktu tidur yang diterapkan pada masa dewasa muda.

h. Lansia

Pada rentan usia 60 tahun keatas, lansia memerlukan 6 jam untuk istirahat tidur dan mengalami peningkatan pada tidur siang. Keluhan sulit tidur pada lansia sering terjadi akibat adanya penyakit yang diderita, dan penurunan sensori karena penuaan

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, diantaranya Kanty,T (2020):

a. Penyakit

Banyak penyakit, seperti yang disebabkan oleh infeksi, dapat meningkatkan kebutuhan akan tidur. Ketika seseorang sakit, tubuhnya memerlukan lebih banyak waktu istirahat untuk mengatasi kelelahan yang ditimbulkan oleh penyakit tersebut. Inilah mengapa sakit dapat memengaruhi kebutuhan tidur seseorang.

b. Latihan dan Kelelahan

Melakukan aktivitas yang melelahkan, seseorang cenderung tidur lebih cepat karena tahap tidur gelombang lambatnya menjadi lebih pendek. Kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas yang intens dapat menyebabkan kebutuhan akan

tidur yang lebih banyak untuk mengembalikan keseimbangan energi yang telah digunakan.

c. Stres Psikologis

Seseorang yang mengalami masalah psikologis seringkali mengalami kegelisahan yang mengganggu tidur. Kondisi psikologis bisa timbul karena tekanan mental atau emosional yang dialami seseorang.

d. Kebiasaan Menggunakan *Gadget*

Bermain *gadget* saat waktu tidur dapat mengakibatkan penundaan tidur dan berkurangnya jumlah tidur seseorang, yang pada akhirnya mengganggu kualitas tidurnya.

e. Obat Obat

Beberapa obat memiliki efek pada pola tidur seseorang. Misalnya, diuretik dapat menyebabkan insomnia, sementara anti-depresan dapat mengurangi tahap REM tidur. Kafein juga dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis, yang membuat sulit tidur. Obat golongan narkotika dapat menghambat tahap REM tidur, yang dapat menyebabkan kecenderungan mengantuk.

f. Nutrisi

Protein yang kaya dapat mempercepat onset tidur karena mengandung triptofan, asam amino yang terdapat dalam protein yang dicerna. Sebaliknya, kekurangan nutrisi dapat memengaruhi proses tidur, bahkan menyebabkan kesulitan tidur. Oleh karena itu, memastikan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur

g. Lingkungan

Untuk mempercepat terjadinya tidur, seseorang membutuhkan keadaan lingkungan yang aman dan nyaman.

h. Motivasi

Motivasi merupakan dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur, yang dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu, keinginan untuk menahan diri dari tidur juga dapat mengganggu proses tidur.

i. Kecemasan

Dalam situasi kecemasan, seseorang mungkin mengalami peningkatan aktivitas saraf simpatis yang mengganggu tidur mereka.

7. Pengaruh Penggunaan *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur

Penggunaan *smartphone* sebelum tidur telah menjadi rutinitas umum bagi remaja, terutama karena pesatnya perkembangan teknologi yang menawarkan berbagai fitur menarik bagi mereka. Namun, kebiasaan ini seringkali mengganggu pola tidur remaja karena cahaya biru yang dipancarkan oleh layar *gadget*. Penelitian menunjukkan bahwa paparan cahaya biru dari layar *smartphone* dapat mengganggu produksi hormon tidur, membuat remaja kesulitan untuk tidur dengan cepat dan nyenyak. Dampaknya, remaja yang terbiasa menggunakan *smartphone* sebelum tidur membutuhkan waktu lebih lama untuk merasakan kantuk, bahkan hingga 60 menit lebih lama dari biasanya. Akibatnya, mereka cenderung tidur terlambat dari jam tidur normal mereka.

Selain itu, penggunaan *smartphone* hingga larut malam juga menyebabkan gangguan pada ritme tidur alami tubuh, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kualitas tidur mereka secara keseluruhan. Ketergantungan pada *smartphone* juga memainkan peran penting dalam kebiasaan ini. Banyak remaja terperangkap dalam aktivitas menggunakan *smartphone* hingga larut malam, seperti menonton video, bersosialisasi di media sosial, atau

bermain game *online*. Hal ini mengakibatkan mereka sulit untuk memisahkan diri dari *gadget* mereka saat mendekati waktu tidur, yang pada gilirannya mengganggu proses tidur dan menyebabkan kurangnya istirahat yang memadai. Dengan demikian, perlakuan yang tidak sehat terhadap penggunaan *smartphone* sebelum tidur tidak hanya mengganggu ritme tidur remaja, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Kristanto & Rahmad, 2022).

8. Alat Ukur Kualitas Tidur

Menurut Dewi & Prastiwi (2023), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) adalah alat pengukuran yang digunakan untuk mengevaluasi kualitas tidur seseorang selama periode waktu tertentu. Indeks ini dikembangkan oleh Buysse dan rekan-rekannya pada tahun 1989. PSQI mencakup beberapa domain, termasuk kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, disfungsi di siang hari. Skor PSQI diperoleh dengan menjumlahkan skor dari masing-masing domain tersebut, dengan skor tertinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih buruk. Skor total PSQI digunakan untuk menilai kualitas tidur, di mana skor ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur yang baik, sedangkan skor > 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk.

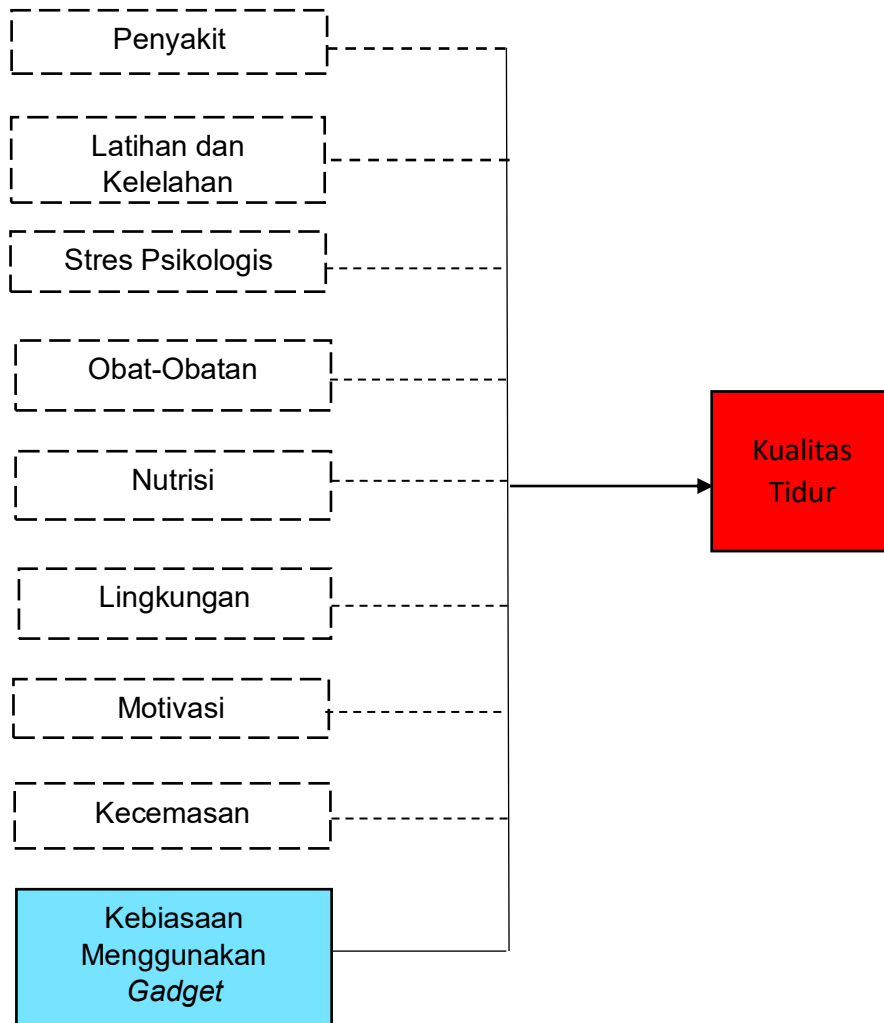
BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

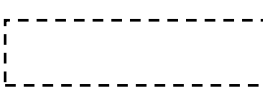
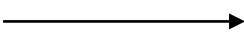
A. Kerangka Konseptual

Penggunaan *gadget*, terutama *smartphone*, oleh remaja berpotensi mengganggu kualitas tidur mereka karena fitur-fitur menarik dalam *gadget* tersebut membuat mereka terjaga hingga larut malam, mengabaikan jam tidur mereka. Selain penggunaan *gadget*, faktor-faktor seperti penyakit, latihan fisik, stres psikologis, obat-obatan, nutrisi, lingkungan, motivasi, dan kecemasan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Dampak dari penggunaan *gadget* ini termasuk kesulitan tidur, tidur terputus-putus, dan kurangnya tidur yang memadai, yang secara langsung memengaruhi konsentrasi, prestasi di sekolah, dan kesejahteraan umum remaja.

Bagan 3.1
Kerangka Konseptual



Keterangan:

	:	Independen
	:	Dependen
	:	Tidak Diteliti
	:	Garis Hubungan yang Diteliti

B. Hipotesis Penelitian

Dari penelitian teori dan konsep yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti menegaskan hipotesis penelitian sebagai berikut: “Ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja”.

C. Defenisi Operasional

Tabel 3.1
Defenisi Operasional Variabel Penelitian

No	Variabel	Defenisi Operasional	Parameter	Skala	Alat ukur	Skor
1	Penggunaan <i>gadget</i>	Aktivitas yang sering dilakukan oleh remaja saat menggunakan <i>gadget</i> dalam kehidupan sehari-hari.	Frekuensi penggunaan, lama penggunaan, tujuan penggunaan, fitur yang diakses, tingkat frekuensi, penggunaan gadget dalam jangka waktu yang lama dan aplikasi atau konten apa yang diakses selama penggunaan gadget.	Ordinal	Kuesioner	Tidak adiksi: apabila skor 0-30 Adiksi: apabila skor 31-60
2	Kualitas tidur.	Kondisi di mana seseorang mengalami tidur yang cukup dan efektif.	Lama tidur, kualitas tidur, lama waktu yang diperlukan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, persaan ketika bangun tidur dipagi hari.	Ordinal	Kuesioner	Kualitas tidur baik: apabila skor ≤ 5 Kualitas tidur buruk : apabila skor > 5

BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik untuk meneliti korelasi antara variabel independen dan dependen. Metode yang digunakan adalah studi *cross-sectional*, dimana pengumpulan data variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis menggunakan uji *chi square* yang bertujuan menjelaskan hubungan antara variabel independen (penggunaan *gadget*) dengan variabel dependen (kualitas tidur) (Abdi Prayoga et al., 2022).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Katolik Rajawali Makassar karena beberapa alasan penting. Lokasi sekolah yang strategi menyederhanakan pengumpulan data dan interaksi dengan siswa serta staf. Selain itu, sebagian besar siswa memiliki *gadget* pribadi, sehingga relevan untuk menilai dampak penggunaan *gadget* terhadap pola tidur mereka. Data menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan tidur dan gangguan tidur, yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar dan keterlambatan ke sekolah. Dengan demikian, SMA Katolik Rajawali Makassar adalah pilihan analisis yang ideal untuk penelitian ini, yang memungkinkan secara menyeluruh tentang pengaruh penggunaan *gadget*.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan September – Oktober 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian siswa dan siswi kelas XI di SMA Katolik Rajawali Makassar, yang berjumlah 396 orang yang terbagi dalam 11 kelas dengan masing-masing kelas memiliki 36 siswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah dari masing- masing kelas XI di SMA Katolik Rajawali Makassar dengan menggunakan teknik *probability sampling* yaitu setiap subjek dalam populasi penelitian memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih dan tidak terpilih sebagai sampel penelitian. Pemilihan sampel menggunakan pendekatan *accidental sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih individu yang kebetulan tersedia dan memenuhi kriteria penelitian.

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{d^2(N - 1) + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan:

n = Pekiraan jumlah sampel

N = Perkiraan besar populasi

Z = nilai standar normal untuk α (1,96)

P = Perkiraan porporsi (0,5)

q = 1- p (0,5)

d = Taraf signifikasi yang dipilih (0%=0.05)

Sehingga jumlah sampel dalam penellitian ini jika N merupakan populasi yang diketahui sebanyak 396 mahasiswa-mahasiswi, maka:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{d^2(N - 1) + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

$$n = \frac{396 \cdot (1,96)^2 \cdot (0,5) \cdot (0,5)}{(0,05)^2 \cdot (396 - 1) + (1,96)^2 \cdot (0,5) \cdot (0,5)}$$

$$n = \frac{396 \times 3,8416 \times 0,25}{0,0025 \cdot 395 + 3,8416 \times 0,25}$$

$$n = \frac{380,3184}{0,9875 + 0,9604}$$

$$n = \frac{380,3184}{1,9479}$$

$$n = 195$$

Dari total populasi siswa sebanyak 396 orang, sebanyak 195 siswa dipilih sebagai sampel.

Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswa yang aktif terdaftar di SMA Rajawali.
- 2) Siswa yang bersedia menjadi responden.
- 3) Siswa yang menggunakan *gadget*.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswa yang mengalami gangguan tidur kronis.
- 2) Siswa yang tidak hadir saat penelitian.

3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu berisi data demografi dari responden dan beberapa pertanyaan yang disusun dan digunakan untuk mendapatkan data dan informasi,

mengenai penggunaan gadget dan kualitas tidur pada remaja SMA Katolik Rajawali Makassar.

a. Kuesioner Penggunaan *Gadget*

Kuesioner ini diambil dari penelitian Rupli (2019), yang terdiri atas 20 pertanyaan positif. Kuesioner ini menggunakan skala Likert dengan jawaban yaitu Tidak pernah (TP) diberi nilai 0, Kadang-kadang (KK) diberikan nilai 1, Sering (S) diberikan nilai 2 dan Sangat sering (SS) diberikan nilai 3

$$i = \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{jumlah kategori}}$$

$$i = \frac{60 - 0}{2}$$

$$i = 30$$

Maka, jumlah skor dan kategori untuk kuesioner penggunaan *gadget* sebagai berikut:

Adiksi : jika total skor 0-30

Tidak adiksi : jika total skor 31-60

b. Kuesioner Kualitas Tidur

Kuesioner ini diambil dari penelitian Dewi & Prastiwi (2023), menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner ini telah dikembangkan oleh peneliti dari University of Pittsburgh pada tahun 1988 oleh Buysse dan rekan-rekannya. Validitas *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sudah teruji dan memiliki konsistensi internal dan koefisien reabilitas *Cronbach Alpha* 0,83. Kuesioner ini memiliki 7 komponen penilaian yaitu: Kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisien tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan disfungsi di siang hari.

Jumlah skor dan kategori untuk kuesioner kualitas tidur sebagai berikut :

Baik : ≤ 5
 Buruk : > 5

4. Pengumpulan Data dan Prosedur Penelitian

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti sebagai berikut:

- a. Sebelum memulai penelitian, peneliti mengajukan permohonan izin kepada institusi terkait, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar, yang selanjutnya akan diajukan ke lokasi penelitian.
- b. Peneliti melakukan kunjungan ke SMA Katolik Rajawali Makassar dan memberikan penjelasan mengenai tujuan serta maksud dari penelitian. Selain itu, peneliti juga meminta izin kepada pihak sekolah untuk melibatkan siswa-siswanya sebagai responden. Penjelasan mengenai pengisian kuesioner yang telah disiapkan juga diberikan kepada siswa-siswa tersebut.
- c. Kuesioner akan dibagikan langsung kepada siswa dalam bentuk *hard copy* oleh peneliti sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Setelah semua data terkumpul, data tersebut akan dimasukkan ke dalam aplikasi SPSS untuk analisis lebih lanjut.

5. Etika Penelitian

Menurut Haryani & Setyobroto (2022), adapun beberapa hal yang harus diperhatikan dalam etika penelitian yaitu:

- a. *Informed Consent* (Persetujuan Berinformasi)

Merupakan dokumen persetujuan yang diberikan kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi. Dokumen ini berisi penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian serta

rencana pelaksanaannya. Responden diharapkan memahami maksud dan tujuan penelitian sebelum memberikan persetujuan. Apabila responden tidak bersedia, peneliti harus menghormati keputusannya.

b. *Anonymity* (Tanpa Nama/Initial)

Menjaga privasi dan kerahasiaan responden, peneliti wajib menyimpan semua informasi yang terkait dengan privasi subjek. Identitas dan informasi pribadi responden tidak akan dicantumkan secara langsung, melainkan menggunakan kode tertentu.

c. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti bertanggung jawab untuk menjaga kerahasiaan informasi yang diperoleh dari responden. Hanya peneliti dan pihak terkait yang berhak mengakses data yang terkumpul. Data tersebut akan disimpan dengan aman dan hanya dapat diakses sesuai kebutuhan penelitian.

d. *Beneficence* (Kebaikan)

Prinsip ini menekankan bahwa penelitian harus memberikan manfaat bagi responden dan tidak membahayakan mereka. Peneliti bertanggung jawab untuk mencegah kemungkinan bahaya, menghindari eksploitasi, dan memastikan keseimbangan antara manfaat dan risiko dalam penelitian.

e. *Non-maleficence* (Tidak Merugikan)

Peneliti harus memastikan bahwa tidak ada tindakan yang membahayakan responden atau menyebabkan ketidaknyamanan bagi mereka.

f. *Veracity* (Jujur)

Prinsip kejujuran menekankan pentingnya peneliti untuk memberikan informasi yang benar dan tidak menyesatkan kepada responden.

g. *Justice* (Adil)

Prinsip keadilan menegaskan bahwa peneliti harus memperlakukan semua responden secara adil tanpa membedakan mereka dalam proses penelitian.

6. Pengelolaan dan Penyajian Data

Data yang telah dikumpulkan akan diproses terlebih dahulu melalui serangkaian prosedur pengolahan data (Syafnur, 2023):

a. *Editing* (Penyuntingan)

Setelah responden mengisi kuesioner, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap kelengkapan data yang terkumpul untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan telah diisi. Jika terdapat pertanyaan yang tidak terjawab, peneliti akan melakukan konfirmasi kembali kepada responden untuk memastikan kelengkapan data tersebut.

b. *Coding* (Pemberian Kode)

Data yang telah diperoleh diolah oleh peneliti, kemudian diberikan kode pada setiap data. Tujuan dari pemberian kode ini adalah untuk mempermudah pengelolaan data selama proses penelitian.

c. *Scoring* (Pemberian Skor)

Pada tahap ini, peneliti melakukan perhitungan jumlah total skor yang diperoleh oleh setiap responden berdasarkan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan di setiap kuesioner yang telah didistribusikan.

d. *Processing* (Pengelolaan)

Pada tahap ini, peneliti bertujuan untuk melakukan analisis terhadap data yang telah diperoleh. Proses pengolahan dilakukan dengan memasukkan atau menginput data ke dalam perangkat komputer yang digunakan oleh peneliti untuk

memproses data tersebut. Program yang digunakan dalam penelitian ini adalah SPSS for Windows versi 26.

e. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Pada tahap ini, peneliti melakukan verifikasi ulang terhadap data yang telah di-*input* ke dalam program komputer untuk memastikan keakuratannya dan mencegah kemungkinan kesalahan.

7. Analisis Data

Data yang telah terkumpul akan dianalisis secara cermat dan diinterpretasikan menggunakan metode statistik. Proses analisis akan dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak komputer SPSS versi 26 yang dikembangkan khusus untuk sistem operasi Windows.

a. Analisis Univariat

Digunakan untuk menentukan distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap variabel yang diamati, penggunaan *gadget* (variabel independen) dan kualitas tidur pada remaja (variabel dependen).

b. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja. Analisis menggunakan *Uji Chi-Square* dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$ (memiliki tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 5%), dengan interpretasi sebagai berikut :

- 1) Jika nilai $p < 0,05$, maka ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja.
- 2) Jika nilai $p \geq 0,05$, maka tidak ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Pengantar

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Katolik Rajawali Makassar pada bulan Oktober 2024. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* pendekatan *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 195 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, analisis data menggunakan *uji chi square* yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar.

2. Gambaran Umum Tentang Lokasi Penelitian

SMA Katolik Rajawali Makassar adalah sekolah swasta yang dikelola oleh Yayasan Jhoseph YEEMYE. Dikenal di kota Makassar, sekolah ini memiliki akreditasi “A” yang mencerminkan kualitas pendidikannya. Didirikan pada tahun 1992, SMA ini berlokasi di Jl. Rajawali No. 1, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia.

a. Visi :

“Menjadi SMA Katolik Rajawali sebagai suatu sekolah yang mandiri serta menghasilkan luaran yang unggul dan memiliki daya saing tinggi yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”

b. Misi :

- 1) Mengembangkan manajemen sistem pendidikan yang bermutu tinggi sesuai tuntutan pendidikan modern dan dunia kerja.
- 2) Mengembangkan kultur sekolah yang unggul dalam bidang spiritual, sosial, pengetahuan, dan keterampilan.
- 3) Mewujudkan warga sekolah yang berkarakter JMJ.

- 4) Mengembangkan pembelajaran yang berbasis teknologi untuk meningkatkan kualitas pelayanan.
- 5) Membina dan meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa seluruh warga sekolah, baik di dalam maupun di luar sekolah.

3. Karakteristik Responden

a. Berdasarkan Jenis kelamin

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Katolik Rajawali Makaassar

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	63	32.3
Perempuan	132	67.7
Total	195	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan terbanyak sebanyak 132 (67,7%) responden, sementara responden laki-laki sebanyak 63 orang (32,3%).

b. Berdasarkan Tempat Tinggal

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal di SMA Katolik Rajawali Makassar

Tempat Tinggal	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rumah	146	74,9
Kost	20	10,3
Asrama	29	14,9
Total	195	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui responden yang paling banyak tinggal di rumah sebanyak 146 (74,9%) responden, dan yang tinggal di kost tercatat sebanyak 20 orang (10,3%).

4. Hasil Analisis Variable yang Diteliti

a. Analisis Univariat

Tabel 5.3

Distribusi Frekuensi Responden Remaja Berdasarkan Penggunaan *Gadget* di SMA Katolik Rajawali Makassar

Penggunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Adiksi	123	63,1
Tidak adiksi	72	36,9
Total	195	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh data bahwa jumlah responden pada kategori adiksi penggunaan *gadget*, yaitu sebanyak 123 (63,1%) responden, jumlah responden pada kategori tidak adiksi, sebanyak 72 responden (36,9%).

Tabel 5.4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur di SMA Katolik Rajawali Makassar

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Buruk	97	49,7
Baik	98	50,3
Total	195	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh data bahwa jumlah responden terbanyak mengalami kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 97 (49,7%) responden, sementara 98 (50,3%) responden memiliki kualitas tidur yang baik.

b. Analisa Bivariat

Tabel 5.5

Analisis Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur di
SMA Katolik Rajawali Makassar

Kualitas Tidur							
Penggunaan Gadget	Buruk		Baik		Total		P Value
	f	%	f	%	f	%	
Adiksi	73	37.4	50	25.6	123	63.1	0,000
Tidak Adiksi	24	12.3	48	24.6	72	36.9	
Total	97	49.7	98	50,2	195	100	

Sumber: Data primer

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan *uji Chi-Square* pada tabel 2x2 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, hipotesis nol (H_o) ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar. Hasil ini didukung oleh sel yang menjelaskan bahwa penggunaan *gadget* kategori adiksi kualitas tidurnya buruk sebanyak 73 (37,4%) responden dan penggunaan kategori *gadget* tidak adiksi kualitas tidurnya baik sebanyak 48 (24,6%) responden.

Hasil lain dalam penelitian ini adalah sel yang mendeskripsikan penggunaan *gadget* kategori adiksi tetapi kualitas tidurnya baik sebanyak 50 (25,6%) responden dan penggunaan *gadget* kategori tidak adiksi tetapi kualitas tidurnya buruk sebanyak 24 (12,3%) responden.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji statistik diperoleh ada hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar, dimana diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < \alpha = 0,05$). Hasil ini didukung oleh sel yang menjelaskan bahwa penggunaan *gadget* kategori adiksi kualitas tidurnya buruk sebanyak 73 (37,4%) responden dan penggunaan kategori *gadget* tidak adiksi kualitas tidurnya baik sebanyak 48 (24,6%) responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Chairunissa (2020) dengan judul perilaku penggunaan *gadget* di era *new normal* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 2 Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara yang menyatakan ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firmawati et al. (2023), yang menyatakan bahwa semakin rendah penggunaan *gadget* pada remaja, semakin baik kualitas tidurnya. Pesatnya perkembangan teknologi *smartphone* yang menyediakan berbagai fitur menarik, menyebabkan banyak orang menggunakan waktunya untuk mengeksplorasi fitur-fitur tersebut. Seseorang dikategorikan kecanduan *gadget* atau adiksi apabila menggunakan *gadget* > 2 jam sekali menggunakannya (Juliani & Wulandari 2022). Namun dalam penelitian ini peneliti tidak menggolongkan adiksi penggunaan *gadget* berdasarkan lama atau waktu yang digunakan tetapi berdasarkan intensitas penggunaan *gadget* dimana kategori adiksi apabila seseorang merasa ketergantungan atau tidak dapat terlepas perhatiannya dari menggunakan *gadget*. Penggunaan *gadget* sebelum tidur telah menjadi rutinitas umum bagi remaja, terutama karena pesatnya perkembangan teknologi yang menawarkan berbagai fitur menarik bagi mereka. Namun, kebiasaan ini seringkali mengganggu pola tidur remaja karena cahaya biru yang dipancarkan oleh layar *gadget* (Kristanto & Rahmad, 2022). Cahaya biru ini dapat mengganggu

sistem retikular otak (RAS), yang berfungsi untuk mengatur kewaspadaan dan mempersiapkan tubuh untuk tidur. Ketika remaja terpapar cahaya biru, produksi melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur menjadi terganggu.

Menurut peneliti, ketergantungan atau adiksi terhadap *gadget* pada remaja disebabkan oleh keberadaan fitur-fitur yang sangat menghibur, seperti mendengarkan musik, menonton video, bermain game, serta berbagai aplikasi hiburan lainnya yang sangat diminati oleh kalangan remaja. Fitur-fitur ini membuat remaja merasa nyaman dan betah berlama-lama menggunakan *gadget*, bahkan sampai larut malam. Namun, penggunaan *gadget* yang berlebihan, terutama menjelang waktu tidur, dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata jawaban responden pada kuesioner nomor 7 menunjukkan bahwa remaja sering menggunakan *gadget* selama 60 menit sebelum tidur.

Tidak selamanya seseorang yang adiksi dalam menggunakan *gadget* memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan tabel 5.4, dari 195 responden yang diteliti, sebanyak 50 responden (25,6%) yang menggunakan *gadget* dengan kategori adiksi ternyata memiliki kualitas tidur yang baik. Penggunaan *gadget* yang berlebihan memang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, namun menurut (Hale et al. 2018), yang mengatakan bahwa manajemen waktu yang baik, termasuk pengaturan waktu penggunaan *gadget*, serta kebiasaan tidur yang sehat, dapat membantu mempertahankan kualitas tidur meskipun seseorang menggunakan *gadget*. Individu yang menjaga rutinitas tidur yang konsisten, seperti tidur pada jam yang tetap dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dapat mengurangi dampak negatif dari penggunaan *gadget*. Selain itu, pengaruh *gadget* terhadap tidur juga bergantung pada jenis aktivitas yang dilakukan. Jika seseorang menggunakan *gadget* untuk kegiatan yang tidak terlalu merangsang, seperti membaca buku digital, maka dampaknya terhadap tidur lebih

kecil dibandingkan dengan aktivitas yang memicu adrenalin, seperti bermain *game* atau menonton konten yang menegangkan. Diperkuat oleh Kamaruzihan & Soe (2023), yang mengatakan bahwa tingkat toleransi terhadap stimulasi yang ditimbulkan oleh *gadget* juga bervariasi antara individu. Beberapa orang mungkin dapat menggunakan *gadget* dalam waktu lama tanpa merasa terganggu dalam hal tidur, sementara yang lain lebih sensitif terhadap efek tersebut. Faktor lain yang turut mempengaruhi adalah kondisi kesehatan mental dan tingkat stres; menurut Johnson et al. (2023), individu yang tidak merasa tertekan atau cemas meskipun menggunakan *gadget* dalam waktu lama dapat memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Gaya hidup aktif juga berperan penting, karena olahraga dan aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga kualitas tidur meskipun penggunaan *gadget* tinggi.

Dari 195 responden yang diteliti, sebanyak 24 (12,3%) responden yang menggunakan *gadget* dengan kategori tidak adiksi tetapi memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk pada remaja sering kali disebabkan oleh kurangnya keteraturan dalam waktu tidur dan bangun, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu lingkungan seperti kebisingan, pencahayaan, serta suhu kamar tidur sangat mempengaruhi kenyamanan dan kualitas tidur seseorang (Ayuningdyah et al., 2024). Menurut asumsi peneliti, kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, bukan hanya disebabkan oleh penggunaan *gadget*. Dalam hal ini Lingkungan tidur yang tenang dan nyaman, seperti suhu ruangan yang pas dan kasur yang empuk, membantu tubuh lebih mudah rileks. Kebisingan atau suhu yang tidak nyaman bisa membuat kita terbangun atau kesulitan tidur dan dapat mempengaruhi untuk menciptakan tidur yang nyenyak dan berkualitas. yang lebih baik, sehingga meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan.

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan 12 September - 28 Oktober 2024 di SMA Katolik Rajawali Makassar terhadap 195 responden menunjukkan bahwa:

1. Sebagian besar remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar pada kategori i adiksi dalam penggunaan *gadget*.
2. Kualitas tidur pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar sebagian besar pada kategori kualitas tidur yang buruk.
3. Ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar

B. Saran

Peneliti membuat rekomendasi berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan bijak menggunakan gadget, terutama sebelum tidur. Dengan membatasi penggunaannya malam hari, mereka bisa mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas. Tidur yang baik penting untuk konsentrasi, serta kesehatan mental dan fisik. Oleh karena itu, memiliki kebiasaan tidur yang sehat, seperti menghindari gadget sebelum tidur, sangat penting.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat lebih memperhatikan kebiasaan penggunaan *gadget* pada remaja, terutama di malam hari. Dengan membatasi waktu penggunaan *gadget* sebelum tidur, orang tua dapat membantu remaja menjaga kualitas tidurnya. Selain itu, orang tua perlu memberikan pengawasan yang bijaksana terhadap

penggunaan *gadget*, memastikan bahwa teknologi digunakan untuk tujuan yang positif, seperti belajar atau mengakses informasi yang bermanfaat. Pembatasan penggunaan *gadget* dapat membantu remaja mengatur waktu tidur mereka agar lebih teratur dan berkualitas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja, namun masih terdapat ruang untuk eksplorasi lebih lanjut. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggali faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja, seperti lingkungan tidur, tingkat stres, atau kebiasaan makan, yang dapat mempengaruhi pola tidur mereka. Selain itu, memperluas sampel dan lokasi penelitian akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan representatif. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi interaksi antara penggunaan *gadget* dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi tidur, guna memperoleh wawasan yang lebih dalam mengenai dampaknya. Sebelum memulai penelitian, peneliti sebaiknya melakukan skrining atau observasi di lokasi penelitian untuk menentukan apakah terdapat masalah yang relevan di lokasi tersebut. Hal ini penting untuk memastikan bahwa penelitian dapat dilakukan secara efektif dan hasil yang diperoleh akurat serta relevan

4. Bagi Lembaga Pendidikan

Lembaga pendidikan, khususnya di SMA Katolik Rajawali Makassar, dapat memperhatikan hasil penelitian ini untuk memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan pengelolaan waktu dalam penggunaan *gadget*. Sekolah dapat mengadakan program atau seminar yang mengedukasi siswa

tentang dampak negatif penggunaan *gadget* berlebihan terhadap tidur dan kesehatan mereka. Sekolah juga bisa bekerja sama dengan orang tua untuk membatasi penggunaan *gadget* di rumah, guna menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung kualitas tidur yang baik bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Prayoga, M., Masyhudi, & Muthiah, N. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat tentang pencabutan gigi di kota Samarinda. In *Mulawarman Dental Journal* (Vol. 2, Issue 1). <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/MOLAR/article/view/6492/4501>
- Aisyah, I. U., & Wijayani, Q. N. (2023). Penggunaan gadget terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 2(9), 31–40. website: <http://jonedu.org/index.php/joe>
- Anur, C. M. (2023). *Jumlah pengguna internet global tembus 5,16 miliar orang pada Januari 2023*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/03/jumlah-pengguna-internet-global-tembus-516-miliar-orang-pada-januari-2023>
- Ayuningdyah, A. A., Solihati Embrik, I., Pratiwi, A., Studi, M. P., Keperawatan, I., Madani, Y., & Universitas, D. (2024). Hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. *Agustus*, 2, 347–351. <https://doi.org/Doi:https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.883>
- Dewi, N. I., & Prastiwi2, S. (2023). *Gambaran kualitas tidur pada usia remaja awal dengan kecanduan smarthpone di Desa Kluwut Kecamatan Wonosari Kabupaten Malang*. 09(02), 109–115. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care>
- Efendi, I. N., Fatma, E., Nurmala, F. D., Yulianti, P. T., Mahardika, I. K., Sutarto, S., & Wicaksono, I. (2024). Analisis pertumbuhan dan perkembangan peserta didik terhadap siswa menengah pertama. *Biology Education, Sains and Technology*, 7(1), 225–231. <https://doi.org/10.30743/best.v7i1.8531>
- Firmawati, Sudirman, A. A., & Lilir, M. R. (2023). *Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri Tilamuta*. 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jikg.v1i2.965>
- Hale, L., Kirschen, G. W., LeBourgeois, M. K., Gradisar, M., Garrison, M. M., Montgomery-Downs, H., Kirschen, H., McHale, S. M., Chang, A. M., & Buxton, O. M. (2018). Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 229–245. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.014>
- Haqiqi, M. H. N., Kurniawan, V. E., Sari, G. M., Febriato, K., & Shomad, M. (2024). *The relationship gadget addiction and students' sleep Patterns mi Miftahul Ulum Village Sapon subdistrict Kesaben Jombang district*. 5(1), 11–16. <https://doi.org/10.60050/pwh.v5i1.60>

- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). Modul Etika Penelitian. In M. T. K. Tedi Purnama, S.ST & Desain (Eds.), *Modul Etika Penelitian, Jakarta selatan* (p. 32). Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I. website: <http://keperawatan-gigi.poltekkesjakarta1.ac>
- Irfan, Aswar, & Erviana. (2020). Hubungan smartphone dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Johnson, S. A. M., Asmah, R., Awuni, J. A., Tasiame, W., Mensah, G. I., Paweska, J. T., Weyer, J., Helfferscee, O., & Thompson, P. N. (2023). Evidence of rift valley fever virus circulation in livestock and herders in Southern Ghana. *Viruses*, 15(6). <https://doi.org/10.3390/v15061346>
- Juliani, I. R., & Wulandari, I. S. M. (2022). Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku remaja kelas 8. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 30–40. [issnhttps://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index](https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index)
- Kamaruzihan, N. Q. M., & Soe, M. K. (2023). A comparative study: Impact of screen time on sleep quality among university students and school children. *Journal of Pharmacy*, 3(1), 75–85. <https://doi.org/doi:10.31436/jop.v3i1.176>
- Kemenkes. (2023). *Remaja 10-18 tahun*. Kemenkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Kristanto, H. C., & Rahmad, M. N. (2022). *Hubungan kecanduan gatget dengan kualitas tidur pelajar SMAN 1 Baturetno*. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/6038>
- Liliandriani, A. (2019). *Hubungan pengaruh gadget terhadap kualitas tidur remaja di SMK Soeparman Wonomulyo*. 1(1), 1–5. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35329/jp.v1i1.608>
- Mulyadi, E., & Kholida, N. (2021). Buku Ajar Hypnocaring. In N. M. K. Nurilla Kholida S.Kep. (Ed.), *Bukel*. Guepedia.
- Mulyati, T., & Frieda. (2022). *Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang*. 7(Nomor 4), 152–161. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2018.23438>
- Putri, D. U. P., & Chairunissa, N. (2020). Perilaku penggunaan gadget di era new normal dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 2 abung selatan, Kabupaten Lampung Utara. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 81–86. <https://doi.org/10.24967/psn.v1i1.810>

- Rahman, Y., & Edy. (2022). Pengaruh penggunaan gadget terhadap akhlak peserta didik kelas V MIs Hidayatusshibyan. *Khidmatussifa: Journal of Islamic Studies*, 1(1), 1–17. <https://doi.org/10.56146/khidmatussifa.v1i1.17>
- Rif'ah, S., Nazl, T., Rizqiannor, M., Nofriansyah, M., Putri, Emiliyanda, Fatmasari, Erlina, Dewi, R. E., & Fajeriya, N. (2024). Dampak buruk sering tidur larut malam bagi kesehatan akibat gadget pada siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama di Kota Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(12), 3706–3710. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i12.768>
- Rupi, N. P. H. (2019). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Sriwijaya Tahun 2019. *Jurnal Skripsi*, 1–34. <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/21226>
- Saoqillah, A., & Patmah, N. (2022). *Dampak penggunaan gadget terhadap perilaku anak di susun rantau alai kecamatan limun*. 1(1), 7–12. [https://doi.org/Saoqillah, A., & Patmah, N. \(2022\). Dampak penggunaan gadget terhadap perilaku anak di susun rantau alai kecamatan limun. 1\(1\), 7–12.](https://doi.org/Saoqillah, A., & Patmah, N. (2022). Dampak penggunaan gadget terhadap perilaku anak di susun rantau alai kecamatan limun. 1(1), 7–12.)
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Siahaan, E. R., & Juniah. (2023). *Hubungan penggunaan gadget dengan kebutuhan tidur remaja*. 5(2), 1–12. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.59030/jkbd.v5i2.73>
- Syafnur, M. (2023). Analisis pemberian punishment pada karyawan Cv. Bintano Sukses. *Manajerial Dan Bisnis Tanjungpinang*, 5(2), 9–15. <https://doi.org/10.52624/manajerial.v5i2.2362>
- Tyara Kanti. (2020). *penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja*. 2017(1), 1–9. <http://190.119.145.154/handle/20.500.12773/11756>
- Ulfa, R., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di perumahan kutabumi Tangerang the relations hip of smartphone use with sleep quality in adolescent at kutabumi housing, Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), Page. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>

Lampiran 1

JADWAL KEGIATAN

HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI MAKASSAR

[illegible]

Lampiran 2

SURAT PERMOHONAN DATA AWAL



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS

TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes

Responsiveness, Integrity, Caring, and Hospitality

Jl. Maipa No. 19 Makassar | Telp. (0411)-8005319 | Email: stiksm_mks@yahoo.co.id | www.stikstellamarismks.ac.id

Nomor : 431/STIK-SM/KEP/S-1.206/VI/2024
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal

Kepada,
Yth. Kepala Sekolah
SMA Katolik Rajawali
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir Proposal-Skripsi Mahasiswa(i) STIK Stella Maris Makassar Tahun Akademik 2023/2024, melalui surat ini kami sampaikan permohonan kepada Bapak/Ibu, untuk kiranya dapat menerima Mahasiswa(i) berikut ini, untuk melaksanakan Pengambilan Data Awal:

No.	NIM - Nama Mahasiswa	Dosen Pembimbing
1	C2114201037 - Sarfina.F.F.Pattiasina	Rosdewi, S.Kp.,MSN
2	C2114201045 - Yudita Fransiska Bua'	Fitriyanti Patarru',Ns.,M.Kep

Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan

Tingkat semester : III / 6

Tempat Pelaksanaan : SMA Katolik Rajawali

Judul : Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar

Maka sehubungan dengan kegiatan tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa/i kami.

Demikian permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Makassar, 21 Juni 2024

Ketua STIK Stella Maris Makassar,



Syridaus Abdu, S.Si.,Ns.,M.Kes

NIDN. 0928027101

Lampiran 3

SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS**
TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes
Responsiveness, Integrity, Caring, and Hospitality

Jl. Maipa No. 19 Makassar | Telp. (0411)-8005319 | Email: stiksm_mks@yahoo.co.id | www.stikstellamarismks.ac.id

Nomor : 741/STIK-SM/KEP/S-1.334/IX/2024
Perihal : Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa

Kepada Yth.
Kepala Sekolah
SMA Katolik Rajawali
Di
Makassar,-

Dengan hormat,
Dalam rangka penyusunan tugas akhir Proposal-Skripsi Mahasiswa(i) STIK Stella Maris Makassar Tahun Akademik 2024/2025, melalui surat ini kami sampaikan permohonan kepada Bapak/Ibu, untuk kiranya dapat menerima Mahasiswa(i) berikut ini, untuk melaksanakan Penelitian:

No.	NIM - Nama Mahasiswa	Dosen Pembimbing
1	C2114201037 - Sarfina.F.F.Pattiasina	Rosdewi, S.Kp.,MSN
2	C2114201045 - Yudita Fransiska Bua'	Fitriyanti Patarru',Ns.,M.Kep

Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan
Tingkat semester : III / 7
Judul Proposal : Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar

Maka sehubungan dengan kegiatan tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa/i kami.

Demikian permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Makassar, 11 September 2024
Kepala STIK Stella Maris Makassar,

Stefanus Abdu, S.Si.,Ns.,M.Kes
NIDN 10928027101

Lampiran 4

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kami yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama:

2. Sarfina .F.F. Pattiasina (C2114201037)
3. Yudita Fransiska Bua (C2114201045)

Adalah mahasiswa Program Studi Keperawatan STIK Stella Maris yang sedang melakukan penelitian tentang Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar.

Identitas semua responden dan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya dan menjadi tanggung jawab kami sebagai peneliti apabila informasi yang diberikan merugikan dikemudian hari.

Siswa/siswi dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja tanpa paksaan apapun. Jika siswa/siswi memutuskan untuk mengundurkan diri dari penelitian ini, semua data yang diperoleh dalam penelitian ini tidak akan disalahgunakan tanpa izin responden. Informasi yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan bahan atau data yang akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan akan dipublikasikan dalam bentuk skripsi. Atas kesediaan dan kerjasama siswa/siswi, kami mengucapkan terima kasih.

Makassar, Agustus 2024

Peneliti I

Peneliti II

Sarfina .F.F. Pattiasina

Yudita Fransiska Bua

Lembaran 5

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nomor Responden:

Menyatakan yang sebenarnya kepada peneliti, bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi pada penelitian ini dan saya akan membutuhkan nama dan tanda tangan saya sebagai tanda persetujuan. Saya telah mendapatkan penjelasan dan informasi mengenai maksud dan tujuan penelitian ini.

Demikian surat persetujuan ini saya buat secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun.

Makassar, Agustus 2024

Responden

Lampiran 6

LEMBARAN KUESIONER PENELITIAN

KUESIONER INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET*

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia :

Jenis kelamin:

Berilah tanda (✓) pada kotak yang disediakan, sesuai pada keadaan diri anda!

Keterangan:

TP = tidak pernah

S= sering

KK = kadang-kadang

SS= sangat sering

No	Pernyataan	TP	KK	S	SS
1	Saya menggunakan <i>gadget</i> lebih dari 15 menit setiap kali saya menggunakannya.				
2	Saya menggunakan <i>gadget</i> setiap kali saya memiliki waktu luang				
3	Saya menggunakan internet lewat <i>gadget</i> lebih dari 2 jam sehari				
4	Saya membawa <i>gadget</i> dalam setiap kegiatan				
5	Saya menggunakan <i>gadget</i> untuk menelepon keluarga dan teman-teman				
6	Saya menggunakan <i>gadget</i> saat guru sedang mengajar				
7	Saya menggunakan <i>gadget</i> >60 menit sebelum tidur di malam hari				
8	Saya menggunakan <i>gadget</i> untuk mengirim pesan singkat kepada keluarga dan teman-teman.				

9	Saya menggunakan <i>gadget</i> untuk melakukan panggilan video dengan keluarga atau teman-teman.				
10	Saya menggunakan <i>gadget</i> untuk browsing di internet				
11	Saya <i>update</i> terhadap aplikasi di dalam <i>gadget</i>				
12	Saya menggunakan <i>gadget</i> untuk chatting				
13	Saya sering memeriksa <i>gadget</i> lebih dari sekali dalam satu jam				
14	Saya mendengar musik melalui <i>gadget</i>				
15	Saya menggunakan kamera <i>gadget</i> untuk mengambil foto atau merekam video				
16	Saya menggunakan <i>gadget</i> untuk mengakses media sosial				
17	Saya menonton video melalui <i>gadget</i>				
18	Saya bermain game melalui <i>gadget</i> untuk menghilangkan rasa bosan				
19	Saya menggunakan <i>gadget</i> untuk mencari informasi				
20	Saya menggunakan <i>gadget</i> untuk menyelesaikan tugas sekolah				

LEMBAR PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEKS

1. Dalam sebulan terakhir, jam berapa anda biasanya mulai tidur di malam hari?
 - a. 20.00
 - b. 21.00
 - c. 22.00
 - d. 23.00
 - e. 24.00
 - f. 01.00
2. Dalam sebulan terakhir, berapa lama waktu yang anda butuhkan agar tertidur tiap malam?
 - a. < 15 menit
 - b. 16-30 menit
 - c. 31-60 menit
 - d. >60 meni
3. Dalam sebulan terakhir, jam berapa biasanya anda bangun pagi?
 - a. > 07.00
 - b. 06.00-07.00
 - c. 05.00-06.00
 - d. < 05.00
4. a. Dalam sebulan terakhir, berapa jam anda tidur di malam hari?
 b. Dalam sebulan terakhir, berapa jam anda berada di kasur dalam sehari? (dijumlahkan dengan total jam tidur)?

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah (0)	1x seminggu (1)	2x seminggu (2)	≥3 seminggu (3)
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau dini hari				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Sulit bernafas dengan baik				
	e. Batuk atau mengorok				
	f. Kedinginan di malam hari				
	g. Kepanasan di malam hari				

	h. Mimpi buruk				
	i. Terasa nyeri				
	j. Alasan lain selain poin a-i jelaskan secara singkat dan berapa sering masalah itu menimpah Anda				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda menggunakan obat tidur				
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat baik (0)	Cukup baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana Anda menilai tidur anda				

Lampiran 7

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN



YAYASAN JOSEPH YEEMYE
SMA KATOLIK RAJAWALI
TERAKREDITASI 'A' (UNGGUL)

Jl. Lamadukelleng No. 7 Makassar 90112 Telp. 0411-3691067 Fax. 0411-3690674
email: smakara.makassar@yahoo.com website: <http://www.smarajawalimakassar.sch.id>
SK. BAN-S/M No. : 1857/BAN-SM/SK/2022, Tanggal 30 November 2022



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 896/Kep/SMA-K.R/XII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sr. Yosepina Dariani SJMJ, M.Pd
Jabatan : Kepala SMA Katolik Rajawali Makassar
Alamat : Jl. Lamadukelleng No. 07 Makassar

Dengan ini menerangkan bahwa :

1. Nama : Sarfina F.F Pattiasina
No. Mahasiswa : C2114201037
Program/Tingkat : S-1 Ilmu Keperawatan / III
Perguruan Tinggi : STIK Stella Maris
2. Nama : Yudita Fransiska Bua'
No. Mahasiswa : C2114201045
Program/Tingkat : S-1 Ilmu Keperawatan / III
Perguruan Tinggi : STIK Stella Maris

benar telah melaksanakan penelitian dengan judul "Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar" yang dilaksanakan tanggal 23-25 Oktober 2024 di SMA Katolik Rajawali Makassar. Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 09 Desember 2024


Kepala Sekolah,
Nicolaus Wahyu, S.S
Wak. Kurikulum

Lampiran 8

Master tabel

NO	Nama	Usia	JK	Kode	TT	Kode	Gadget																				Kualitas Tidur									
							P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Total	Kode	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Total	Kode
1	D	16	p	2	Kost	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	54	1	3	2	2	3	2	1	13	1	
2	DR	16	p	2	Rumah	1	2	2	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52	1	2	2	1	2	2	1	10	2	
3	MT	16	p	2	Kost	2	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	54	1	3	3	3	2	2	3	16	1	
4	FE	16	p	2	Rumah	1	3	2	1	1	2	1	0	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	35	2	2	2	0	2	2	0	8	2	
5	TD	16	L	1	Rumah	1	2	2	2	2	2	0	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	35	2	2	2	1	1	2	0	8	2	
6	RT	15	L	1	Rumah	1	2	2	2	2	3	0	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	36	2	2	2	0	1	1	2	8	2	
7	VA	15	P	2	Rumah	1	3	2	3	2	2	0	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	3	40	2	3	2	1	2	2	1	11	1	
8	J	16	P	2	Rumah	1	3	2	1	2	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	1	2	2	2	2	2	1	11	1	
9	MA	15	P	2	Rumah	1	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	0	2	2	39	2	1	2	0	2	1	1	7	2	
10	TF	16	P	2	Rumah	1	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	38	2	2	2	2	1	2	2	11	1	
11	MK	16	P	2	Asrama	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	35	2	2	1	0	1	2	0	6	2	
12	RB	15	L	1	Rumah	1	2	3	2	3	3	0	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	50	1	3	3	2	2	1	3	14	1	
13	MJ	16	L	1	Rumah	1	2	2	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	48	1	2	1	2	1	2	0	8	2	
14	JA	15	O	2	Rumah	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	46	1	2	2	1	1	1	2	9	2	
15	V	16	P	2	Kost	2	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	46	1	2	2	2	1	2	2	11	1	
16	C	15	P	2	Rumah	1	2	2	2	1	2	0	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	35	2	2	1	0	1	2	0	6	2	
17	DA	16	P	2	Asrama	3	1	2	2	2	3	0	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	36	2	1	1	2	1	2	1	8	2	
18	I	16	P	2	Asrama	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	1	3	1	46	1	2	2	2	2	2	2	12	1	
19	RT	16	P	2	Kost	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	1	3	46	1	2	2	2	1	2	2	11	1	

20	A	16	L	1	Rumah	1	3	3	3	2	3	0	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	47	1	2	2	2	2	2	2	12	1
21	J G	16	L	1	Rumah	1	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	49	1	2	2	2	2	1	1	10	2
22	B E	16	L	1	Rumah	1	2	3	2	1	2	0	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	45	2	2	2	1	2	1	2	10	2
23	G R	16	L	1	Rumah	1	2	2	2	1	3	0	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	45	2	3	2	1	2	2	1	11	1
24	A B	16	P	2	Rumah	1	3	2	3	1	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	47	1	2	1	2	2	2	1	10	2
25	J O	16	P	2	Rumah	1	3	1	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	0	3	3	45	2	2	1	2	1	1	0	7	2	
26	F V	15	P	2	Rumah	1	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	0	2	2	35	2	2	2	0	2	1	1	8	2
27	C	15	P	2	Rumah	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	52	1	2	1	2	2	1	2	10	2	
28	B S	16	L	1	Rumah	1	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	48	1	2	2	1	2	1	2	10	2
29	K J	16	P	2	Rumah	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	51	1	3	2	1	2	2	2	12	1	
30	A K	16	L	1	Rumah	1	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	51	1	3	2	2	2	2	2	13	1
31	K A	15	P	2	Rumah	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	52	1	2	2	2	2	2	1	11	1	
32	M	16	P	2	Rumah	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	48	1	2	2	1	2	2	2	11	1
33	A K	15	P	2	Rumah	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	37	2	3	2	2	2	2	1	12	1
34	C T	16	P	2	Rumah	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	40	2	2	2	2	1	2	2	11	1
35	M T	16	L	1	Rumah	1	3	3	2	1	2	0	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	47	1	2	2	2	2	2	1	11	1
36	S	15	L	1	Rumah	1	3	1	2	1	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	47	1	2	2	1	2	2	2	11	1
37	V D	16	L	1	Rumah	1	0	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	47	1	2	2	2	1	2	1	10	2
38	I S	16	L	1	Rumah	1	3	2	3	1	2	1	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	48	1	2	2	2	1	2	1	10	2
39	S A	16	L	1	Rumah	1	3	3	2	3	2	0	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	48	1	2	2	1	2	2	0	9	2
40	C	16	P	2	Rumah	1	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	46	1	3	2	2	2	1	1	11	1
41	C	16	P	2	Rumah	1	3	3	2	3	1	1	3	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	1	44	2	1	2	1	1	1	0	6	2
42	G	15	P	2	Rumah	1	3	3	2	3	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	47	1	2	2	2	2	1	2	11	1
43	A I	16	P	2	Rumah	1	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	48	1	3	2	1	2	1	1	10	2
44	W F	17	L	1	Rumah	1	1	3	2	3	1	0	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	41	2	2	2	0	2	1	2	9	2	
45	L A	16	P	2	Rumah	1	2	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	1	47	1	2	1	1	1	1	2	8	2

46	W K	16	P	2	Rumah	1	3	3	3	3	0	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	0	3	2	49	1	2	1	2	1	1	3	10	2	
47	Q A	16	P	2	Asrama	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	50	1	2	2	2	3	1	2	12	1	
48	C R	16	P	2	Asrama	3	3	2	2	3	3	0	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1	2	2	48	1	3	2	1	2	1	0	9	2	
49	J B	16	L	1	Rumah	1	3	1	1	2	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	46	1	3	2	2	2	1	2	12	1	
50	C A	15	P	2	Rumah	1	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	2	3	51	1	3	2	2	3	1	2	13	1	
51	A G	15	P	2	Rumah	1	3	3	3	2	2	0	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	46	1	2	1	2	2	1	2	10	2	
52	B D	15	L	1	Rumah	1	3	2	2	3	3	0	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	1	2	3	46	1	1	2	1	2	0	0	6	2	
53	S V	16	L	1	Rumah	1	3	3	3	3	3	0	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	51	1	3	2	2	2	1	2	12	1
54	A C	16	P	2	Rumah	1	3	2	3	1	3	0	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	48	1	1	2	1	2	0	1	7	2
55	L D	16	L	1	Rumah	1	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	50	1	3	2	1	2	1	1	10	2	
56	O E	16	P	2	Kost	2	3	2	3	1	3	1	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	48	1	2	2	1	2	1	2	10	2	
57	K C	15	L	1	Rumah	1	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	48	1	1	2	1	2	1	0	7	2
58	M P	15	L	1	Rumah	1	3	2	3	3	3	0	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	50	1	2	1	2	2	2	1	10	2
59	S A	16	P	2	Rumah	1	2	2	2	3	2	0	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	45	2	2	2	2	2	2	1	11	1
60	D A	16	P	2	Rumah	1	3	3	3	3	2	0	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	46	1	2	1	2	1	2	1	9	2
61	A A	16	P	2	Rumah	1	2	3	3	2	3	0	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	46	1	1	1	2	1	2	0	7	2
62	A S	15	P	2	Rumah	1	2	2	2	2	3	0	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	45	2	2	2	2	2	2	1	11	1
63	N S	15	P	2	Asrama	3	3	1	3	3	3	0	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	46	1	1	2	0	2	2	0	7	2	
64	B B	15	L	1	Rumah	1	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	48	1	2	0	2	1	2	1	8	2
65	F I	16	P	2	Rumah	1	2	1	1	3	1	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	42	2	1	2	2	1	0	2	8	2
66	R A	16	P	2	Rumah	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	47	1	1	2	1	2	0	2	8	2
67	S G	15	L	1	Rumah	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	49	1	2	2	2	1	2	2	11	1
68	A N	15	P	2	Rumah	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	1	2	1	47	1	2	2	2	1	2	2	11	1
69	F P	15	L	1	Rumah	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	1	2	3	49	1	2	1	2	2	2	1	10	2
70	G H	16	L	1	Rumah	1	2	2	1	1	2	0	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	32	2	2	2	1	2	2	0	9	2
71	I	16	P	2	Rumah	1	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	1	2	3	48	1	2	0	1	2	2	0	7	2

72	L	15	P	2	Rumah	1	3	1	2	3	2	0	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	1	2	2	44	2	2	2	1	2	1	2	10	2
73	N K	16	L	1	Rumah	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	1	2	2	49	1	2	1	2	2	1	1	9	2
74	I K	16	P	2	Rumah	1	3	2	3	1	2	0	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	45	2	1	2	0	2	1	2	8	2	
75	Z D	16	P	2	Rumah	1	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	1	1	2	3	3	3	3	2	2	2	46	2	1	2	1	2	0	1	7	2
76	P M	16	L	1	Rumah	1	1	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	2	2	46	1	2	1	2	2	2	2	11	1
77	V I	16	P	2	Rumah	1	3	3	3	1	1	1	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	45	2	2	1	2	2	0	2	9	2
78	F A	17	P	2	Rumah	1	3	2	2	2	3	0	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	43	2	1	2	1	2	0	1	7	2
79	B	16	P	2	Rumah	1	2	3	3	2	3	1	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	47	1	2	2	2	2	1	2	11	1
80	I	16	P	2	Asrama	3	2	2	3	1	3	0	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	43	2	2	1	1	2	0	1	7	2
81	L I	16	L	1	Kost	2	3	1	3	3	2	1	2	3	2	3	1	2	1	2	3	3	3	2	3	2	45	2	2	2	2	2	1	1	10	2
82	V P	16	P	2	Rumah	1	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	52	1	2	2	1	2	3	2	12	1
83	M F	16	P	2	Rumah	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	52	1	3	2	3	2	2	3	15	1
84	A E	16	P	2	Asrama	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	52	1	1	2	2	2	1	3	11	1
85	K L	16	P	2	Asrama	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	47	2	1	1	2	2	1	2	9	2
86	V	16	P	2	Asrama	3	3	3	3	3	3	0	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	52	1	3	2	2	2	2	3	14	1
87	J M	17	L	1	Rumah	1	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	36	2	2	1	0	2	1	1	7	2
88	A I	17	P	2	Kost	2	3	3	3	3	3	0	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	1	47	1	2	2	0	1	1	2	8	2
89	J	16	P	2	Kost	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	54	1	2	3	2	3	2	3	15	1
90	N M	16	P	2	Asrama	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	50	1	2	2	2	2	1	1	10	2
91	C	17	P	2	Kost	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	51	1	3	2	2	2	1	1	11	1
92	B T	16	L	1	Rumah	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37	2	1	1	1	2	0	2	7	2
93	E R	17	P	2	Asrama	3	2	2	2	1	1	0	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	34	2	1	2	1	2	1	1	8	2
94	M A	17	P	2	Kost	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	50	1	2	2	1	2	0	2	9	2
95	A F	17	P	2	Kost	2	3	3	2	1	3	1	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	48	1	2	2	2	2	1	2	11	1
96	W	16	P	2	Asrama	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	49	1	2	2	0	2	1	2	9	2
97	N D	17	P	2	Kost	2	3	3	3	1	3	0	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	47	1	3	2	2	2	1	1	11	1

98	MH	17	P	2	Rumah	1	2	3	3	3	3	0	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	47	1	2	1	2	2	1	1	9	2
99	ND	17	P	2	Kost	2	3	3	3	1	3	0	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	47	1	3	2	2	2	1	1	11	1
100	MH	17	P	2	Rumah	1	2	3	3	3	3	0	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	47	1	2	1	2	2	1	1	9	2
101	SF	16	P	2	Kost	2	2	2	3	3	3	0	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	47	1	2	2	2	2	1	2	11	1
102	MR	17	P	2	Kost	2	3	3	2	3	2	0	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	47	1	2	2	2	2	1	2	11	1
103	A	16	L	1	Asrama	3	3	2	2	3	2	0	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	44	2	2	2	1	2	1	1	9	2
104	VR	17	L	1	Rumah	1	2	2	2	1	2	0	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	37	2	2	2	1	2	2	1	10	2
105	G	17	P	2	Rumah	1	3	2	3	3	3	0	3	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	46	1	2	3	2	2	2	1	12	1
106	F	16	P	2	Kost	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	0	1	1	30	2	2	2	2	2	2	1	11	1
107	FS	16	P	2	Rumah	1	1	1	1	2	1	0	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	30	2	2	2	3	2	2	1	12	1
108	E	16	P	2	Kost	2	2	3	2	2	2	0	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	38	1	3	3	2	2	2	2	14	1
109	FJW	16	L	1	Rumah	1	3	2	2	2	2	0	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	47	1	3	2	3	2	2	3	15	1
110	VF	16	P	2	Rumah	1	2	1	1	2	1	0	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	32	2	2	1	1	1	2	2	9	2
111	AL	16	P	2	rumah	1	3	3	1	3	2	0	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	50	1	3	2	3	2	1	3	14	1
112	CA	16	P	2	Kost	2	3	3	3	2	3	0	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53	1	3	2	3	2	2	2	14	1
113	AR	16	P	2	Rumah	1	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	51	1	3	3	2	3	2	3	16	1
114	EF	16	L	1	Rumah	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	33	2	2	2	2	2	2	1	11	1
115	JJ	16	P	2	Rumah	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	34	2	2	2	2	2	2	1	11	1
116	AA	15	P	2	Asrama	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	46	1	1	2	1	1	2	0	7	2
117	RA	16	L	1	Rumah	1	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	50	1	2	2	1	2	2	1	10	2
118	RS	16	L	1	Rumah	1	3	1	3	3	3	0	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	45	2	1	0	2	1	2	0	6	2
119	CD	15	P	2	Asrama	3	3	3	3	3	2	0	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	46	1	1	1	2	1	2	0	7	2
120	BK	16	P	2	Rumah	1	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	48	1	2	1	2	1	2	2	10	2
121	R	16	L	1	Rumah	1	3	2	2	2	3	0	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	44	2	2	1	1	2	2	1	9	2
122	S	17	P	2	Asrama	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	36	2	2	1	1	2	2	2	10	2
123	AM	16	P	2	Asrama	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	36	2	2	2	1	2	2	2	11	1

124	SN	15	P	2	Asrama	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	36	2	2	1	2	2	2	1	10	2
125	FD	17	L	1	Rumah	1	3	3	3	3	2	1	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	49	1	3	2	1	2	2	2	12	1
126	DQ	15	P	2	Rumah	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	51	1	3	2	2	2	2	2	13	1
127	LR	16	L	1	Rumah	1	3	3	3	2	2	0	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	51	1	2	1	3	2	2	3	13	1
128	QA	16	P	2	Rumah	1	3	2	3	2	2	0	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	48	1	2	2	2	2	2	3	13	1
129	PS	16	P	2	Rumah	1	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	48	1	2	2	2	3	2	3	14	1
130	VL	17	P	2	Rumah	1	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2	47	1	2	2	2	2	2	3	13	1
131	AO	17	P	2	Kost	2	3	3	3	1	2	1	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	1	2	44	2	2	2	2	3	2	2	13	1
132	DW	16	P	2	Rumah	1	3	3	2	2	3	0	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	44	2	2	2	1	2	2	2	11	1
133	FC	16	L	1	Rumah	1	2	2	3	3	3	0	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	1	3	45	2	2	2	2	2	2	2	12	1
134	KE	16	P	2	Rumah	1	2	2	3	2	3	0	2	2	3	2	1	3	3	2	2	3	3	1	2	44	2	2	2	1	1	2	3	11	1
135	JV	16	L	1	Rumah	1	3	1	3	1	3	1	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	48	1	2	2	2	2	2	2	12	1
136	AF	15	P	2	Rumah	1	3	1	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	48	1	2	2	2	2	2	3	13	1
137	ME	16	P	2	Rumah	1	3	3	3	2	3	0	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	49	1	3	2	2	2	2	3	14	1
138	FR	16	P	2	Asrama	3	2	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	34	2	2	2	2	1	2	1	10	2
139	G	16	P	2	Rumah	1	3	2	3	1	3	0	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	45	2	1	2	2	1	2	2	10	2
140	FI	16	P	2	Asrama	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	36	2	2	1	2	1	2	2	10	2
141	NL	16	P	2	Rumah	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	37	2	2	2	2	2	2	2	12	1
142	TZ	16	P	2	Rumah	1	2	1	2	1	2	0	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	31	2	2	1	2	3	2	1	11	1
143	YA	15	P	2	Asrama	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	50	1	2	2	2	3	2	3	14	1
144	AL	16	L	2	Asrama	3	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	47	1	1	2	2	2	2	2	11	1
145	IJ	16	L	1	Rumah	1	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	49	1	2	2	1	2	0	1	8	2
146	MC	16	P	2	Rumah	1	3	1	3	3	3	0	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	46	1	2	1	2	2	2	2	11	1
147	HG	16	P	2	Rumah	1	2	3	3	1	3	0	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	45	2	2	1	2	1	2	2	10	2
148	JA	16	P	2	Rumah	1	3	3	2	1	1	0	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	43	2	2	2	2	2	2	1	11	1
149	NA	15	L	1	Rumah	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	38	2	1	2	1	2	1	2	9	2

150	LM	15	P	2	Rumah	1	2	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	45	2	2	1	2	1	2	2	10	2
151	NN	15	P	2	Asrama	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	47	1	2	1	2	1	2	2	10	2
152	DG	16	L	1	Rumah	1	3	3	3	2	3	0	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	48	1	2	1	2	1	2	2	10	2
153	DM	16	P	2	Asrama	3	2	2	2	1	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	48	1	2	2	1	2	1	2	10	2
154	FG	16	L	1	Rumah	1	3	3	2	3	3	0	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	49	1	2	2	1	2	0	2	9	2
155	JW	16	P	2	Rumah	1	2	1	3	3	3	0	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	47	1	1	2	0	2	0	2	7	2
156	FP	16	L	1	Rumah	1	3	3	3	2	3	0	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	47	1	3	2	2	2	2	2	13	1
157	A	17	P	2	Rumah	1	2	2	2	2	1	0	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	44	2	1	1	2	2	2	2	10	2
158	NF	16	P	2	Asrama	3	2	1	2	1	3	0	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	44	2	3	3	2	3	2	1	14	1
159	KE	16	L	1	Rumah	1	3	2	3	3	3	0	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	1	47	1	3	2	2	2	2	2	13	1
160	N	16	L	1	Rumah	1	3	2	2	3	3	0	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	45	2	2	2	2	2	2	1	11	1
161	KW	16	L	1	Rumah	1	3	3	3	3	3	0	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	46	1	3	2	2	3	2	2	14	1
162	RD	15	P	2	Rumah	1	2	3	1	3	2	0	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	41	2	1	1	1	1	2	1	7	2
163	EM	16	L	1	Rumah	1	2	3	1	3	3	0	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	44	2	2	2	1	2	2	2	11	1
164	FB	16	P	2	Asrama	3	2	2	2	2	1	0	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	32	2	2	2	1	2	2	1	10	2
165	SC	17	P	2	Rumah	1	2	1	1	1	2	0	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	32	2	2	1	2	2	2	1	10	2
166	JJ	16	L	1	Rumah	1	3	3	3	2	3	0	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	46	1	2	2	2	2	2	2	12	1
167	MA	17	L	1	Rumah	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	52	1	3	2	3	3	2	3	16	1
168	JE	16	L	1	Rumah	1	3	2	1	1	2	0	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	47	1	3	2	2	2	2	2	13	1
169	FP	16	L	1	Rumah	1	3	3	2	3	2	0	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	50	1	3	2	3	3	2	3	16	1
170	T	16	P	2	Rumah	1	3	3	3	3	2	0	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	51	1	3	2	3	2	1	3	14	1
171	IC	16	L	1	Rumah	1	1	1	2	3	2	0	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	46	1	2	1	2	2	1	2	10	2
172	GS	15	P	2	Asrama	3	3	2	3	2	1	0	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	48	2	2	2	1	2	1	1	9	2
173	A	17	P	2	Rumah	1	2	3	3	3	1	0	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	46	1	2	2	2	2	2	2	12	1
174	AN	15	L	1	Rumah	1	2	1	3	3	3	0	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	44	2	3	2	1	2	2	2	12	1
175	C	15	L	1	Rumah	1	3	3	2	3	3	0	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	47	1	3	2	2	2	2	2	13	1

176	K C	16	P	2	Rumah	1	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	48	1	3	2	2	2	1	2	12	1	
177	F C	16	P	2	Rumah	1	3	2	1	2	2	0	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	43	2	2	2	1	2	1	1	9	2		
178	K T	16	P	2	Rumah	1	3	2	3	2	3	0	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	44	2	2	2	2	2	1	1	10	2		
179	A	16	P	2	Rumah	1	2	2	1	2	2	0	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	32	2	2	1	1	2	2	1	9	2	
180	N L	16	P	2	Rumah	1	3	3	3	3	3	0	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	50	1	3	3	3	3	2	3	17	1
181	N A	16	P	2	Rumah	1	3	3	1	1	3	0	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	47	1	3	2	2	2	2	2	13	1
182	K	16	L	1	Rumah	1	1	1	2	1	2	0	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	33	2	2	2	1	2	2	1	10	2	
183	B J	16	P	2	Rumah	1	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	46	1	3	2	1	2	2	2	12	1
184	J D	16	P	2	Rumah	1	2	3	3	1	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	46	1	1	2	1	2	0	2	8	2
185	G P	16	P	2	Rumah	1	3	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	47	1	2	2	2	2	2	2	12	1	
186	J D	15	P	2	Asrama	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	51	1	2	2	2	1	2	1	10	2	
187	L J	16	L	1	Rumah	1	3	3	3	2	3	0	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	3	47	1	2	2	1	2	0	1	8	2
188	G U	16	L	1	Rumah	1	1	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	47	1	3	2	2	2	2	2	13	1
189	G N	15	P	2	Rumah	1	1	3	3	3	2	0	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	44	2	3	2	2	2	2	1	12	1
190	H G	16	L	1	Kost	2	3	3	3	3	3	0	3	3	3	1	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	47	1	2	2	2	2	2	2	12	1
191	W G	15	P	2	Rumah	1	2	1	3	3	3	0	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	45	2	2	2	1	2	2	1	10	2
192	A T	15	P	2	Rumah	1	1	1	3	3	3	0	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	48	1	2	2	1	2	2	2	11	1	
193	M A	16	L	1	Rumah	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	1	51	1	2	3	2	2	2	2	13	1	
194	A T	15	P	2	Rumah	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	47	1	2	1	1	2	2	1	9	2
195	S F	16	P	2	Rumah	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	51	1	2	3	2	1	3	2	13	1

Lampiran 9

OUTPUT SPSS

Karakteristik Responden

		Statistics	
		Jenis_Kelamin	Tempat_Tinggal
N	Valid	195	195
	Missing	114	114
Mean		1.68	1.40
Median		2.00	1.00
Std. Deviation		.469	.735
Variance		.220	.540
Sum		327	273

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	63	32.3	32.3	32.3
	Perempuan	132	67.7	67.7	100.0
	Total	195	100.0	100.0	

		Tempat tinggal			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rumah	146	74.9	74.9	74.9
	kost	20	10.3	10.3	85.1
	asrama	29	14.9	14.9	100.0
	Total	195	100.0	100.0	

HASIL UNIVARIAT

Statistics

		Gadget	Kualitas_tidur
N	Valid	195	195
	Missing	114	114
Mean		1.37	1.50
Median		1.00	2.00
Std. Deviation		.484	.501
Variance		.234	.251
Sum		267	293

Gadget

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Adiksi	123	63.1	63.1	63.1
	tidak adiksi	72	36.9	36.9	100.0
	Total	195	100.0	100.0	

Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	97	49.7	49.7	49.7
	Baik	98	50.3	50.3	100.0
	Total	195	100.0	100.0	

ANALISIS BIVARIAT

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Cases	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Gadget * Kualitas_tidur	195	100.0%	0	0.0%	195	100.0%

Gadget * Kualitas_tidur Crosstabulation

			Kualitas_tidur		Total
			Buruk	Baik	
Gadget	Adiksi	Count	73	50	123
		Expected Count	61.2	61.8	123.0
		% of Total	37.4%	25.6%	63.1%
	Tidak adiksi	Count	24	48	72
		Expected Count	35.8	36.2	72.0
		% of Total	12.3%	24.6%	36.9%
Total	Count		97	98	195
	Expected Count		97.0	98.0	195.0
	% of Total		49.7%	50.3%	100.0%

Chi-Square Tests^c

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	12.296 ^a	1	.000	.001	.000	
Continuity Correction ^b	11.277	1	.001			
Likelihood Ratio	12.476	1	.000	.001	.000	
Fisher's Exact Test				.001	.000	
Linear-by-Linear Association	12.233 ^d	1	.000	.001	.000	.000
N of Valid Cases	195					

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 35.82.

b. Computed only for a 2x2 table

c. For 2x2 crosstabulation, exact results are provided instead of Monte Carlo results.

d. The standardized statistic is 3.498.

SURAT HASIL UJI TURNITIN



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS

TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes
UNIT PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (UPPM)

Jl. Maipa No.19, Makassar Telp.(0411)-8005319, Website : www.stikstellamarismks.ac.id Email: lpmmstiksm@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No: 001/STIK-SM/PPMW/I/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andi Marwansyah
Jabatan : Pustawakan

dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : 1. SARFINA F.F. PATTIASINA (C2114201037)
2. YUDITA FRANSISKA BUA (C2114201045)
Prodi : Sarjana Keperawatan
Jenis Artikel : Skripsi
Judul : HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA DI SMA KATOLIKRAJAWALI MAKASSAR

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan program Turnitin, maka dapat dinyatakan bahwa artikel ilmiah tersebut di atas telah memenuhi standar yang telah ditetapkan oleh Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar dengan nilai **similarity indeks 30%**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Makassar, 16 Januari 2025



Andi Marwansyah

Lampiran 11

LEMBAR KONSULTASI

Proposal penelitian ini diajukan oleh:

Nama : 1. Sarfina F.F. Pattiasina (NIM: C2114201037)
 2. Yudita Fransiska Bua (NIM: C2114201045)
 Program Studi : S1 Keperawatan
 Judul Proposal : Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas
 Tidur Pada Remaja di SMA Katolik Rajawali
 Makassar
 Pembimbing I : Rosdewi, S. Kp., MSN

No.	Hari/tanggal	Materi konsul	Tanda tangan		
			Peneliti		Pembimbing
			I	II	
1.	14 april 2024	Pengajuan Judul: - ACC judul: "Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar" - Lanjut BAB I			
2.	19 April 2024	Konsul BAB I - Tambahkan data pendahuluan - Topik dalam tiap paragraf dibuat berkesinambungan			
3.	25 April 2024	Konsul BAB I			

		- Tambahkan fenomena atau masalah pada tempat penelitian			
4.	26 april 2024	Acc BAB I lanjut BAB II			
5.	29 April 2024	konsul BAB II - Tambahkan reverensi yang berkaitan dengan <i>gadget</i> - Tambahkan indictor penggunaan <i>gadget</i> - Tambahkan tanda-tanda kecanduan <i>gadget</i>			
6.	10 mei 2024	Perbaiki BAB II - Tambahkan fisiologi tidur - Tambahkan alat ukur kualitas tidur dengan menggunakan (PSQI)			
7.	11 mei 2024	ACC BAB II Lanjut BAB III			
8.	18 mei 2024	Konsul BAB III - Perbaiki pada kerangka konseptual pada bagan - Perbaiki defenisi operasional pada <i>gadget</i> dan kualitas tidur			

9.	24 Mei 2024	Konsul BAB III - Perbaikan parameter kualitas tidur dan skor - Perbaikan kerangka konseptual bagian bagan			
10.	7 Juli 2024	Konsul BAB III dan Kuesioner			
11.	12 Juli 2024	- Acc BAB III - Ganti kuesioner kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner <i>pittsburgh slepp quality Index</i> - Lanjut BAB IV			
12.	15 Juli 2024	Konsul BAB IV - Tambahakan Teknik pengambilan sampel dan tentukan jumlah sampel serta kriteria pengambilan sampel			
13.	29 Juli 2024	Acc Proposal			
14.	21 November 2025	Konsul BAB IV dan V - Mengantikan metodote pengumpulan sampel dengan accidental sampling - Tabel pada BAB V di perbaiki			

LEMBAR KONSUL

Proposal penelitian ini diajukan oleh:

Nama : 1. Sarfina F.F. Pattiasina (NIM: C2114201037)
 2. Yudita Fransiska Bua (NIM: C2114201045)

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Proposal : Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar

Pembimbing II : Fitriyanti Patarru',Ns., M. Kep

No.	Hari/tanggal	Materi konsul	Tanda tangan		
			Peneliti		Pembimbing
			I	II	
1.	7 Mei 2024	Pengajuan judul			
2.	17 Mei 2024	Konsul BAB I dan BAB II - Perhatikan dan perbaiki setiap kata asing harus miringkan - Tambahkan Indikator penggunaa <i>gadget</i>			
3.	22 Mei 2024	Konsul BAB I, BAB II dan kuesioner			

		- Perhatikan dan perbaiki nama dari setiap sumber sesuai dengan penulisan yang benar.			
4.	29 Mei 2024	Acc BAB I dan BAB II lanjutkan BAB III dan IV			
5.	20 Juli 2024	Konsul BAB III, IV - Perhatikan dan perbaiki setiap paragraf, font dan spasi sesuai dengan aturan yang ada pada panduan			
6.	15 Juli 2024	- Tambahkan daftar isi			
7.	29 Juli 2024	Acc Proposal			
8.	11 Januari 2025	Konsul BAB V - Memperbaiki penulisan dan tabel - Memperbaiki absrak dengan menggunakan metode imbrad			

9.	13 Januari 2025	Konsul BAB V - Menambahkan BAB V dan VI pada daftar isi - Merapihkan table pada BAB V - Memasukkan output spss			
10	14 Januari 2025	ACC skripsi			

Lampiran 12

DOKUMENTASI



