



SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DAN INSOMNIA DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA-MAHASISWI STIK
STELLA MARIS MAKASSAR**

PENELITIAN NON EKSPERIMENTAL

OLEH:

**HERLINA LASAMANA (C1814201124)
JANET GRESILYA HEHAKAYA (C1814201125)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2022**



SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DAN INSOMNIA
DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA-
MAHASISWI STIK STELLA MARIS MAKASSAR**

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

OLEH:

**HERLINA LASAMANA (C1814201124)
JANET GRESILIA HEHAKAYA (C1814201125)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama:

1. Herlina Lasamana (C1814201124)
2. Janet Gresilya Hehakaya (C1814201125)

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi ini merupakan hasil karya kami sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, April 2022

Yang menyatakan,



Herlina Lasamana



Janet Gresilya Hehakaya

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : 1. Herlina Lasamana (NIM: C1814201124)
2. Janet Gresilya Hehakaya (NIM: C1814201125)
Program studi : Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan *Gadget* dan Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa-Mahasiswi STIK Stella Maris Makassar

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1	: Mery Solon, Ns., M.Kes	
Pembimbing 2	: Fitriyanti Patarru', Ns., M.Kep	()
Penguji 1	: Rosmina Situngkir, Ns., M.Kes	()
Penguji 2	: Yuliana Tola'ba, Ns., M.Kep	()
Ditetapkan di	: Makassar	
Tanggal	: 19 April 2022	

Mengetahui,

Ketua STIK Stella Maris Makassar



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

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Herlina Lasamana (C1814201124)

Janet Gresilya Hehakaya (C1814201125)

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, April 2022

Yang Menyatakan



Herlina Lasamana



Janet Gresilya Hehakaya

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan bimbingan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Penggunaan *Gadget* dan Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa-Mahasiswi STIK Stella Maris Makassar”.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun dan dapat membantu penulis untuk menyempurnakan skripsi ini dimasa yang akan datang. Kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta dapat meningkatkan mutu pendidikan kesehatan khususnya dalam bidang keperawatan.

Melalui skripsi ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik secara moril maupun materi, terlebih khusus kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si.,Ns.,M.Kes selaku ketua STIK Stella Maris Makassar.
2. Fransisca Anita, S.Kep.,Ns.,M.Kep,Sp.Kep.KMB selaku wakil ketua bagian akademik STIK Stella Maris.
3. Mery Sambo, Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi S1 Keperawatan STIK Stella Maris Makassar.
4. Serlina Sandi, Ns., M.Kep selaku pembimbing akedemik yang telah mendampingi dan membimbing kami dari tingkat I sampai sekarang.
5. Mery Solon, Ns., M.Kes dan Fitriyanti Patarru', Ns., M.Kep selaku pembimbing I dan pembimbing II yang selama ini telah memberikan bimbingan dan arahan kepada kami selama penyusunan skripsi ini untuk menghasilkan yang terbaik.
6. Rosmina Situngkir, Ns., M.Kes dan Yuliana Tola'ba, Ns., M.Kep selaku penguji I dan penguji II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam perbaikan skripsi ini untuk menghasilkan yang terbaik.

7. Bapak dan ibu dosen beserta seluruh staf yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan fasilitas selama menempuh pendidikan di STIK Stella Maris Makassar.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua kami tercinta dari Herlina Lasamana serta orang tua dari Janet Gresilya Hehakaya serta seluruh keluarga dan sahabat yang selalu mendampingi dan mendukung kami baik lewat doa, perhatian, bimbingan, cinta kasih, dan dukungan materi. Kami menyadari bahwa tanpa dukungan dari mereka semua kami tidak bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Teman-teman seperjuangan STIK Stella Maris khususnya angkatan 2018 yang telah memberikan banyak masukan melalui diskusi bersama.
10. Mahasiswa tingkat I, II, dan III STIK Stella Maris Makassar yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden penelitian kami.
11. Semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satu per satu yang telah mendukung dan membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas budi baik mereka yang telah diberikan kepada penulis.

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

Makassar, April 2022

Penulis

HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DAN INSOMNIA DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA-MAHASISWI STIK STELLA MARIS MAKASSAR

(Dibimbing oleh Mery Solon dan Fitriyanti Patarru')
Herlina Lasamana (C1814201124)
Janet Gresilya Hehakaya (C1814201125)

ABSTRAK

Konsentrasi belajar merupakan modal utama bagi siswa dalam menerima materi serta menjadi salah satu indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran. Jika konsentrasi belajar mahasiswa secara teoritis rendah, maka dapat menyebabkan ketidakseriusan dalam mengikuti proses belajar. Ketidakseriusan inilah yang dapat menghambat siswa dalam memahami materi. Penyebab konsentrasi belajar menjadi menurun dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya penggunaan *gadget* yang berlebihan serta insomnia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Penggunaan *Gadget* dan Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa-Mahasiswi STIK Stella Maris Makassar. Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian *non eksperimental* yaitu desain observasional analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel secara *stratified random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah sampel 161 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 25 dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 5% ($\alpha = 0,05$) dan hasilnya dibaca pada *pearson chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p < \alpha$, artinya penggunaan *gadget* memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar dimana didapatkan nilai $p = 0,010$ dan insomnia memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar dimana didapatkan nilai $p = 0,002$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan *gadget* dan insomnia dapat mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa-mahasiswi. Penggunaan *gadget* sebaiknya digunakan dalam waktu yang seefisien mungkin, digunakan secara tepat dan untuk aktivitas yang bermanfaat agar tidak menimbulkan ketergantungan. Selain itu, sangat penting bagi mahasiswa-mahasiswi untuk menghindari faktor-faktor penyebab insomnia serta diharapkan mampu mengatur pola tidur dengan baik.

Kata Kunci : Penggunaan *gadget*, insomnia, konsentrasi belajar mahasiswa-mahasiswi
Referensi : 40 referensi (2014-2021)

CORRELATION OF GADGET USE AND INSOMNIA WITH THE CONCENTRATION OF LEARNING STUDENTS OF STIK STELLA MARIS MAKASSAR STUDENTS

**(Supervised by Mery Solon and Fitriyanti Patarru')
Herlina Lasamana (C1814201124)
Janet Gresilya Hehakaya (C1814201125)**

ABSTRACT

Learning concentration is the main capital for students in receiving materials and is one of the indicators of successful implementation of learning. If the student's learning concentration is theoretically low, it can cause not serious in following the learning process. It is this lack of not serious that can hinder students in understanding the material. The cause of decreased learning concentration can be influenced by several factors, including excessive *use of gadget* and insomnia. The purpose of this study is to find out the Correlation of *Gadget Use* and *Insomnia* with the Students Learning Concentration of STIK Stella Maris Makassar. The type of research used in this study is *non-experimental* research, namely analytical observational design using a *cross sectional approach*. Sampling was done by *stratified random sampling* that met the inclusion and exclusion criteria with a total sample of 161 respondents. Data aggregation is done using questionnaires as a measuring instrument. The data obtained was then analyzed using SPSS version 25 using a *chi-square* test with a meaningfulness rate of 5% ($\alpha = 0.05$) and the results were read on *pearson chi-square*. The results showed that the value of $p < \alpha$, meaning that the use of *gadget* has a relationship with the concentration of learning where the value of $p = 0.010$ and insomnia has a relationship with learning concentration where the value of $p = 0.002$ is obtained. So it can be concluded that the use of *gadget* and insomnia can affect the concentration of students' learning. The use of *gadget* should be used in the most efficient time possible, used appropriately and for useful activities so as not to cause dependence. In addition, it is very important for students to avoid the factors that cause insomnia and are expected to be able to regulate sleep patterns well.

Keywords : Use of *gadget*, insomnia, concentration of students learning

References : 40 references (2014-2021)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Umum <i>Gadget</i>	
1. Pengertian <i>Gadget</i>	8
2. Fungsi <i>Gadget</i>	9
3. Faktor Penggunaan <i>Gadget</i>	10
4. Dampak Positif dan Negatif Penggunaan <i>Gadget</i>	11
5. Tanda-Tanda Kecanduan <i>Gadget</i>	14
6. Indikator Penggunaan <i>Gadget</i>	14
B. Tinjauan Umum Insomnia	
1. Pengertian Insomnia	16
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Insomnia	17
3. Dampak Insomnia	19
4. Alat Ukur Insomnia	20
C. Tinjauan Umum Konsentrasi Belajar	
1. Pengertian Konsentrasi Belajar	21
2. Manfaat Konsentrasi Belajar	22
3. Faktor-Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar	23
4. Faktor-Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar	24
5. Indikator Konsentrasi Belajar	26
D. Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Konsentrasi Belajar	26
E. Hubungan Insomnia dengan Konsentrasi Belajar	27
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Konseptual	29
B. Hipotesis	31

C. Defenisi Operasional	31
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Instrumen Penelitian.....	36
E. Pengumpulan Data.....	39
F. Pengolahan dan Penyajian Data.....	41
G. Analisis Data.....	42
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan.....	48
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Defenisi Operasional	31
Tabel 4.1	Rumus Menentukan Jumlah Sampel.....	35
Tabel 4.2	Kategori Pertanyaan Kuesioner Konsentrasi Belajar.....	38
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	45
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Penggunaan <i>Gadget</i> Pada Mahasiswa- Mahasiswi STIK Stella Maris Makassar	45
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Insomnia Pada Mahasiswa-Mahasiswi STIK Stella Maris Makassar	46
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa- Mahasiswi STIK Stella Maris Makassar	46
Tabel 5.5	Analisis Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa-Mahasiswi STIK Stella Maris Makassar.....	47
Tabel 5.6	Analisis Hubungan Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa-Mahasiswi STIK Stella Maris Makassar.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	30
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 4 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 7 Master Tabel
- Lampiran 8 Hasil Analisis SPSS
- Lampiran 9 Surat Keterangan Lulus Uji Turnitin
- Lampiran 10 Lembar Konsul
- Lampiran 11 Dokumentasi

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

\leq	: Kurang dari sama dengan
$>$: Lebih dari
$<$: Kurang dari
$=$: Sama dengan
%	: Frekuensi
SMS	: <i>Short message service</i>
Ha	: Hipotesis alternatif
Ho	: Hipotesis null
α	: Derajat kemaknaan
ρ	: Nilai kemungkinan
TV	: Televisi
am	: <i>Ante meridiem</i>
SPSS	: <i>Statistical package and social sciences</i>
KSPBJ-IRS	: Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta- <i>Insomnia Rating Scale</i>
PC	: <i>Personal Computer</i>
DSM-IV	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i>
Independen	: Variabel bebas
Dependen	: Variabel terikat
<i>Informed Consent</i>	: Lembar persetujuan
<i>Anonymity</i>	: Tanpa nama
<i>Confidentiality</i>	: Kerahasiaan
<i>Editing</i>	: Pemeriksaan data
<i>Coding</i>	: Pemberian kode
<i>Tabulating</i>	: Pengolahan data
<i>Cleaning</i>	: Pembersihan data
Bivariat	: Analisa yang dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen
Univariat	: Analisa yang dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dan presentase antara variabel independen dan dependen
Validitas	: Uji yang dilakukan untuk mengetahui ketepatan atau kecermatan suatu instrument dalam pengukuran
Reliabilitas	: Uji yang digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur
<i>Favourable</i>	: Pertanyaan positif
<i>Unfavourable</i>	: Pertanyaan negatif
<i>Skrizofrenia</i>	: Gangguan psikotik
<i>Osteoarthritis</i>	: Nyeri sendi
<i>Prostatic hypertrophy</i>	: Pembesaran kelenjar prostat
CKD	: <i>Chronic kidney disease</i> (Gagal ginjal kronis)

CHF	: <i>Congestive heart failure</i> (Gagal jantung)
<i>Beta blocker</i>	: Golongan obat untuk menangani berbagai kondisi jantung
Antidepresan	: Golongan obat untuk menangani depresi
r tabel	: Tabel angka untuk uji validitas suatu instrumen penelitian
r hitung	: Nilai perbandingan untuk menentukan valid atau tidaknya suatu instrumen penelitian
TP	: Tidak pernah
KK	: Kadang-kadang
S	: Sering
SS	: Sangat sering

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan dalam bidang ilmu teknologi dan komunikasi berkembang begitu cepat dan semakin kompleks. Banyak teknologi yang telah dipercanggih sehingga dapat membantu manusia untuk membuat perubahan besar di berbagai bidang, salah satunya adalah *gadget*. Sebagian besar orang mengakses *gadget* untuk menghabiskan waktu mereka dalam sehari (Chusna, 2020).

Dari tahun ke tahun jumlah pengguna *gadget* di dunia makin meningkat. Pengguna *gadget* pada tahun 2019 naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya yaitu berjumlah 3,2 miliar dan perangkat aktif yang digunakan jumlahnya mencapai 3,8 miliar unit. Jumlah orang yang menggunakan *gadget* pada tahun 2022 diperkirakan akan mencapai 3,9 miliar orang. Perkembangan tersebut didorong oleh negara-negara agraris, seperti Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara. Negara yang menggerakkan pabrik telepon seluler adalah China. Diperkirakan jumlah pengguna *gadget* di China pada tahun 2016 akan bertambah dari kurang lebih 563 juta orang menjadi hampir 675 juta orang pada tahun 2019. Pada tahun 2020, sebagian besar penduduk China diperkirakan akan memiliki *gadget*. Selain itu, Amerika Serikat juga termasuk pasar yang signifikan untuk pabrik *gadget* yang jumlah penggunaanya pada tahun 2017 mencapai sekitar 223 juta orang. Jumlah pengguna *gadget* di Amerika Serikat diperkirakan akan mengalami peningkatan hingga mencapai 247,5 juta orang pada tahun 2019. Indonesia adalah negara terpadat ke empat di dunia yang menjadi pasar teknologi digital yang besar dan mencapai 260 jiwa (Irfan et al., 2020).

Lembaga *riset digital marketing Emarketer* mempublikasikan bahwa pada tahun 2016 sampai tahun 2019 jumlah orang yang menggunakan *gadget* di Indonesia mengalami peningkatan hingga 37,1%. Setelah melakukan tinjauan ulang, *Emarketer* mempublikasikan kembali bahwa pengguna *gadget* di Indonesia tahun 2015 mencapai 65,2 juta orang, tahun 2016 65,2 juta orang, tahun 2017 74,9 juta orang, tahun 2018 83,5 juta orang, kemudian diprediksi pada tahun 2019 pengguna *gadget* akan mencapai 92 juta orang (Irfan et al., 2020).

Beberapa alasan seseorang menjadi ketergantungan pada penggunaan *gadget*, terutama karena lebih menarik dari segi visual dan audio, tidak menimbulkan risiko fisik yang terlalu besar, lebih mudah digunakan dan dapat dibawa ke mana saja, memiliki rasa ingin tahu tentang perkembangan teknologi seperti internet, *game online*, dan lain sebagainya. Selain kecanduan menggunakan *gadget*, ada dampak negatif dari penggunaan *gadget*, salah satunya adalah paparan cahaya terang dari layar *gadget (blue light)* yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang dan menyebabkan sekresi melatonin menjadi terhambat, dapat menyebabkan seseorang menunda waktu istirahat, serta tidak dapat mengatur waktu tidur dengan baik yang disebabkan karena menggunakan *gadget* dalam durasi yang terlalu lama sebelum tidur pada malam hari (Murwani & Khoirul, 2021).

Kondisi kurang tidur banyak ditemui di semua kalangan masyarakat, salah satunya pada kalangan dewasa muda terutama mahasiswa-mahasiswi yang dapat menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan kesehatan, sakit kepala, penurunan konsentrasi belajar dan lambatnya kemampuan berpikir. Salah satu faktor fisiologis yang dapat mempengaruhi konsentrasi atau dapat menjadi faktor penghambat dalam proses belajar seorang dewasa muda (usia 18 sampai 25 tahun), yaitu kualitas tidur. Penurunan kualitas tidur akan menyebabkan seseorang terbangun dengan kondisi tubuh yang kelelahan serta sering

mengantuk pada siang hari, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan penurunan konsentrasi saat belajar (Pujiana & Lestari, 2017).

National Sleep Foundation mengemukakan bahwa seorang dewasa muda normalnya membutuhkan waktu tidur sekitar 8-10 jam. Tidur yang cukup diharapkan dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga konsentrasi selama belajar. Oleh karena itu, setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya sesuai dengan usia (Irfan et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arifin & Wati (2020), tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto terhadap 90 responden diperoleh nilai p sebesar 0,000. Sehingga bisa disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penelitian Cendana (2021), tentang hubungan insomnia terhadap konsentrasi belajar yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Kupang dengan jumlah sampel sebanyak 76 mahasiswa, hasil uji statistiknya menunjukkan nilai $p < 0,005$, maka kesimpulannya yaitu terdapat hubungan atau korelasi yang bermakna antara insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Kupang.

Hasil penelitian Adelia et al., (2021) tentang pengaruh penggunaan *gadget* terhadap konsentrasi belajar siswa yang dilakukan di SMA Negeri 6 Prabumulih dengan jumlah sampel sebanyak 42 orang siswa didapatkan $t_{hitung} = 8,63 > t_{tabel} = 1,68385$, sehingga bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan *gadget* terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 6 Prabumulih.

Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Marhaeni et al., (2020) mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dengan konsentrasi dan minat belajar biologi siswa SMA Negeri 4 Singaraja dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden diperoleh hasil *Uji Korelasi Pearson*

(*Product Moment*) nilai $p = 0,001$, karena nilai $p < 0,05$ maka terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan konsentrasi belajar biologi siswa.

Hasil pengamatan peneliti di STIK Stella Maris Makassar, kami melihat bahwa sebagian besar mahasiswa-mahasiswi kurang efektif dalam menggunakan *gadget* yang disebabkan karena mereka menjadi ketergantungan dan sulit membagi waktu mereka. *Gadget* sudah menjadi suatu kebutuhan bagi mereka karena lebih banyak waktu mereka dalam sehari dihabiskan untuk menggunakan *gadget* bahkan sampai larut malam entah untuk mengerjakan tugas kuliah, mengakses media sosial, menonton, atau bermain *game online*. Akibat dari ketergantungan dalam menggunakan *gadget* tersebut membuat mereka malas untuk melakukan aktivitas sehari-hari, serta penurunan konsentrasi belajar karena perhatiannya hanya tertuju pada *gadget*.

Insomnia yang dialami oleh mahasiswa-mahasiswi biasanya disebabkan karena mereka mengalami stres atau cemas akibat banyaknya tugas kuliah atau ketika akan melaksanakan ujian, kondisi fisik yang tidak sehat, lingkungan yang kurang nyaman atau berisik, mengonsumsi obat-obatan, minuman berkafein, mengonsumsi minuman beralkohol, merokok, serta penggunaan *gadget* yang berlebihan pada malam hari. Beberapa hal tersebut yang menyebabkan kualitas tidur menjadi menurun dan jam istirahat malam mereka rata-rata hanya 5 jam sehingga dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, tidak bersemangat, mengantuk, dan penurunan konsentrasi pada saat jam perkuliahan. Hal ini disebabkan karena siklus tidur yang buruk akan membuat mereka merasa lelah di siang hari yang dapat menyebabkan tidak bersemangat dan rasa mengantuk yang berlebihan sehingga dapat membuat mereka sulit dalam berkonsentrasi selama mengikuti perkuliahan.

Berdasarkan hal tersebut diatas dan sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian di STIK Stella Maris Makassar tentang "Hubungan

penggunaan *gadget* dan kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa-mahasiswi STIK Stella Maris Makassar” maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut.

B. Rumusan Masalah

Masalah yang ditemui selama beberapa tahun terakhir ini, penggunaan *gadget* sangat mengalami peningkatan. Penggunaan *gadget* yang berlebihan cenderung menyebabkan penurunan konsentrasi belajar mahasiswa-mahasiswi karena sering mengakses jejaring sosial, bermain *game online*, *chatting*, dan sebagainya pada saat perkuliahan sedang berlangsung.

Selain itu insomnia yang dialami oleh mahasiswa-mahasiswi biasanya disebabkan karena mereka mengalami stres atau cemas akibat banyaknya tugas kuliah atau akan melaksanakan ujian, kondisi fisik yang tidak sehat, lingkungan yang kurang nyaman atau berisik, mengonsumsi obat-obatan dan minuman berkafein, serta penggunaan *gadget* yang berlebihan pada malam hari. Beberapa hal tersebut yang menyebabkan kualitas tidur menjadi menurun dan jam istirahat malam mereka rata-rata hanya 5 jam sehingga dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, tidak bersemangat, mengantuk, dan penurunan konsentrasi pada saat jam perkuliahan.

Selain itu, stres atau cemas akibat banyaknya tugas kuliah atau akan melaksanakan ujian, kondisi fisik yang tidak sehat, lingkungan yang kurang nyaman atau berisik, mengonsumsi obat-obatan dan minuman berkafein, serta penggunaan *gadget* yang berlebihan pada malam hari dapat menjadi penyebab insomnia pada mahasiswa-mahasiswi. Hal ini menyebabkan mahasiswa-mahasiswi kesulitan dalam mengikuti perkuliahan, karena kurang tidur yang menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, mengantuk saat perkuliahan sedang berjalan, kesulitan untuk berfikir, serta tidak berkonsentrasi saat perkuliahan. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas maka yang menjadi

rumusan masalah adalah “apakah ada hubungan penggunaan *gadget* dan kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa-mahasiswi STIK Stella Maris Makassar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dan kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa-mahasiswi STIK Stella Maris Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penggunaan *gadget* pada mahasiswa-mahasiswi STIK Stella Maris Makassar.
- b. Mengidentifikasi kejadian insomnia pada mahasiswa-mahasiswi STIK Stella Maris Makassar.
- c. Mengidentifikasi konsentrasi belajar mahasiswa-mahasiswi STIK Stella Maris Makassar.
- d. Menganalisis hubungan penggunaan *gadget* dengan konsentrasi belajar mahasiswa-mahasiswi STIK Stella Maris Makassar.
- e. Menganalisis hubungan kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa-mahasiswi STIK Stella Maris Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi mengenai manfaat dari penggunaan *gadget* sebagai sarana pembelajaran dan pengaruh penggunaan *gadget* dan insomnia terhadap konsentrasi belajar mahasiswa-mahasiswi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa-Mahasiswi STIK Stella Maris Makassar

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan tambahan informasi tentang dampak positif dan negatif dari penggunaan *gadget* serta memberikan gambaran tentang manfaat penggunaan *gadget* sehingga mahasiswa-mahasiswi mampu menghindari faktor-faktor yang memberikan pengaruh buruk, mengatur pola tidur dengan baik sehingga dapat menurunkan kejadian insomnia, meningkatkan konsentrasi belajar, serta lebih bijak dalam menggunakan *gadget*.

b. Bagi Institusi STIK Stella Maris Makassar

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu menambah referensi sebagai masukan untuk mengembangkan pengetahuan tentang dampak penggunaan *gadget* dan kejadian insomnia terhadap konsentrasi belajar mahasiswa-mahasiswi sehingga dapat menjadi sumber belajar untuk meningkatkan prestasi belajar mahasiswa-mahasiswi yang berdampak baik bagi institusi STIK Stella Maris Makassar.

c. Bagi Peneliti

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