

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2020 sampai dengan 6 Juni 2020 melalui *google form* dengan cara menghubungi responden melalui whatsapp. Jumlah responden yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 77 responden (*Simple Random Sampling*) dari 95 populasi yang terjangkau dalam penelitian. Penyajian hasil penelitian ini meliputi data umum berdasarkan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan pendidikan. Sedangkan data khusus tentang penggunaan *gadget* melebihi jam normal, kualitas tidur pada remaja, serta hubungan penggunaan *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur pada remaja di kelurahan Mulyorejo, Surabaya.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di 10 warung kopi yang berada di kelurahan Mulyorejo Surabaya. Kelurahan Mulyorejo masuk dalam kecamatan Mulyorejo kota Surabaya bagian timur. Adapun 10 warung kopi tersebut adalah pilihan dari banyaknya warung kopi yang berada di Mulyorejo, Surabaya. 10 warung kopi yang peneliti gunakan mempunyai kriteria yang sesuai dengan yang peneliti butuhkan seperti buka 24 jam, selalu ramai pengunjung dan pengunjung yang berkunjung selalu betah berjam-jam.

4.1.2 Data Umum

Data umum menguraikan karakteristik responden berdasarkan distribusi yang meliputi usia, jenis kelamin, dan pendidikan.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya pada Juni 2020.

No	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	10-16	25	32,5%
2.	17-22	52	67,5%
	Jumlah	77	100%

Berdasarkan table 4.1 menunjukkan bahwa di kelurahan Mulyorejo, Surabaya distribusi usia didapatkan responden yang memiliki berusia 10-16 tahun sebanyak 25 responden (32,5%) dan yang berusia 17-22 tahun berjumlah 52 responden (67,5%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya pada Juni 2020.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Laki-laki	58	75,3%
2.	Perempuan	19	24,7%
	Jumlah	77	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa di kelurahan Mulyorejo, Surabaya distribusi berdasarkan jenis kelamin didapatkan responden yang berjenis kelamin laki-laki didapatkan sejumlah 58 responden (75,3%) dan yang berjenis kelamin perempuan didapatkan 19 responden (24,7%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya pada Juni 2020.

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	SD	0	0%
2.	SMP	13	16,8%
3.	SMA	50	65%
4.	Kuliah	14	18,2%
	Jumlah	77	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dikelurahan Mulyorejo, Surabaya distribusi berdasarkan pendidikan didapatkan 13 responden (16,8%) sekolah SMP, 50 responden (65%) sekolah SMA dan 14 responden (18,2%) kuliah.

4.1.3 Data Khusus Hasil Penelitian

1. Penggunaan *Gadget* Melebihi Jam Normal

Tabel 4.4 Penggunaan *Gadget* Melebihi Jam Normal pada Remaja di Kelurahan Mulyorejo, Surabaya pada Juni 2020

No	Penggunaan <i>Gadget</i> (Kategori)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Berat	61	79,2%
2.	Sedang	16	20,8%
3.	Ringan	0	0%
	Jumlah	77	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diatas di Kelurahan Mulyorejo, Surabaya distribusi data berdasarkan tingkat Penggunaan gadget melebihi jam normal mempunyai dua kategori yaitu berat dan sedang, dari hasil diatas jumlah terbanyak pada tingkat penggunaan berat yaitu 61 responden (79,2%), tingkat kecanduan sedang sebanyak

16 responden (20,8 %) dan paling sedikit yaitu tingkat kecanduan ringan yaitu 0 responden (0%) .

2. Kualitas Tidur

Tabel 4.5 Kualitas Tidur pada Remaja di Kelurahan Mulyorejo, Surabaya pada Juni 2020

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Baik	17	22,1%
2.	Buruk	60	77,9%
	Jumlah	77	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada table 4.5 diatas di Kelurahan Mulyorejo, Surabaya distribusi data berdasarkan kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 60 responden (77,9%) dan responden yang mengalamikualitas tidur baik sebanyak 17 responden (22,1%).

3. Hubungan Penggunaan Gadget Melebihi Jam Normal dengan Kualitas Tidur Remaja Dikelurahan Mulyorejo Surabaya

Tabel. 4.6 Hubungan Penggunaan Gadget Melebihi Jam Normal dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya pada Juni 2020

Penggunaan Gadget	KualitasTidur				Jumlah	
	Buruk		Baik		N	%
	N	%	N	%	N	%
Berat	56	91,8 %	5	8,2%	61	100%
Sedang	4	25,0%	12	75,0%	16	100%
Total	60	77,9%	17	22,1%	77	100%
	P=0,000		$\alpha = 0,05$			

Berdasarkan hasil *cross* tabulasi data pada table 4.6 diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur remaja yang penggunaan gadget melebihi jam normal pada kategori berat dan sedang. Berdasarkan uji *Spearman* menggunakan *SPSS windows* 2016 diperoleh nilai indeks sebesar 0,000 yang lebih kecil dari nilai *significancy* (α) 0,05 yang berarti menunjukkan bahwa kolerasi keduanya antara penggunaan gadget melebihi jam normal dengan kualitas tidur pada remaja adalah bermakna. Nilai korelasi *Spearman* 0,653 yang menunjukkan bahwa arah kolerasi positif dengan kekuatan korelasi sedang sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget melebihi jam normal dengan kualitas tidur pada remaja di kelurahan Mulyorejo Surabaya.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Identifikasi Penggunaan *Gadget* Melebihi Jam Normal pada Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya

Berdasarkan table 4.4 diatas didapatkan hasil sebanyak 61 responden (79,2%) mengalami penggunaan *gadget* (kecanduan) kategori berat dan 16 responden (20,8 %) mengalami penggunaan *gadget* (keanduan) kategori sedang . Salah satu faktor yang menyebabkan penggunaan *gadget* secara berlebihan atau dapat diartikan dengan faktor kecanduan adalah peran neurotransmitter dopamine (Koep:1999 Green & Bavelier, 2004) dimana dopamine tersebut merupakan stimulant neurotransmitter yang dihasilkan batang otak (Giuffre& Digeronimo, 2004). Dalam keadaan normal produksi dopamine akan menimbulkan perasaan nyaman, namun apabila produksi dopamine menurun rasa nyaman berkurang maka akan menimbulkan kecanduan. Dalam penelitian ini responden

yang bermain gadget melebihi jam normal akan merasa nyaman dengan *gadget* yang digunakan sehingga melalaikan aktifitas lainnya dan hanya terfokus terhadap *gadget* yang dimainkannya.

Cahyati, 2013 mengatakan individu yang memiliki kecanduan *smartphone* yang tinggi memiliki keterikatan yang kuat terhadap *smartphone* dan memiliki masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam kegiatan sehari-hari. Gangguan dalam kehidupan sehari-hari (*daily life disturbance*) tersebut dapat berupa tidak mengerjakan pekerjaan yang telah direncanakan, sulit berkonsentrasi, menderita sakit kepala ringan, pengelipatan kabur, menderita sakit dipergelangan tangan atau dibelakang leher dan mengalami gangguan tidur.

Penggunaan gadget dalam kategori berat dikarenakan pengguna *gadget* merasa lebih percaya diri saat menggunakan *gadget* mereka, dan merasa lebih puas berhubungan dengan temannya melalui *gadget* sehingga mereka tidak mampu berhenti menggunakan *gadgetnya*. Berdasarkan data yang didapatkan peneliti dalam hal penggunaan *gadget* masih sangat banyak remaja yang menggunakan *gadget* melebihi jam normal yang mengakibatkan lalai terhadap jam tidur dan terganggunya kualitas tidur. Seseorang menggunakan *gadget* secara berlebihan dapat menyebabkan terganggunya siklus tidurnya karena terlalu fokus menggunakan *gadget* sehingga melalaikan tanggung jawab yang lain yang harusnya dilakukan oleh seorang pelajar seperti belajar dirumah, membantu orang tua, mengerjakan tugas rumah dll.

4.2.2. Identifikasi Kualitas Tidur pada Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya

Berdasarkan table 4.5 diatas, didapatkan hasil bahwa sebanyak 60 responden (77,9%) mengalami kualitas tidur buruk dan 17 responden (22,1%) mengalami kualitas tidur baik. Dari 77 responden yang mengalami penggunaan *gadget* melebihi jam normal dalam kategori berat sebanyak 56 responden (91,8%) mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan yang mengalami penggunaan *gadget* melebihi jam normal dalam kategori sedang sebanyak 5 responden (8,2%) mengalami kualitas tidur baik.

Adapun 5 responden yang mengalami penggunaan *gadget* dalam kategori berat memiliki kualitas tidur yang baik berdasarkan hasil komponen kualitas tidur rata-rata memiliki nilai 3 (≤ 5) yaitu terdapat kualitas tidur 1 nilai, gangguan tidur 1 nilai, disfungsi disiang hari 1 nilai, sedangkan dalam hal latensi tidur, durasi tidur dan penggunaan obat tidur tidak mengalami masalah yang berarti. Sehingga meskipun responden menggunakan *gadget* melebihi jam normal namun mampu mengatur jadwal tidurnya karenaterbiasa tidur dengan waktu yang singkat.

Sedangkan 4 orang responden yang mengalami penggunaan *gadget* dalam kategori sedang namun memiliki kualitas tidur yang buruk rata-rata memiliki latensi tidur dengan nilai (membutuhkan 16-30 menit untuk tertidur kurang dari 1 kali dalam seminggu),durasi tidur dengan nilai 3 (<5 jam dimalam hari), efisiensi kebiasaan tidur dengan nilai 3, gangguan tidur dengan nilai 1, gangguan fungsi di siang hari dengan nilai 1 dan kualitas tidur cukup. Hal ini disebabkan Karena pada saat tidur responden mengalami bangun ditengah malam karena panas dan ke kamar mandi, mimpi buruk

atau ketidaknyamanan lainnya yang terjadi saat tidur, sehingga ketika bangun tidur masih merasa mengantuk dan tidak merasa segar.

Dari 77 responden terdapat 58 responden (75,3%) berjenis kelamin laki-laki dan 19 responden (24,7%) berjenis kelamin perempuan. Responden yang mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk adalah responden laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan responden perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nashori (2015) bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan di Universitas Islam Indonesia sebanyak 319. Mahasiswa perempuan memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Mahasiswa laki-laki tidur lebih larut dan bangun lebih lambat dibandingkan dengan mahasiswa perempuan, sehingga mengakibatkan mahasiswa kurang dapat berkonsentrasi.

Salah satu faktor yang menyebabkan terganggunya kualitas tidur adalah gaya hidup pada saat ini yaitu semua hal yang dapat dilakukan secara online melalui *gadget*. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Widuri (2010), bahwa salah satu hal yang mempengaruhi kualitas tidur adalah kecemasan, dimana kecemasan dan ketergantungan dapat terus meningkat setiap harinya karena penggunaan *gadget* yang terus menerus dan meningkatnya keterjagaan setiap malam (terbangun beberapa kali) yang tentunya dapat mengakibatkan masalah tidur. Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Moulin & Chung (2017) menghasilkan kesimpulan bahwa sebesar 72% subjek remaja yang masih duduk dibangku sekolah menengah ke atas tidur dengan *smartphone* atau *gadget* yang diletakkan ditempat tidur mereka. Bahkan beberapa dari mereka mengaku jika sesekali terbangun untuk mengakses dan merespon pesan yang masuk ke perangkat.

Hal ini tentunya dapat mengindikasikan kebiasaan tidur yang tidak sehat yang dapat melahirkan generasi-generasi individu dengan durasi tidur yang menurun.

Menurut Hidayat (2009), Individu usia remaja atau siswa yang duduk di bangku SMA membutuhkan waktu tidur setidaknya 8-9 jam setiap harinya. Tetapi hasil dari kuesioner yang peneliti dapatkan diketahui bahwa rata-rata responden yang tidur hanya sekitar 5-6 jam setiap harinya yang termasuk dalam kategori buruk. Buruknya kualitas tidur remaja disebabkan karena tidak mempunya mengontrol penggunaan *gadget* dalam kehidupan sehari-harinya. Sehingga peneliti berasumsi bahwa *gadget* yang tidak mempunyai batas waktu untuk memainkannya dapat mempengaruhi kualitas tidur (kepuasan tidur) seseorang terutama remaja. Sedangkan tugas utama seorang remaja seharusnya adalah belajar, sedangkan bermain *gadget* dapat dijadikan selingan sebagai hiburan.

4.2.3 Analisis Hubungan Penggunaan *Gadget* Melebihi Jam Normal dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya

Dari table 4.4 didapatkan hasil 77 responden mayoritas responden mengalami penggunaan *gadget* dalam kategori berat dan mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 56 responden (91,8%), dan penggunaan *gadget* kategori sedang mengalami kualitas buruk sebanyak 4 responden (25,0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0.000$ dan $r= 0,653$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara penggunaan *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur remaja yang berat di kelurahan Mulyorejo, Surabaya. Sedangkan koefisien kolerasi dalam penelitian ini

menunjukkan nilai positif yang menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur merupakan variabel yang searah, artinya jika penggunaan *gadget* tidak melebihi jam normal maka kualitas tidurnya akan menjadi baik, begitu juga sebaliknya. Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur pada remaja di kelurahan Mulyorejo Surabaya.

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Cleland & Holly (2016) bahwa semakin tingginya penggunaan sosial media melalui *smartphone* atau *gadget* akan mengakibatkan menurunnya kualitas tidur, rendahnya *self esteem* dan meningkatkan kecemasan dan depresi. Hal ini jelas sangat mempengaruhi kesejahteraan individu.

. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Satzinger, 2010), salah satu dampak penggunaan *gadget* adalah mengganggu tidur, karena dengan layanan internet 24jam *gadget* akan bergetar atau bordering setiap saat. Dari hasil penelitian tersebut peneliti berasumsi bahwa dukungan keluarga, pengawasan orang tua merupakan faktor yang sangat penting untuk mengontrol penggunaan *gadget*, kemudahan dalam akses internet, kurangnya pengawasan orang tua dalam memberikan alat telekomunikasi (*gadget*) menjadikan pribadi anak remaja tidak dapat mengontrol waktu dalam penggunaan *gadgetnya*. Responden banyak yang melalaikan tidurnya karena beranggapan bahwa tidur bukan merupakan hal yang penting tanpa mereka sadari bahwa kebutuhan tidur adalah sama pentingnya dengan kebutuhan makan dan minum pada kehidupan sehari-hari yang apabila tidak terpenuhi dengan baik akan mengganggu metabolisme yang ada didalam

tubuh. Adapun kebutuhan tidur sama pentingnya dengan makan, minum, beraktivitas, bernafas, seksual, dan kebutuhan-kebutuhan lainnya (Wartona, 2006).

4.3 Keterbatasan

Pada penelitian yang telah dilaksanakan, berikut ini beberapa keterbatasan yang dialami oleh peneliti

1. Pengumpulan data dengan kuesioner, memungkinkan responden menjawab pertanyaan dengan tidak jujur atau tidak mengerti dengan pertanyaan sehingga hasilnya kurang mewakili secara kualitatif. Peneliti menemukan pertanyaan yang tidak diisi oleh responden.
2. Penyebaran kuesioner menggunakan *google form* dikarenakan keadaan yang tidak memungkinkan untuk terjun kelapangan secara langsung karena pandemi corona.

