

**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN GADGET  
DENGAN KUALITAS TIDUR DAN MOTIVASI BELAJAR  
DI TK REMYANGSARI KELURAHAN  
CIRENDANG 2022**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan Pada Program Studi S1 Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan**

**Oleh:  
RONAA SALSABIL  
CKR0180187**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN  
KUNINGAN  
2022**

# HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR DAN MOTIVASI BELAJAR DI TK REMYANGSARI KELURAHAN CIRENDANG 2022

Ronaa Salsabil\*\*\* Dewi Laelatul Badriah \*\* Nur Wulan \*  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

---

**Latar Belakang :** Angka penggunaan gadget pada anak usia dini masih tinggi. Survey BPS tahun 2020 mencatat bahwa sebanyak 47,7% anak prasekolah 5-6 tahun telah menggunakan gadget. Studi menyebutkan bahwa dampak negatif penggunaan gadget adalah terjadinya penurunan konsentrasi belajar, penurunan dalam kemampuan bersosialisasi, mengalami kecanduan, perkembangan kognitif anak terhambat dan dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Penelitian ini bertujuan yaitu untuk menganalisis hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur dan motivasi belajar di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang 2022.

**Metode :** Jenis penelitian ini adalah analitik dengan rancangan *cross sectional*. sebanyak 60 responden dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *total sampling*. Adapun pengumpulan data menggunakan kuesioner, distribusi frekuensi digunakan untuk analisis univariat dan *chi-square* untuk analisis bivariat.

**Hasil :** Hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan gadget dalam kategori < 2 jam (56,7%), memiliki kualitas tidur dalam kategori kurang baik (56,7%), dan memiliki motivasi belajar dalam kategori tinggi (53,3%). Hasil analisis bivariat didapatkan hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur ( $p\ value = 0,025$ ) dan hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan motivasi belajar ( $p\ value = 0,004$ ).

**Kesimpulan :** Kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur dan motivasi belajar di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang 2022. Saran bagi orangtua siswa diharapkan tetap menjadi kontrol kendali dalam penggunaan gadget pada anak usia dini dengan batasan maksimal waktu tidak kurang dari 2 jam

**Kata kunci :** Anak Usia Dini, Durasi, Kualitas Tidur, Motivasi Belajar, Penggunaan Gadget

---

## Pendahuluan

Penggunaan gadget pada anak usia dini cukup tinggi. Data Kominfo menyebutkan Indonesia masuk dalam 5 besar negara pengguna gadget. Berdasarkan hasil survei Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 memaparkan bahwa sebanyak 29% anak usia dini di Indonesia menggunakan telepon seluler dalam tiga bulan terakhir. Rinciannya, bayi yang berusia kurang dari satu tahun sebesar 3,5%, anak balita 1- 4 tahun sebesar 25,9% dan anak prasekolah 5-6 tahun sebesar 47,7%. Selain itu, sebanyak 12 % anak-anak pada usia ini mengakses internet. Anak prasekolah memiliki porsi paling besar, yakni 20,1% dibandingkan anak balita yang sebesar 10,7% dan bayi 0,9%. Sedangkan, hanya 0-1% anak usia dini yang menggunakan *computer* pada periode waktu yang sama.

Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017 sebanyak 143,26 juta masyarakat

Indonesia atau 54,68% telah menggunakan internet. Rentang usia yang paling banyak menggunakan internet di Indonesia berasal dari kalangan remaja diikuti usia produktif bahkan usia anak-anak mulai gemar menggunakan internet. Dalam survei ini juga diketahui jika sekira 43,89 persen pengguna internet di Indonesia rata-rata mengakses internet paling tidak 1 hingga 3 jam per hari. Sekitar 29,63 persen mengatakan mengakses internet selama 4 hingga 7 jam per hari, dan sekitar 26,48 persen pengguna mengakses internet lebih dari 7 jam per hari.

*Gadget* merupakan suatu (alat/barang elektronik) teknologi kecil yang memiliki beberapa fungsi khusus, tetapi sering di asosiasikan sebagai sebuah inovasi atau suatu barang baru (Huomby, 2000). Kementerian informasi dan UNICEF tahun 2014 menggambarkan bahwa anak menggunakan *gadget* sebagian besar untuk mencari informasi, hiburan, serta menjalin relasi sosial.

Penggunaan *gadget* pada anak akan terjalin interaksi dan komunikasi ketika orangtua mengenalkan dan membimbing anak tentang tata cara penggunaan *gadget* dengan benar. Namun jika tanpa bimbingan anak-anak yang telah di perkenalkan dengan *gadget* lebih memilih duduk diam di depan *gadget* dan tidak tertarik lagi untuk bermain dengan teman, hal ini tentu berdampak buruk bagi kesehatan dan perkembangan sosialisasi anak. Anak-anak akan sulit dalam berkomunikasi dengan masyarakat sekitarnya (Indah, 2015). Menurut Ardita (2012) menjelaskan bahwa kemajuan teknologi yang berupa pengenalan *gadget* terlalu dini pada anak akan berdampak pada perkembangan anak seperti pola tidur yang terganggu dan motivasi anak dalam belajar menjadi menurun.

Rata-rata waktu tidur yang diperlukan anak usia dini kurang lebih 11 jam, Penurunan kualitas tidur, baik dari segi kuantitatif maupun kualitatif, akan berdampak pada performa anak di siang hari, seperti anak lebih mudah marah, mengantuk di siang hari, dan kesulitan berkonsentrasi selama proses pembelajaran akademik selain itu dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan antara lain anak menjadi mudah cemas atau depresi, peningkatan indeks massa tubuh (IMT), metabolisme glukosa yang abnormal, penurunan fungsi imun, peningkatan risiko timbulnya bangkitan kejang (Saifullah, 2017).

Pakar tidur, Jodi Mindell, penulis buku *Sleeping Through the Night*, mengatakan orang tua kerap menganggap anak yang susah tidur, baik tidur siang atau tidur malam, sebagai anak yang memang waktu tidurnya sedikit. Padahal, bisa jadi anak yang susah tidur tersebut mengalami kekurangan waktu tidur sehingga mereka jadi hiperaktif serta bertingkah berlebihan menjelang waktu tidur. Tanda-tanda anak yang mengalami kurang tidur antara lain anak sering mengantuk di mobil, sulit di bangunkan pada pagi hari, serta rewel dan gampang marah pada siang hari. Walaupun ada banyak hal yang bisa menjadi penyebab berkurangnya kualitas tidur anak, penggunaan media elektronik seperti televisi, *computer* dan *handphone*, cukup sering dikaitkan dengan durasi tidur yang berkurang,

terbangun lebih awal, mengantuk di siang hari, mimpi buruk di malam hari dan berjalan dalam tidur (Saifullah, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* merupakan salah satu penyebab berkurangnya kualitas tidur pada anak.

Selain kualitas tidur yang menurun akibat terlalu sering memainkan *gadget* ada pula motivasi belajar anak yang menurun atau berkurang. Proses belajar mengajar merupakan kegiatan pokok yang ada di sekolah. Seorang guru selalu menginginkan dan mengharapkan siswa-siswinya selalu berhasil dalam pembelajaran tersebut. Keberhasilan proses belajar mengajar tersebut selalu di iringi dengan usaha-usaha yang maksimal dari guru maupun dari siswa sendiri. Guru harus mengupayakan metode-metode dan menggunakan media-media yang menarik dalam mengajar. Tujuannya adalah agar siswa-siswa tidak mudah bosan dengan proses belajar mengajar yang sedang berlangsung. Sedangkan siswa juga harus semangat dan lebih aktif dalam proses pembelajaran guna meningkatkan motivasi belajar dan hasil belajar.

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya, Hamdani dalam Sari (2018). Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam belajar adalah motivasi. Dengan adanya motivasi siswa akan belajar lebih keras, ulet, tekun dan memiliki konsentrasi penuh dalam proses belajar pembelajaran. Motivasi belajar pada dasarnya adalah suatu usaha yang didasari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu (Sari, 2018). Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Ilmu pengetahuan dan teknologi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan motivasi belajar anak menjadi menurun.

Berdasarkan penelitian Pandey et al

(2019) menjelaskan bahwa Hasil uji statistik didapatkan responden yang mengalami kecanduan *smartphone* yaitu 60%, sementara itu 40% siswa mengalami kualitas tidur yang buruk, terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan dengan nilai  $p=0,000$  ( $\alpha=0,05$ ). Penelitian lainnya oleh Widiastuti, dan Murtini (2019) menjelaskan ada pengaruh negatif yang signifikan dari penggunaan gadget terhadap prestasi belajar mata kuliah komunikasi dan simulasi digital (uji  $t = -1.865$ , tanda.  $< 0,05$ ). Ada pengaruh positif yang signifikan terhadap pembelajaran prestasi dalam mata kuliah komunikasi dan simulasi digital (ttest= 2.360, sig.  $<0,05$ ). Ada pengaruh yang signifikan penggunaan *gadget* secara simultan dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar komunikasi digital dan kursus simulasi (Ftest = 3,392, sig. $< 0,05$ ). Kontribusi relatif dari penggunaan *gadget* adalah 32,9%. Sumbangan relatif motivasi belajar sebesar 67,1. Itu kontribusi efektif penggunaan *gadget* sebesar 2,5%. Kontribusi efektif dari motivasi belajar sebesar 5,1%.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 orang responden di TK

Remyangsari, bahwa 6 dari 10 orangtua siswa mengatakan jika kualitas tidur anaknya kurang, karena anak terlihat mengantuk di siang hari dan sedikit lelah namun di sela-sela itu masih bisa memainkan gadget, selain itu orangtua mengatakan jika motivasi belajar anaknya terlihat lumayan cukup baik. 10 orang tua tersebut mengatakan bahwa anak-anaknya sudah diberi ijin untuk menggunakan gadget dengan durasi penggunaan *gadget*-nya itu cukup lama sekitar 2 jam lebih jika tidak diambil paksa. Tujuan Penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dan motivasi belajar anak di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang tahun 2022

### Metode Penelitian

Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Populasi adalah anak usia dini di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang sebanyak 60 orang. Teknik sampling menggunakan total sampling. Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan chi Square .

## Hasil Penelitian

### 1. Analisis Uniarat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur Dan Motivasi Belajar**

No.	Durasi Penggunaan Gadget	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	< 2 jam	32	56,7
2.	>2 jam	26	43,3
No.	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Baik	26	43,3
2.	Kurang Baik	34	56,7
No.	Motivasi Belajar	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Tinggi	32	53,3
2.	Sedang	15	25,0
3.	Rendah	13	21,7
	Total	60	100,0

Tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar durasi penggunaan gadget < 2 jam pemakaian sebanyak 32 responden (56,7%), kualitas tidur yang kurang baik sebanyak 34 responden (56,7%), motivasi belajar anak tinggi sebanyak 32 responden (53,3%).

### 2. Analisis Bivariat

Pada analisis bivariat ini disajikan hasil tabulasi silang antara variabel dependen dan independen. Pada penelitian ini adalah durasi penggunaan gadget, sedangkan variabel

dependen yaitu kualitas tidur dan motivasi belajar di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang 2022 digambarkan dalam bentuk tabel silang (*crosstab*). Pengujian menggunakan uji korelasi *Chi-square* karena menghubungkan variabel yang berskala nominal dengan ordinal, dikatakan memiliki hubungan yang bermakna secara statistik jika diperoleh nilai  $p < 0,05$ .

**Tabel 2. Hubungan antara Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang 2022**

Durasi Penggunaan Gadget	Kualitas Tidur				Total		Hasil uji P value = 0,025 OR = 3.438
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%			
< 2 Jam	19	55,9	15	44,1	34	100,0	
>2 Jam	7	26,9	19	73,1	26	100,0	
Jumlah	26	43,3	34	56,7	60	100,0	

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 34 responden yang memiliki durasi penggunaan gadget < 2 jam, sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 19 responden (55,9%). Sedangkan dari 26 responden yang memiliki durasi penggunaan gadget > 2 jam, sebagian besar memiliki kualitas tidur yang kurang baik sebanyak 19 responden (73,1%). Berdasarkan hasil analisis statistik *chi square* di peroleh *p value* = 0,025, dan adapun hasil penelitian juga didapatkan nilai OR = 3.438.

**Tabel 3 Hubungan anantara Durasi Penggunaan Gadget dengan Motivasi Belajar di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang 2022**

Durasi Penggunaan Gadget	Motivasi Belajar						Total		Hasil uji P value = 0,004
	Tinggi		Sedang		Rendah		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
< 2 Jam	24	70,6	7	20,6	3	8,8	34	100,0	
> 2 Jam	8	30,8	8	30,8	10	38,5	26	100,0	
Jumlah	32	53,3	15	25,0	13	21,7	60	100,0	

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa dari 34 responden yang memiliki durasi penggunaan gadget < 2 jam, sebagian besar memiliki motivasi belajar yang tinggi sebanyak 24 responden (70,6%). Sebanyak dari 26 responden yang memiliki durasi penggunaan gadgetnya > 2 jam lebih banyak pada rendahnya motivasi belajar sebanyak 10 responden (38,5%). Berdasarkan hasil analisis statistik *chi square* di peroleh nilai  $p = 0,004$

## **Pembahasan**

### **Gambaran Durasi Penggunaan Gadget di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang 2022.**

Berdasarkan hasil penelitian di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang tahun 2022, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan *gadget* yang baik yaitu < 2 jam (56,7%). Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi durasi penggunaan *gadget* salah satunya adalah pola asuh orangtua.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para responden didapatkan data bahwa anak bermain *gadget* hanya sebentar dikarenakan sebagian besar orangtua memiliki pola asuh yang disiplin dengan memberikan batasan waktu tertentu dalam menggunakan *gadget*. Serta ditemukan juga hasil jika anak-anak masih memiliki permainan yang nyata/ di ajak bermain bersama dengan teman-teman yang lainnya. Jadi anak tidak keseringan menggunakan *gadget* -nya.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Keswara et al., (2019) dengan judul “Hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja”. Dari 119 responden yang diteliti terdapat sebagian responden sebanyak 68 responden (57,1%) memiliki perilaku penggunaan gadget yang tidak baik, karena di dapatkan hasil jika gadget telah mempengaruhi setiap aspek responden dimana pada usia remaja tersebut mereka mulai diberi kepercayaan untuk memiliki gadget sendiri dan sebagian besar telah memiliki ketergantungan pada gadget. Ketergantungan gadget tersebut terus meningkat pada remaja sehingga mengganggu perencanaan pekerjaan yang seharusnya dilakukan karena.

Menurut Efastris, dkk (2018) *Gadget* merupakan sebuah inovasi teknologi terbaru dengan kemampuan yang lebih baik dan fitur terbaru yang memiliki tujuan maupun fungsi lebih praktis dan juga lebih berguna. *Gadget* sendiri dapat berupa computer atau laptop, tablet, pc, video game dan juga telepon seluler atau smartphone (Setianingsih, 2018).

Penggunaan gadget memiliki dampak positif dan dampak negatif tergantung bagaimana cara pemakaian kita terhadap gadget itu sendiri. Namun apabila durasi penggunaan gadget lebih dari yang seharusnya dapat menimbulkan banyak dampak negatif terhadap tubuh dan akan muncul tanda-tanda kecanduan menggunakan gadget.

### **Gambaran Kualitas Tidur Anak di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang 2022.**

Berdasarkan hasil penelitian di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang tahun 2022, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik (56,7%). Berdasarkan kuesioner yang dibagikan, sebanyak 60 responden menjawab bahwa dalam sebulan terakhir rata-rata anak mengalami kesulitan tidur karena anak tidak bisa langsung tertidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring di tempat tidur, anak juga terkadang bangun pada dini hari karena anak harus bangun untuk ke kamar mandi, anak juga ada yang mengalami kedinginan pada malam hari sehingga mengalami batuk serta anak juga terkadang mengalami mimpi buruk.

Asumsi peneliti terhadap kualitas tidur yang kurang baik adalah adanya masalah status kesehatan, terdapat lingkungan yang kurang nyaman dan juga terjadinya stress psikologis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rugaiyah (2019) yang berjudul “Hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 21 Makassar” dari 194 responden yang diteliti terdapat 127 responden memiliki kualitas tidur yang buruk (65,5%), sedangkan 67 responden lainnya memiliki kualitas tidur yang baik. Dan sejalan dengan penelitian Dewi setianingsih (2020) yang berjudul “ Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di SMKN 7 Pekanbaru” di dapatkan hasil jika kualitas tidur dapat dipengaruhi karena gaya hidup seseorang dan juga lingkungan yang di diami.

Menurut Fariska & Rumiati (2017) Kualitas tidur yang tidak dilakukan dengan baik akan berdampak negatif yang akan merugikan pada diri sendiri. Seringkali pada saat tidur dapat di pengaruhi oleh rasa cemas

yang berlebihan, sehingga mengakibatkan gangguan yang dialami setiap orang dalam tidurnya.

Dampak dari kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan dampak psikologis yang negatif bagi manusia seperti stres, depresi, cemas, tidak konsentrasi dan koping tidak efektif (Budyawati, dkk. 2019). Jika anak terkena dampak psikologis itu dapat mengganggu anak dalam tahap tumbuh dan pekermbangannya sehingga menjadi tidak optimal.

### **Gambaran Motivasi Belajar Anak di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang 2022.**

Berdasarkan hasil penelitian di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang tahun 2022, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki motivasi belajar yang tinggi (53,3%). Motivasi belajar tinggi dapat dihasilkan tak luput dari peranan seorang guru yang membuat pembelajaran menjadi lebih kreatif, inovatif dan juga atraktif sehingga anak-anak menjadi lebih bersemangat dalam pembelajaran yang sedang dilaksanakan, dan juga tak luput dalam memberikan pujian terhadap anak didik yang aktif dalam pembelajaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari (2018) yang berjudul “Pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi belajar dan hasil belajar siswa kelas V MI Thoriqotussa’adah Pujon Kabupaten Malang” dari 40 responden yang diteliti terdapat sebanyak 47,5% siswa kelas V memiliki motivasi belajar yang tinggi. Juga sejalan dengan penelitian Arianti (2019) yang berjudul “Peranan guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa” yang di dapatkan hasil bahwa guru memiliki peranan dan fungsi yang besar dalam meningkatkan motivasi belajar anak didiknya.

Menurut Suryani, (2020) motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis dari dalam diri anak yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar, demi

mencapai tujuan belajar mengajar yang dilakukan.

Menurut Anggraini (2020) Motivasi belajar merupakan daya penggerak psikis dari dalam diri seseorang untuk dapat melakukan kegiatan belajar dan menambah keterampilan dan pengalaman. Motivasi mendorong dan mengarah minat belajar untuk tercapainya suatu tujuan.

Pada umumnya motif dasar yang bersifat pribadi muncul dalam tindakan individu setelah dibentuk oleh lingkungan. Oleh karena itu motif individu untuk melakukan sesuatu misalnya untuk belajar dengan baik, dapat dikembangkan, diperbaiki, atau diubah melalui belajar dan latihan, dengan kata lain melalui pengaruh lingkungan belajar yang kondusif menjadi salah satu indikator motivasi belajar.

Motivasi belajar yang tinggi didapatkan karena guru yang menyampaikan materi secara kreatif dan atraktif sehingga para murid bersemangat dalam melakukan pembelajaran.

### **Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang 2022.**

Berdasarkan uji analisis bivariat didapatkan nilai  $p = 0,025$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang 2022. Hal ini berarti terdapat persamaan antara hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur. Selain itu pada penelitian ini juga didapatkan nilai  $OR = 3.438$  yang mana mempunyai arti jika responden yang memiliki durasi penggunaan gadget  $< 2$  jam memiliki pengaruh 3 kali lipat untuk mempunyai kualitas tidur yang baik.

Pada penelitian ditemukan hasil bahwa responden yang memiliki durasi penggunaan gadget  $< 2$  jam, sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 19 responden (55,9%). Sedangkan responden yang memiliki durasi penggunaan gadget  $> 2$  jam, sebagian besar memiliki kualitas tidur yang kurang baik

sebanyak 19 responden (73,1%). Hal tersebut mempengaruhi kualitas tidur pada anak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para responden didapatkan data bahwa anak bermain gadget hanya sebentar dikarenakan sebagian besar orangtua memiliki pola asuh yang disiplin dengan memberikan batasan waktu tertentu dalam menggunakan gadget. Serta ditemukan juga hasil jika anak-anak masih memiliki permainan yang nyata/ di ajak bermain bersama dengan teman-teman yang lainnya. Jadi anak tidak keseringan menggunakan gadgetnya. Dan jika anak-anak sudah di dalam taraf kecanduan menggunakan gadget yang tinggi memiliki keterikatan yang kuat terhadap gadget dan akan menimbulkan masalah sosial seperti anak menjadi lebih menarik diri dan kesulitan dalam kegiatan sehari-hari karena penglihatan menjadi kabur, sakit kepala, pegal-pegal serta mengalami gangguan tidur, anak juga menjadi lebih pasif dalam berinteraksi dengan oranglain.

Hal ini akan mengganggu kualitas tidur dari individu yang bersangkutan perilaku kecanduan gadget juga akan menyebabkan fokus seseorang menjadi terpaku pada satu hal yang disenangi seperti gadget dan waktu untuk tidur di gunakan bermain dengan gadget. Hal tersebut menyebabkan seseorang kehilangan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur dan istirahat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pandey et al., (2019) yang mengatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur siswa SMA ( $p\ value = 0,000$ ), karena dalam penelitiannya di dapatkan data jika anak-anak lebih sering menggunakan waktu yang seharusnya di pakai untuk tidur dan istirahat di pakai untuk menggunakan gadget hingga lupa waktu . Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Rugaiyah (2019) dengan  $p\ value = 0,000$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja karena di dapatkan hasil jika tidak semua orangtua mengawasi anaknya saat menggunakan gadget sehingga kebanyakan anak menggunakan gadget hingga di kamar tidurnya. Dan penelitian ini

juga sejalan dengan penelitian Meirianto (2018) dengan  $p\ value = 0,043$  yang berarti terdapat hubungan antara kecanduan gadget dengan kualitas tidur remaja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa wali responden, tentang durasi penggunaan gadget sebagian besar orangtua responden memberikan batasan waktu dalam menggunakan gadget untuk anaknya agar anak tidak merasa kecanduan untuk memainkan gadgetnya. Namun, tak jarang juga orang tua membiarkan anaknya menggunakan gadget sesuka hati dikarenakan jika gadgetnya di rebut anak akan menjadi rewel karena terus menangis, jika terlalu sering dibiarkan seperti itu anak-anak akan susah mendapatkan tidur malamnya. Selain itu penggunaan gadget yang berlebihan membuat anak-anak cenderung menjadi lebih pasif dalam berinteraksi dengan orang tua.

Pola asuh orangtua dalam mendidik anak berperan besar dalam membatasi penggunaan gadget anak agar tidak terlalu berlebihan sehingga menimbulkan kecanduan, serta terdapat dampak negatif dari penggunaan gadget yang dapat mempengaruhi kualitas tidur anak.

### **Hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan motivasi belajar di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang 2022.**

Berdasarkan uji analisis bivariat didapatkan nilai  $p = 0,0004$ . Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan gadget dengan motivasi belajar di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang 2022.

Pada penelitian ini ditemukan hasil bahwa responden yang memiliki durasi penggunaan gadget < 2 jam, sebagian besar memiliki motivasi belajar tinggi sebanyak 24 responden (70,6%). Sedangkan responden yang memiliki durasi penggunaan gadget > 2 jam, sebagian besar memiliki motivasi belajar rendah sebanyak 10 responden (38,5%). Hal tersebut menunjukkan jika durasi penggunaan gadget lebih dari batasan waktu yang ditentukan dapat berakibatnya motivasi belajar yang rendah.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner,



didapatkan bahwa responden yang memiliki durasi penggunaan gadget < 2 jam, sebagian besar memiliki motivasi belajar dalam kategori tinggi ( 70,6%) . hal ini terjadi kemungkinan karena responden memiliki hubungan yang baik dengan anak seperti memberikan kasih sayang yang tulus, meskipun orangtua sibuk bekerja tapi memiliki waktu yang dapat dihabiskan bersama anak di waktu luang, perhatian terhadap problem yang dimiliki anak, sehingga anak patuh atas perintah yang orangtua berikan. Misalnya, anak ketika diberikan perintah agar berhenti bermain gadget lalu anak langsung berhenti karena mendengar perintah yang diberikan lantas kemudian diperintahkan agar segera belajar ataupun mengerjakan pekerjaan rumah anak akan langsung mengikuti perintah yang diberikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Istiqomah Widiastuti & Wiedy Murtini (2019) yang mengatakan ada hubungan yang bermakna antara penggunaan gadget dengan motivasi belajar dengan nilai  $p$  value = 0,038. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Augusta (2018) dengan nilai  $p$  value = 0,0037 yang mengatakan bahwa terdapat hubungan anatara penggunaan smartphone terhadap motivasi belajar.

Asumsi peneliti, adanya hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan motivasi belajar karena di saat anak sudah memasuki lingkungan sekolah/belajar, anak akan merasa senang untuk belajar karena jika anak diberikan lingkungan yang nyaman untuk belajar, guru yang mengajar juga sangat kreatif dan inovatif dalam pemberian materi sehingga anak akan memiliki fokus belajar/ motivasi belajar yang tinggi untuk mendapatkan hasil belajar yang baik pula, dan ketika anak pulang ke rumah hanya sedikit anak yang akan langsung memainkan gadgetnya. Kebanyakan anak akan merasa lelah setelah pulang dari sekolah dan ingin beristirahat. Dan ketika anak merasa sudah cukup beristirahat barulah anak akan memainkan gadgetnya jika tidak ada teman bermain yang mengajaknya bermain di luar atau aktivitas yang mengharuskannya berada

di luar ruangan.

### **Simpulan dan Saran**

Kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur dan motivasi belajar di TK Remyangsari Kelurahan Cirendang 2022. Saran bagi orangtua siswa diharapkan tetap menjadi kontrol kendali dalam penggunaan gadget pada anak usia dini dengan batasan maksimal waktu tidak kurang dari 2 jam.

### **Pustaka**

- Arianti, A. (2019). Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *DIDAKTIKA: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 117–134. <https://doi.org/10.30863/Didaktika.V12i2.181>
- Augusta, G. (2018). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Melalui Motivasi Belajar. *Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sana Dharma*, 109.
- Dewi Setia Ningsih, R. I. P. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smkn 7 Pekanbaru (Factors That Influence Quality Of Sleep For Adult In Smkn 7 Pekanbaru) Dewi. *Ensiklopedia Of Journal*, 44(8), 262–267.
- Gunawan, M. A. A. (2017). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial. *Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*, 1–68.
- Hambali, Y. I. (2021). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. 4(1), 1–23.
- Hidayat, L. (2018). Kemampuan Interaksi Sosial Anak Usia Dini Berdasarkan Pada Pemberian Gadget Oleh Orangtua Di Kelurahan Sukorejo, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang. *Skripsi, Fakultas I(Pg-Paud), Universitas Negeri Semarang*. Semarang.

<https://lib.unnes.ac.id/32422/1/1601414096.pdf>

- Istiqomah Widiastuti, Wiedy Murtini, P. N. (2019). *Jurnal Informasi Dan Komunikasi Administrasi Perkantoran Volume 3, No 1. 3*(Februari 2019), 1–14.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan, 13*(3), 233–239.  
<https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Meirianto, M. T. (2018). *Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*.
- Munisa. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia Dini Di TK Panca Budi Medan. *Jurnal Abdi Ilmu, 13*(1979–5408), 102–114.
- Pandey, C. M., Ratag, B. T., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Kesmas, 8*(2), 22–29.
- Rugaiyah. (2019). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri 21 Makassar. *2, 3*, 1–9.
- Saifullah, M. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1–56.
- Sari, M. I. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Kelas V Mi Thoriqotussa'adah Pujon Kabupaten Malang. *Skripsi*, 1–128.  
<http://etheses.uin-malang.ac.id/13392/1/14140053.pdf>
- Suryani. (2020). Pemberian Motivasi Belajar Pada Anak Usia Kelompok B Di Taman Kanak-Kanak Al Furqon Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. *Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents*.