Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi **e-ISSN**: 2549-4236, **p-ISSN**: 1411-8939
Lembaga Penellitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Volume 23(2), Juli 2023, 2200-2204
DOI: 10.33087/jiubj.v23i2.4188

Studi Eksperimen: Edukasi *Sleep Hygiene* dan Terapi Kognitif Perilaku terhadap Kecanduan Gawai Remaja di Kota Jambi

Nurlinawati, Riska Amalya Nasution*, Meinarisa, Yuliana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia
*Correspondence: riskanasution@unja.ac.id

Abstrak. Pengguna gawai di Indonesia di dominasi oleh usia Remaja. Penggunaan gawai secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan gawai dan berisiko untuk mengalam masalah kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi sleep hygiene dan terapi kognitif perilaku terhadap kecanduan gawai remaja di Kota Jambi. Desain penelitian yang digunakan "*quasi experimental pre-post test with control group*". Jumlah sampel dalam penelitian ini 130 orang dengan 65 orang kelompok intervensi, dan 65 orang kelompok kontrol. Metode pengambilan sampel purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner *internet addiction test* (IAT) dan kuesioner kualitas tidur: *pittsburgh sleep quality index* (PSQI). Uji statistik yang digunakan adalah *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna pemberian edukasi *sleep hygiene* dan terapi kognitif perilaku terhadap kecanduan gawai remaja p=0.000 (p < 0,05) pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol yang hanya diberikan edukasi *sleep hygiene* juga terdapat pengaruh yang bermakna p=0.013 (p < 0,05). Pemberian intervensi keperawatan perlu dilakukan pada semua remaja oleh perawat yang ada di komunitas untuk mencegah terjadi kecanduan gawai dan juga untuk membantu kondisi remaja yang mengalami kecanduan gawai.

Kata Kunci: Remaja, kecanduan gawai, edukasi, terapi kognitif perilaku

Abstract. *Device users in Indonesia are dominated by teenagers. Excessive use of gadgets can lead to gadget addiction and the risk of experiencing mental health problems. The purpose of this study was to determine the effect of sleep hygiene education and cognitive behavioral therapy on adolescent device addiction in Jambi City. The research design used was "quasi experimental pre-post test with control group". The number of samples in this study were 130 people with 65 people in the intervention group, and 65 people in the control group. The sampling method is purposive sampling. The measurement tools used in this study were the internet addiction test (IAT) questionnaire and the sleep quality questionnaire: the Pittsburgh sleep quality index (PSQI). The statistical test used is the paired sample t-test. The results showed that there was a significant effect of providing sleep hygiene education and cognitive behavioral therapy on adolescent gadget addiction p=0.000 (p <0.05) in the intervention group. Whereas in the control group which was only given sleep hygiene education there was also a significant effect p=0.013 (p <0.05). Providing nursing interventions needs to be carried out for all adolescents by nurses in the community to prevent device addiction from occurring and also to help the condition of adolescents who are addicted to devices.*

Keywords*: Adolescents, gadget addiction, education, cognitive behavioral therapy*

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman teknologi di Indonesia juga berkembang secara pesat. Perkembangan indikator teknologi informasi dan komunikasi (TIK) Indonesia menunjukkan bahwa terdapat 66,2% rumah tangga yang memiliki akses internet (BPS, 2018). Tidak hanya akses internet, perkembangan teknologi di Indonesia juga ditandai dengan meningkatnya kepemilikan komputer dan telepon selular. Pada tahun 2018, persentase kepemilikan komputer dalam rumah tangga mencapai 20,05% dan persentase pengguna telepon selular mencapai 62,41% (BPS, 2018). Peningkatan akses terhadap teknologi menunjukkan bahwa teknologi digunakan di berbagai aspek.

Jumlah pengguna internet terutama sosial media di dunia mencapai 4,48 milyar pengguna sedangkan di Indonesia sendiri penggunanya mencapai 274,9 juta pengguna yang didominasi kalangan muda seperti remaja. Penggunaan gawai pintar tersebut 99% digunakan untuk sosial media dengan rata-rata penggunaan 8 jam 52 menit dalam sehari. Penggunaan terbesar adalah aplikasi Whatsapp sebesar 30,8% dan tertinggi kedua adalah Youtube sebesar 25,9% (Betriana et al., 2020). Waktu penggunaan gawai dapat menimbulkan suatu masalah yaitu kecanduan gawai.

Kecanduan gawai merupakan keadaan dimana individu telah kehilangan kendali akan penggunaan internet dan menggunakan internet secara berlebihan sehingga individu tersebut mengalami permasalahan yang dapat memberikan pengaruh buruk (Hassan, Alam, Wahab, & Hawlader, 2020). Permasalahan yang disebabkan oleh kecanduan gawai dapat timbul pada berbagai aspek. Permasalahan tersebut dapat mencakup fisik, psikologis, pekerjaan, atau sosial yang termasuk dalam kualitas hidup (Gupta, Maurya, Singh, & Patel, 2018). Kecanduan gawai memiliki efek buruk yang meluas dan menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih berdampak dari pada laki-laki. Penggunaan gawai sampai larut malam tanpa pembatasan waktu menjadi gaya hidup remaja belakangan ini. 80% remaja secara teratur dan tetap menggunakan gawai online walaupun sudah pada jam tidur dan bersiap untuk tidur. Setidaknya 70% remaja memiliki minimal 5 aplikasi online yang dibuka secara bergantian yang dapat berupa media sosial, game online secara simultan dimainkan. Tetapi memilkik efek serius.

Salah satu konsekuensi negatif yang dialami remaja adiksi gawai adalah kesulitan tidur dan kualitas tidur yang menurun (Ghosh et al., 2021). Efek berat pada kecanduan gawai akan menyebabkan ganguan tidur dan menurunkan kualitas tidur, yang meningkatkan depresi. Berdasarkan penelitian 63,9% remaja mengalami depresi sedang sampai berat. Rutinitas tidur yang terganggun dan waktu tidur yang terpakai karena menggunakan gawai akan menyebabkan gangguan fisik maupun psikis. Kurangnya tidur dapat menurunkan fungsi kognitif, gangguna memori dan penurunan konsetrasi (Ellahi et al., 2021). Salah satu tindakan yang dapat diambil dalam memperbaiki kualitas tidur adalah dengan menerapkan *sleep hygiene (SH)*. SH merekomendasikan orang dengan gangguan tidur dan mendorong untuk mengurangi gangguan selama proses tertidur dan mulai terlelap. Mengurangi kebisingan, mengurangi asupan kafein, dan dianjurkan mengatur jadwal tidur dengan teratur adalah pola-pola yang dianjurkan dalam SH. SH umumnya dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur karena proses SH yang dinilai cukup murah dan mudah untuk diterapkan tanpa membutuhkan alat tertentu (Irish et al., 2015).

Selain SH terdapat tindakan lain yang dapat dilakukan yaitu Terapi Kognitif Perilaku atau CBT (*cognitive behavioral therapy*) bisa dilakukan untuk membantu seseorang mencari pendekatan dan solusi masalah yang terjadi secara mandiri. Langkah-langkah yang dilakukan adalah dengan responden pengidentifikasi masalah, kemudian berfokus pada pencarian solusi dan mencari cara praktis yang dapat diambil dalam memperbaiki cara fikir terhadap masalah tersebut serta mendorong responden untuk mempraktikkan kebiasaan positif seriap harinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi *sleep hygiene* dan terapi kognitif prilaku terhadap adiksi gawai dan kualitas tidur remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Jambi.

METODE

Penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain "*quasi experimental pre-post test with control group*". Penelitian dilakukan pada 2 tempat yaitu SMPN 4 Kota Jambi dan SMPN 24 Kota Jambi. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja Sekolah Menengah Atas (SMP) dengan kriteria usia 12-18 tahun. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 130 orang remaja yang terdiri dari 65 remaja SMPN 4 Kota Jambi dan 65 remaja SMPN 24 Kota Jambi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pada pelaksanaan intervensi kelompok intervensi 1 hanya diberikan edukasi *sleep hygiene*, sedangkan pada kelompok intervensi 2 diberikan edukasi *sleep hygiene* untuk menilai kecanduan gawai pada remaja. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *internet addiction test* (IAT) dan kuesioner kualitas tidur: *pittsburgh sleep quality index* (PSQI). Uji statistik yang digunakan adalah *paired sample t-test*. Pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan *informed consent* dari responden penelitian. Analisis data terdiri dari analisis data univariat dan bivariat. Analisis data bivariat dilakukan untuk menilai pengaruh intervensi yang diberikan terhadap kecanduan gawai remaja. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian adalah *paired sample t-test*.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecanduan Gawai Remaja Sebelum Dilakukan Edukasi *Sleep Hygiene* dan Terapi Kognitif Perilaku

No	Tingkat Kecanduan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		f	%	f	%
1	Kecanduan	34	52,3	30	46,2
2	Tidak Kecanduan	31	47,7	35	53,8
Total		65	100,0	65	100,0

Sumber: data olahan

Tabel 1 menjelaskan bahwa kecanduan gawai sebelum dilakukan edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif (*pre test*) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kota Jambi pada kelompok intervensi sebanyak 34 (46,2%) responden menunjukan kecanduan dan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan tindakan edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif (*pre test*) sebanyak 30 (52,3%) responden menunjukan kecanduan. Sedangkan Tabel 2 diketahui bahwa kecanduan gawai pada kelompok intervensi sebelum dilakukan tindakan edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif (*pre test*) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kota Jambi dengan nilai mean 36,12, sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif *(pre test)* dengan nilai mean 35,14.

Tabel 2
Distribusi Rata-rata Kecanduan Gawai Sebelum Dilakukan Tindakan Edukasi *Sleep Hygiene* dan Terapi Perilaku Kognitif

No	Variabel	Mean	Median	Max	Min	Standar Deviasi
1	Kelompok Intervensi	36,12	1.00	2	1	12.500
2	Kelompok Kontrol	35,14	2.00	2	1	16.201

Sumber: data olahan

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecanduan Gawai Remaja Setelah Dilakukan Edukasi *Sleep Hygiene* dan Terapi Kognitif Perilaku

No	Tingkat Kecanduan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		f	%	f	%
1	Kecanduan	29	44,6	29	44,6
2	Tidak Kecanduan	36	55,4	36	55,4
Total		65	100,0	65	100,0

Sumber: data olahan

Tabel 3 menjelaskan bahwa kecanduan gawai setelah dilakukan edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif (*post test*) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kota Jambi pada kelompok intervensi sebanyak 29 (44,6%) responden menunjukan kualitas tidur kurang baik dan pada kelompok kontrol setelah dilakukan tindakan edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif (*pre test*) sebanyak 29 (44,6%) responden menunjukan kecanduan gawai. Sedangkan Tabel 4 diketahui bahwa kecanduan gawai pada kelompok intervensi setelah dilakukan tindakan edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif (*post test*) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kota Jambi dengan nilai mean 23,02, sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif *(pre test)* dengan nilai mean 28,61

Tabel 4
Distribusi Rata-Rata Kecanduan Gawai Setelah Dilakukan Tindakan Edukasi *Sleep Hygiene* dan Terapi Perilaku Kognitif

No	Variabel	Mean	Median	Max	Min	Standar Deviasi
1	Kelompok Intervensi	23,02	1.00	2	1	13,694
2	Kelompok Kontrol	28,61	2.00	2	1	13,634

Sumber: data olahan

Tabel 5
Perbedaan Edukasi *Sleep Hygiene* dan Terapi Perilaku Kognitif Terhadap Kecanduan Gawai

Variabel	Mean	N	Std. *Error Mean*	Std. Deviasi	*p-value*
kecanduan gawai setelah dilakukan edukasi	36.12	65	1.377	11.100	0,000
kecandan gawai sebelum dilakukan edukasi	29.02	65	1.698	13.694	
kecanduan gawai *post test* kontrol	35.14	65	2.165	16.201	0,013
kecanduan gawai *pre test* kontrol	28.61	65	1.822	13.634	

Sumber: data olahan

Berdasarkan Tabel 5 diketahui rata-rata (*mean)* kecanduan gawai pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kota Jambi pada kelompok intervensi sebelum dilakukan edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif *(pre test)* adalah 29,02 dan setelah dilakukan intervensi rata-rata (*mean)* kecanduan gawai adalah 36,12. Diketahui nilai *mean* (rata-rata) perbedaan kecanduan gawai sebelum dan sesudah dilakukan edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif adalah 7,10. Hasil uji statistik diketahui nilai p-value = 0,000 (p < 0,05) yang berarti ada pengaruh edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif terhadap kecanduan gawai kelompok intervensi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kota Jambi tahun 2022. Kecanduan gawai pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kota Jambi kelompok kontrol sebelum *pre test* adalah 28,61 dan setelah dilakukan *post test* rata-rata kecanduan gawai pada remaja adalah 35,14. Diketahui nilai *mean* (rata-rata) perbedaan kecanduan gawai pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kota Jambi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif adalah 6,53. Hasil uji statistik diketahui nilai p-value = 0,013 (p < 0,05) yang berarti ada pengaruh edukasi *sleep hygiene* terhadap kecanduan gawai kelompok intervensi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kota Jambi tahun 2022.

Kecanduan gawai sebelum dilakukan edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif (*pre test*) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kota Jambi pada kelompok intervensi sebanyak 34 (46,2%) responden menunjukan kecanduan dan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan tindakan edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif (*pre test*) sebanyak 30 (52,3%) responden menunjukan kecanduan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Dhamayanti, Dwiwina, Adawiyah (2019) menunjukkan hasil Dari 206 sebanyak 178 memenuhi kriteria. Subjek dengan tingkat kecanduan gawai tinggi sebanyak 80 (44,9%).

Individu yang mengalami kecanduan gawai akan menghabiskan waktunya untuk bermain internet. Hal ini dapat memicu individu untuk melalaikan aktivitas lain yang seharusnya dilakukan. Kelalaian untuk melakukan kewajiban akibat menggunakan internet secara berlebihan menunjukkan tanda bahwa individu telah kehilangan kontrol (Kuss & Griffiths, 2015). Pada umumnya, individu dengan kecanduan gawai yang secara subjektif merasa telah kehilangan kontrol akan berusaha untuk mencari pertolongan. Individu akan berusaha mengatasi kehilangan kontrol yang dialami dengan mengurangi atau memberhentikan penggunaan internet. Akan tetapi, individu dengan kecanduan gawai pada umumnya mengalami kesulitan dalam melakukan hal ini dan menunjukkan gejala penarikan (*withdrawal*) (Maharani, Prasojo, Hasanuddin, & Mahayana, 2018).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh edukasi *sleep hygiene* dan terapi kognitif perilaku terhadap kecanduan gawai remaja di Sekolah Menengah Atas (SMP). Hal ini sejakan dengan Young & Abreu (2011) bahwa Terapi perilaku kognitif menggunakan teknik manajemen waktu untuk membantu individu dalam mengenali, mengorganisir, dan mengatur waktu yang dihabiskan untuk menggunakan internet serta teknik untuk membantu individu membuat tujuan rasional dari penggunaan internet (Young & Abreu, 2011). Selain itu, terapi ini juga bertujuan untuk membantu individu menemukan gratifikasi di dalam aktivitas yang tidak melibatkan internet dan menemukan strategi koping yang baik. Hal ini dilakukan dengan mendorong individu untuk melakukan hal-hal yang disukai sebelum mengalami kecanduan gawai (Young & Abreu, 2011). Aktivitas tersebut dapat membantu individu dalam pengambilan keputusan.

Penelitian Young (2007) menemukan bahwa konseling dengan pendekatan terapi kognitif perilaku atau CBT memberikan efek eksplorasi pada pikiran dalam mengurangi penggunaan *smartphone* yang menyebabkan adiksi pada siswa. Sama halnya, Kim (2013) menyimpulkan bahwa pendekatan terapi perilaku-kognitif juga membantu mengatasi

masalah kognitif, sosial, dan perilaku secara kompulsif yang mengakibatkan kecanduan ponsel pada remaja. Seperti penelitian sebelumnya dimana You, et al (2019) merekomendasikan lebih banyak intervensi dalam konseling kognitif-perilaku untuk memberikan efek pada siswa yang mengalami kecanduan ponsel karena masalah sosial dan pribadi.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh edukasi *sleep hygiene* terhadap kecanduan gawai remaja di Sekolah Menengah Pertama. Perlu adanya suatu program lanjutan untuk mengatasi masalah kecanduan gawai. Tindakan yang telah terbukti diterapkan oleh perawat komunitas adalah edukasi *sleep hygiene* dan terapi perilaku kognitif yang bertujuan untuk menurunkan kecanduan gawai, baik selama masa sekolah maupun setelah di luar sekolah. Dengan tindakan ini, diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif penurunan tingkat kecanduan gawai pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

BPS, 2018. *Statistik telekomunikasi Indonesia.* Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Betriana, F., Tanioka, T., Locsin, R. C., Malini, H., & Lenggogeni, D. P. 2020. Are Indonesian nurses ready for healthcare robots during the COVID-19 pandemic? *Belitung Nursing Journal*, *6*(3), 63–66.

Dhamayanti, M., Dwiwina, R.G., Adawiyah, R. 2019. Influence of Adolescent's Smartphone Addiction on Mental and Emotional Development in West Java, Indonesia. *Majalah Kedokteran Bandung*, 51(1),

Ellahi, A., Javed, Y., Begum, S., Mushtaq, R., & Rehman, M. 2021. *Bedtime Smart Phone Usage and Its Effects on Work-Related Behaviour at Workplace*. *12*, 1–14.

Ghosh, T., Sarkar, D., Sarkar, K., Dalai, C. K., & Ghosal, A. 2021. Original Article A study on smartphone addiction and its effects on sleep quality among nursing students in a municipality town of West Bengal..

Hassan, T., Alam, M., Wahab, A., & Hawlader, M. 2020. Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95.

Irish, L.A.; Kline, C.E.; Gunn, H.E.; Buysse, D.J.; Hall, M.H. 2015, The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Med. Rev. 22*, 23–36

Kim, H. 2013. Exercise rehabilitation for smartphone addiction. Journal of Exercise Rehabilitation, 9(6), 500-505.

Ni luh Agustini Purnama, 2020, Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku *Sleep Hygine* dan Kualitas Tidur pada Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal keperawatan muhammadiyah*, 5(1).

Nasution, R.A., Keliat, B.A., ,Wardani, I.Y. 2019. *Effect cognitive behavioral therapy and peer leadership on suicidal ideation of adolescent in Bengkulu, Comprehenshivechild and adolescent nursing*, 42, 90-96.

Sahu, M., Gandhi, S., & Sharma, M. K. 2019. Mobile Phone Addiction among Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Addictions Nursing*, *30*(4), 261–268.

Saifullah, 2017, Hubungan penggunaan gedget terhadap pola tidur anak sekolah di UPT SDN Gandingrejo II Pasuruan, IR-Perpustakaan Universitas Airlangga

Septian M, 2021, Insomnia Status of Middle School Students in Indonesia and Its Association with Playing Games before Sleep: Gender Difference Severity Index (ISI), *International jounal of environmental research and public health*, 18, 691

You, Z., Zhang, Y., Zhang, L., Xu, Y., & Chen, X. 2019. How does self-esteem affect mobile phone addiction? The mediating role of social anxiety and interpersonal sensitivity. *Psychiatry Research*, 271, 526–531.

Young, K., & Abreu, C. 2011. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment.* Danver: John Wiley & Sons.

Young, K. S. 2007. Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(5), 671–679.