

Original Article

Hubungan Antara Pembatasan *Smartphone* dengan Prestasi Belajar, Pola Tidur, dan Perkembangan Emosional pada Remaja di MTs Assa'adah Kabupaten Bogor Tahun 2022

Denisa Dravioni¹, Susaldi², Irawan Danismaya³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi S1 Keperawatan, Jakarta

Email: denisadravioni21@gmail.com

Editor: YY

Diterima: 03/06/2023

Direview: 12/06/2023

Publish: 16/06/2023

Available Article: (doi)

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Abstract

Latar Belakang: Smartphone adalah salah satu wujud teknologi yang berkembang pesat yang dirancang untuk fungsionalitas yang lebih besar, lengkap, dan praktis. Penggunaan smartphone yang terus menerus dapat mengganggu keseharian remaja sehingga akan sangat ketergantungan dan menjadi kegiatan yang harus dilakukan sehari-hari. Pembatasan smartphone dilakukan untuk menghindari masalah yang ditimbulkan dari penggunaan smartphone yang muncul dalam bentuk kecanduan.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pembatasan smartphone dengan prestasi belajar, pola tidur, dan perkembangan emosional remaja di MTs Assa'adah.

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling (purposive sampling)* dengan 79 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner dan lembar observasi. Uji statistik menggunakan uji *chi-square*.

Hasil: Hasil hubungan antara pembatasan smartphone dengan prestasi belajar menunjukkan *p-value* 0,005. Hubungan antara pembatasan *smartphone* dengan pola tidur *p-value* 0,002. Hubungan yang signifikan antara pembatasan smartphone dengan perkembangan emosional *p-value* 0,000.

Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara pembatasan smartphone terhadap prestasi belajar, pola tidur dan perkembangan emosional pada remaja di MTs Assa'adah kabupaten Bogor tahun 2022

Kata Kunci: emosi, prestasi belajar, pola tidur, *smartphone*

Pendahuluan

Gadget merupakan salah satu wujud dari perkembangan komunikasi yang pesat. Salah satu macam *gadget* adalah *smartphone*.¹ *Smartphone* mengacu pada perangkat elektronik kecil dengan fungsi khusus yang digunakan untuk berkomunikasi, pencarian informasi, media sosial, bermain game dan lain sebagainya.² Jumlah pengguna *gadget (smartphone)* di seluruh dunia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Setidaknya ada 3,9 miliar pengguna pada 2021, meningkat dari tahun sebelumnya yang sebesar 3,4 miliar. Indonesia menempati peringkat keempat teratas dalam pengguna *gadget* khususnya *smartphone* pada tahun 2021 dengan jumlah 178,95 juta atau 64,8% pengguna dari 276,36 juta populasi.³ Berdasarkan survei yang

dilakukan oleh APJII pada tahun 2022, pengguna internet di Indonesia mencapai 210 juta (77,02%) dari total populasi 272,68 jiwa. Remaja dengan kelompok umur 13-18 tahun menjadi yang paling hobi berselancar di dunia.⁴

Penggunaan *smartphone* yang terus menerus dapat mengganggu keseharian remaja sehingga akan sangat ketergantungan dan menjadi kegiatan yang harus dilakukan sehari-hari. Menurut Hasanah & Kumalasari (2015) dalam Kurniawati (2020) penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan menimbulkan permasalahan dalam proses pembelajaran sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar. Menggunakan *smartphone* sebelum tidur akan menunda jam internal tubuh atau dikenal dengan *circadianrhythm*, menekan pelepasan hormon melatonin yang merangsang tidur, dan membuat lebih sulit untuk tidur.⁵ Kurangnya tidur menyebabkan gangguan pola tidur.⁶ Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak tepat juga dapat menyebabkan seseorang bersikap tidak peduli pada lingkungannya baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Pada remaja, ketidakpedulian dapat mengganggu kemampuan dalam empati dan mengekspresikan serta mengelola emosi dengan tepat karena remaja sedang mengalami puncak emosionalitasnya dan perkembangan emosi tingkat tinggi.⁷

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2019) didapatkan hasil bahwa gambaran penggunaan *gadget* terhadap prestasi belajar yang positif menggunakan *gadget* memiliki prestasi belajar tidak baik sebanyak 41 orang (56,2%) dan yang negatif menggunakan *gadget* juga memiliki prestasi belajar tidak baik sebanyak 52 orang (71,2%).⁸ Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani et al. (2021) didapatkan hasil bahwa Pola tidur remaja yang menggunakan *gadget* kurang baik yaitu sebanyak 56 orang dari 92 responden atau sebanyak 60,9%.⁶ Dan penelitian yang dilakukan oleh (Juliani & Wulandari (2022) didapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan *gadget* dengan gangguan emosi dan perilaku remaja.⁹

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 14 September 2022 di MTs Assa'adah melalui wawancara dengan 10 siswa, didapatkan bahwa sekolah melarang siswa-siswinya membawa ponsel ke sekolah, 9 dari 10 orang sudah memiliki ponsel sendiri, 8 dari 10 siswa menggunakan ponsel rata-rata 2-3 jam perhari, saat weekend siswa mengatakan jika orangtuanya tetap membatasi bermain ponsel, mulai tidur antara pukul 21.00-11.00 WIB dan bangun antara pukul 05.00-06.00 WIB, dengan kondisi emosional cukup baik di mana siswa tersebut mengungkapkan mampu mengenali emosi pada dirinya ketika sedang marah atau sedih, suka mengabaikan ketika sedang asyik bermain game, menonton, atau bermain media sosial.

Untuk mengurangi dampak dari penggunaan *smartphone*, perlu dilakukan pengawasan dan pembatasan dalam menggunakan *smartphone* baik saat di rumah maupun di sekolah. Salah satu contoh pembatasan yang dapat dilakukan di sekolah adalah melarang siswa membawa *smartphone* ke sekolah. Pembatasan ini berfungsi untuk mengurangi intensitas serta durasi penggunaan *smartphone*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pembatasan *smartphone* dengan prestasi belajar, pola tidur, dan perkembangan emosional remaja di MTs Assa'adah.

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini akan dilakukan di MTs Assa'adah kabupaten Bogor pada 13 Januari 2022. Teknik sampling

yang digunakan adalah *purposive* sampling dengan jumlah sampel 79. Pengumpulan data menggunakan kuesioer. Uji statistik yang digunakan yaitu *chi-square*.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

		Frekuensi	Persentase(%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	58	73,4
	Perempuan	21	26,6
	Total	79	100
Usia	13	31	39,2
	14	36	45,6
	15	12	15,2
	Total	79	100
Durasi Penggunaan Smartphone/hari	Level 1	68	86,1
	Level 2	11	13,9
	Total	79	100
Nilai Rapor	Sangat Baik (81-100)	64	81
	Baik (66-80)	15	19
	Total	79	100
Pola Tidur	Baik(<5)	61	77,2
	Buruk(>5)	18	22,8
	Total	79	100
Perkembangan Emosional	Sangat Baik (21-32)	65	82,3
	Cukup Baik (11-20)	14	17,7
	Total	79	100

Pada tabel 1 menunjukkan dari 79 responden, sebanyak 58 siswa (73,4%) adalah responden laki-laki dan sebanyak 21 siswa (26,6%) adalah responden perempuan. Responden dengan usia 13 tahun sebanyak 31 siswa (39,2%), usia 14 tahun sebanyak 36 siswa (45,6%), dan usia 15 tahun sebanyak 12 responden (15,2%). Dari 79 responden sebanyak 68 siswa (86,1%) menggunakan *smartphone* pada level 1 dan 11 siswa (13,9%) menggunakan *smartphone* pada level 2. Dari 79 responden sebanyak 64 siswa (81%) memiliki prestasi belajar yang sangat baik, dan sebanyak 15 siswa (19%) memiliki prestasi belajar yang baik. Dari 79 responden sebanyak 61 siswa (77,2%) memiliki pola tidur yang baik dan sebanyak 18 siswa (22,8%) memiliki pola tidur yang buruk. Dari 79 responden sebanyak 65 siswa (82,3%) memiliki perkembangan emosional yang sangat baik dan sebanyak 14 siswa (17,7%) memiliki perkembangan emosional yang cukup baik.

Tabel 2. Hubungan antara Pembatasan *Smartphone* terhadap Prestasi Belajar pada Remaja di MTs Assa'adah Kabupaten Bogor Tahun 2022

Penggunaan Smartphone	Prestasi Belajar		Total	P-Value
	Sangat Baik N	Baik N		
Level 1	59	9	68	0,005
Level 2	5	6	11	
Total	64	15	79	

Odds Ratio = 7,867

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian sebanyak 79 siswa, hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai ($p=0,005$) hal ini menunjukkan bahwa ($p\leq 0,05$) maka terdapat hubungan pembatasan *smartphone* terhadap prestasi belajar pada remaja di MTs Assa'adah kabupaten Bogor tahun 2022.

Tabel 3. Hubungan antara Pembatasan *Smartphone* terhadap Pola Tidur pada Remaja di MTs Assa’adah Kabupaten Bogor Tahun 2022

Penggunaan <i>Smartphone</i>	Pola Tidur		Total	P-Value
	Baik N	Buruk N		
Level 1	57	11	68	0,002
Level 2	4	7	11	
Total	61	18	79	

Odds Ratio = 9,068

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian sebanyak 79 siswa, hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai ($p=0,002$) hal ini menunjukkan bahwa ($p<0,05$) maka terdapat hubungan antara pembatasan *smartphone* terhadap pola tidur pada remaja di MTs Assa’adah kabupaten Bogor tahun 2022.

Tabel 4. Hubungan antara Pembatasan *Smartphone* terhadap Perkembangan Emosional pada Remaja di MTs Assa’adah Kabupaten Bogor Tahun 2022

Penggunaan <i>Smartphone</i>	Perkembangan Emosional		Total	P-Value
	Sangat Baik N	Cukup Baik N		
Level 1	61	7	68	0,000
Level 2	4	7	11	
Total	64	15	79	

Odds Ratio = 15,250

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian sebanyak 79 siswa, hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai ($p=0,000$) hal ini menunjukkan bahwa ($p<0,05$) maka terdapat hubungan antara pembatasan *smartphone* terhadap perkembangan emosional pada remaja di MTs Assa’adah kabupaten Bogor tahun 2022.

Pembahasan

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin disajikan pada tabel 1 dapat dilihat bahwa jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki sebanyak 58 siswa (73,4%), siswa yang berjenis kelamin perempuan lebih sedikit daripada laki-laki sebanyak 21 siswa (26,6%). Pada tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia. Mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 36 siswa (45,6%), sedangkan responden yang berusia 13 tahun sebanyak 31 siswa (39,2%), dan responden berusia 15 tahun sebanyak 12 siswa (15,2%). Menurut peneliti, ketika remaja mengurangi penggunaan *smartphone* pada malam hari dan tidak menggunakannya sebelum tidur dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, karena remaja tidak perlu menunda waktu tidur agar tidak kesulitan untuk memulai tidur. Berdasarkan penelitian oleh Haug et al., tahun 2015 dalam Hariani et al., (2019) diberbagai negara Barat, kebanyakan remaja pada rentang usia 12–19 tahun (98%) sudah memiliki ponsel, dan sebagian besar (97%) adalah *smartphone*.¹⁰ Menurut Jarmi & Intan Rahayuningsih (2017) kepercayaan untuk mempunyai *smartphone* sendiri dimulai pada usia remaja, dengan menggunakan *smartphone* remaja mulai menunjukkan eksistensi diri sehingga penggunaan *smartphone* cenderung lebih tinggi.¹¹

Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Smartphone dalam Sehari

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa 68 siswa (86,1%) dari 79 responden menggunakan smartphone pada level 1 dengan durasi <4 jam 17 menit, dan sebanyak 11 siswa (13,9%) menggunakan smartphone pada level 2 dengan durasi >4 jam 17 menit. Pembatasan smartphone yang dilakukan membuat sebagian besar siswa kelas VIII dan IX di MTs Assa'adah memiliki kebiasaan menggunakan *smartphone* rentang waktu 2-3 jam setiap harinya. Dalam penelitian Hariani et al. (2019) subjek yang mengalami kecanduan smartphone memiliki persentase tertinggi yaitu 51,3%.¹⁰ Dengan memanfaatkan fitur *digital wellbeing & parenteral controls* kita dapat memonitor durasi penggunaan *smartphone*. Fitur ini juga dapat mengatur waktu pemakaian perangkat dengan menyetel timer pada aplikasi terutama aplikasi yang sering digunakan, atau ketika *smartphone* sedang digunakan untuk media pembelajaran dapat mengaktifkan mode fokus sehingga penggunaannya dapat berkonsentrasi dan menjeda aplikasi yang mengganggu dan menyembunyikan notifikasinya. Ketika sudah masuk waktu istirahat, penggunaannya dapat mengaktifkan mode waktu tidur sehingga suara ponsel akan aktif hanya ketika menerima telepon dari kontak berbintang atau telepon berulang dan alarm.

Karakteristik Responden Berdasarkan Prestasi Belajar

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 79 responden sebanyak 64 siswa (81%) memiliki prestasi belajar yang sangat baik, dan sebanyak 15 siswa (19%) memiliki prestasi belajar yang baik. Hasil pengukuran prestasi belajar siswa oleh Gede et al. (2021) sebagian besar baik sebanyak 28 orang (53,8%).¹² Prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, salah satunya adalah media sosial. Sekolah melakukan pembatasan *smartphone* dengan melarang siswanya membawa *smartphone* ke sekolah, hal tersebut berguna untuk membuat siswa agar lebih fokus pada pelajaran dan memiliki motivasi sehingga tidak akan menurunkan prestasi akademis akibat dari penggunaan *smartphone* yang terlalu lama.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Tidur

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa 61 siswa (77,2%) dari 79 responden memiliki pola tidur yang baik, dan sebanyak 18 siswa (22,8%) memiliki pola tidur yang buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Supartini et al. (2021) terhadap 112 responden, kualitas tidur anak usia remaja di SMP Budi Cendikia Islamic School Depok menunjukkan sebanyak 79 siswa (70,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk.¹³ Pembatasan penggunaan *smartphone* dilakukan pada remaja sehingga tidak akan berdampak buruk pada pola tidurnya.

Karakteristik Responden Berdasarkan Perkembangan Emosional

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa sebanyak 65 siswa (82,3%) dari 79 responden memiliki perkembangan emosional yang sangat baik, dan 14 siswa (17,7%) memiliki perkembangan emosional yang cukup baik. Mayoritas perkembangan emosional pada remaja di MTs Assa'adah kabupaten Bogor adalah sangat baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al., (2019) sebanyak 59,3% responden memiliki interpretasi skor abnormal.¹⁴ Masalah mental emosional remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor resiko dan faktor protektif, dengan memperkuat faktor protektif dan menurunkan faktor resiko maka kematangan kepribadian dan kemandirian sosial remaja akan tercapai (IDAI, 2014) dalam Sari dkk (2019) Seiring berjalannya waktu, perkembangan zaman serta teknologi membuat kemungkinan bahwa faktor-faktor resiko yang menyebabkan masalah emosional remaja juga

ikut berkembang. Sehingga faktor lain yang berpengaruh terhadap perkembangan emosional remaja dapat muncul.¹⁴

Hubungan antara Pembatasan *Smartphone* terhadap Prestasi Belajar pada Remaja di MTs Assa'adah Kabupaten Bogor tahun 2022

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa responden yang dilakukan pembatasan *smartphone* level 1 yaitu <4 jam 17 menit dengan prestasi belajar sangat baik sebanyak 59 siswa, pembatasan *smartphone* level 1 yaitu <4 jam 17 menit dengan prestasi belajar baik sebanyak 9 siswa. Sedangkan pembatasan *smartphone* level 2 yaitu >4 jam 17 menit dengan prestasi belajar sangat baik sebanyak 5 siswa dan pembatasan *smartphone* level 2 yaitu >4 jam 17 menit dengan prestasi belajar sangat baik sebanyak 6 siswa. Dari hasil uji statistik *chi-square* dengan nilai signifikansi atau *p-value* sebesar 0,005, karena nilai signifikansi atau *p-value* $\leq 0,05$ ($0,005 \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pembatasan *smartphone* terhadap prestasi belajar pada remaja di MTs Assa'adah kabupaten Bogor tahun 2022 dan hasil *Odds Ratio* (OR) diperoleh nilai 7,867 yang berarti siswa yang membatasi penggunaan *smartphone* memiliki peluang sebesar 7,8 kali untuk memiliki prestasi belajar yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gustilawati et al., (2020) didapatkan hasil bahwa ada korelasi antara kecanduan *smartphone* dengan hasil prestasi belajar (*p-value* 0.024) dan nilai korelasi sebesar -0.207. Selama remaja melakukan kegiatan belajar di sekolah yang membatasi siswanya menggunakan *smartphone* di lingkungan sekolah, remaja akan lebih fokus pada pelajaran, dan dapat meningkatkan kinerja sehingga nilai akademik akan meningkat.¹⁵ Agar siswa tetap dapat mengikuti perkembangan teknologi yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, pihak sekolah harus tetap memberikan literasi digital kepada siswa.

Hubungan antara Pembatasan *Smartphone* terhadap Pola Tidur pada Remaja di MTs Assa'adah Kabupaten Bogor tahun 2022

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa responden yang dilakukan pembatasan *smartphone* level 1 yaitu <4 jam 17 menit dengan pola tidur yang baik sebanyak 57 siswa, dan responden yang dilakukan pembatasan *smartphone* level 1 yaitu <4 jam 17 menit dengan pola tidur buruk sebanyak 11 siswa. Sedangkan responden yang dilakukan pembatasan *smartphone* level 2 yaitu >4 jam 17 menit dengan pola tidur baik sebanyak 4 siswa, dan responden yang dilakukan pembatasan *smartphone* level 2 yaitu >4 jam 17 menit dengan pola tidur buruk sebanyak 7 siswa. Dari hasil uji statistik *chi-square* dengan nilai signifikansi atau *p-value* sebesar 0,002, karena nilai signifikansi atau *p-value* $\leq 0,05$ ($0,002 \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pembatasan *smartphone* terhadap pola tidur pada remaja di MTs Assa'adah kabupaten Bogor tahun 2022 dan hasil *Odds Ratio* (OR) diperoleh nilai 9,068 yang berarti siswa yang membatasi penggunaan *smartphone* memiliki peluang sebesar 9 kali untuk memiliki pola tidur yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Supartini et al. (2021) terhadap 112 responden di SMP Budi Cendikia Islamic School Depok menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur.¹³ Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa remaja tidak bisa lepas dari *smartphone* yang sudah menjadi gaya hidup sehari-hari. Gaya hidup seseorang sangat berpengaruh terhadap pola tidur karena rutinitas seseorang di siang hari akan mempengaruhi waktu istirahat pada malam hari. Salah satu gaya hidup tersebut

adalah penggunaan *smartphone*. Bermain *smartphone* tidak hanya mengganggu waktu tidur melainkan akan sulit untuk memulai tidur karena jika terlalu lama menatap layar *smartphone* sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari akan mengganggu irama sirkadian. Pembatasan *smartphone* yang dilakukan berfungsi untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan *smartphone* terhadap pola tidur. Normalnya, penggunaan *smartphone* maksimal adalah tidak lebih dari 4 jam 17 menit.

Hubungan antara Pembatasan *Smartphone* terhadap Perkembangan Emosional pada Remaja di MTs Assa'adah Kabupaten Bogor tahun 2022

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa responden yang dilakukan pembatasan *smartphone level 1* yaitu <4 jam 17 menit dengan perkembangan emosional yang sangat baik sebanyak 67 siswa, dan responden yang dilakukan pembatasan *smartphone level 1* yaitu <4 jam 17 menit dengan perkembangan emosional cukup baik sebanyak 7 siswa. Sedangkan responden yang dilakukan pembatasan *smartphone level 2* yaitu >4 jam 17 menit dengan perkembangan emosional sangat baik sebanyak 4 siswa, dan responden yang dilakukan pembatasan *smartphone level 2* yaitu >4 jam 17 menit dengan perkembangan emosional cukup baik sebanyak 7 siswa. Dari hasil uji statistik *chi-square* dengan nilai signifikansi atau *p-value* sebesar 0,000, karena nilai signifikansi atau *p-value* $\leq 0,005$ ($0,000 \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pembatasan *smartphone* terhadap perkembangan emosional pada remaja di MTs Assa'adah kabupaten Bogor tahun 2022 dan hasil *Odds Ratio* (OR) diperoleh nilai 15,250 yang berarti siswa yang membatasi penggunaan *smartphone* memiliki peluang sebesar 15 kali untuk memiliki perkembangan emosional yang baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Juliani & Wulandari (2022) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan *gadget* dengan gangguan emosi dan perilaku remaja kelas 8 di SMP Negeri 29 Bandung (*p value* 0,03).⁹ Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tersebut adalah dengan memperhatikan perkembangan emosional remaja seusianya, peka terhadap perubahan emosi remaja, deteksi sejak dini masalah psikologis yang mungkin dialami oleh remaja, memperhatikan interaksi remaja di manapun mereka berada, fasilitasi perawatan sejak dini serta sediakan makanan dengan gizi seimbang untuk perkembangan otak remaja. Membatasi penggunaan *smartphone* juga berguna untuk mengurangi paparan terhadap konten-konten yang memungkinkan dapat menjadi salah satu pencetus terganggunya perkembangan emosional.

Hubungan antara Pembatasan *Smartphone* terhadap Prestasi Belajar, Pola Tidur, dan Perkembangan Emosional pada Remaja di MTs Assa'adah Kabupaten Bogor tahun 2022

Berdasarkan nilai *odds ratio* pada prestasi belajar (7,867), pola tidur (9,068) dan perkembangan emosional (15,250) didapatkan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara pembatasan *smartphone* terhadap perkembangan emosional pada remaja di MTs Assa'adah kabupaten Bogor tahun 2022 berarti siswa yang membatasi penggunaan *smartphone* memiliki peluang sebesar 15 kali untuk memiliki perkembangan emosional yang baik.

Kesimpulan

Karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 31 siswa (45,6%), responden yang berusia 13 tahun sebanyak 31 siswa

(39,2%), dan responden berusia 15 tahun sebanyak 12 siswa (15,2%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 58 siswa (73,4%), dan perempuan sebanyak 21 siswa (26,6%). Sebanyak 68 siswa (86,1%) dari 79 responden menggunakan *smartphone* pada level 1 dengan durasi <4 jam 17 menit, dan 11 siswa (13,9%) menggunakan *smartphone* pada level 2 dengan durasi >4 jam 17 menit. Sebanyak 64 siswa (81%) memiliki prestasi belajar yang sangat baik, dan 15 siswa (19%) memiliki prestasi belajar yang baik. Sebanyak 61 siswa (77,2%) memiliki pola tidur yang baik dan 18 siswa (22,8%) memiliki pola tidur yang buruk. Sebanyak 65 siswa (82,3%) memiliki perkembangan emosional yang sangat baik, dan 14 siswa (17,7%) memiliki perkembangan emosional yang cukup baik.

Ada hubungan yang signifikan antara pembatasan *smartphone* terhadap prestasi belajar pada remaja di MTs Assa'adah kabupaten Bogor tahun 2022 dengan *p-value* 0,005 dan *odds ratio* 7,867. Ada hubungan yang signifikan antara pembatasan *smartphone* terhadap pola tidur pada remaja di MTs Assa'adah kabupaten Bogor tahun 2022 dengan *p-value* 0,002 dan *odds ratio* 9,068. Ada hubungan yang signifikan antara pembatasan *smartphone* terhadap perkembangan emosional pada remaja di MTs Assa'adah kabupaten Bogor tahun 2022 dengan *p-value* 0,000 dan *odds ratio* 15,250. Ada hubungan yang bermakna antara pembatasan *smartphone* terhadap perkembangan emosional pada remaja di MTs Assa'adah kabupaten Bogor tahun 2022 dengan nilai *odds ratio* 15,250.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih peneliti ucapkan kepada instansi MTs Assa'adah kabupaten Bogor dan seluruh responden dalam penelitian ini.

Pendanaan

Penelitian ini sepenuhnya didanai oleh peneliti.

References

1. Al-Ayouby MH. Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. 2017;
2. Rugaiyah. Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri 21 Makassar Skripsi. Makassar; 2019.
3. newzoo. Newzoo Global Mobile Market Report 2021 | Free version. newzoo.com. 2021.
4. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. APJII di Indonesia Digital Outlook 2022. apjii.or.id. 2022.
5. Kurniawati D. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Prestasi Siswa. J Ilmu Pendidik. 2020;2(1).
6. Cahyani NPT, Saraswati NLGI, Trisnadewi NW. Gambaran Pola Tidur Pada Remaja Yang Menggunakan Gadget Di Smp N 10 Denpasar. Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Wira Med Bali. 2021;1-8.
7. Ratri Desiningrum D, Indriana Y, Siswati. Intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada remaja awal. Pros Temu Ilm X Ikat Psikol Perkemb Indones. 2017;(1):65-71.
8. Astuti H. Pengaruh Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa / Siswi SMAN 2. J Selodang Mayang. 2019;5(3):157-63.
9. Juliani IR, Wulandari ISM. Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Kelas 8. J Keperawatan BSI. 2022;10 No 1:30-40.
10. Hariani YRD, Mahardika A, Wedayabu AANW. Hubungan antara penggunaan Smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. J Kedokt Univ Mataram. 2019;8(3):33-9.

11. Jarmi A, Intan Rahayuningsih S. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *J Ilm Mhs Fak Keperawatan*. 2017;2(3):1–7.
12. Gede D, Apriani Y, Henix NP, Dewi A, S1 P, Ners K, et al. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas Iv Dan V Di Sd N 3 CandikuninG. *J Med Usada |*. 2021;4(1):7–11.
13. Supartini Y, Martiana PD, Sulastrri T. Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jkep*. 2021;6(1):69–85.
14. Sari L, Susanti AY, Hajimi H. Hubungan Paparan Gadget Dengan Perkembangan Emosional Pada Anak Usia Remaja Kelas VII dan VIII SMP Negeri 04 Pontianak Timur. *Khatulistiwa Nurs J*. 2019;1(2):30–40.
15. Gustilawati B, Utami D, Supriyati, Farich A. Tingkat Kecanduan Smartphone dan Self Efficacy dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati The. *Med Malahayati Univ*. 2020;9(1):109–15.