

Volume 3, No. 3
Desember, 2020

e-ISSN : 2685-1997
p-ISSN : 2685-9068

REAL in Nursing Journal (RNJ)

Research of Education and Art Link in Nursing Journal

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Hubungan Karakteristik Remaja dengan Tingkat Kecanduan *Gadget* di Kota Bukittinggi

Cory Febrina & Rina Mariyana



UNIVERSITAS
FORT DE KOCK
BUKITTINGGI

Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Ners
Universitas Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia

Hubungan Karakteristik Remaja dengan Tingkat Kecanduan Gadget di Kota Bukittinggi

REAL in
Nursing
Journal (RNJ)

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Cory Febrina¹ & Rina Mariyana²

ABSTRACT

Background: Heavy addiction to gadgets has a biological and psychological impact. According to the Indonesian Internet Service Providers Association (APJII) the prevalence of adolescents playing online games is 44.10% and in adolescents aged 10 to 24 years approximately 18.40% in the year 2016. In 2020 the results of research in the city of Bukittinggi showed 75% of adolescents used gadgets to play games. The purpose of this study was to determine the relationship between children's characteristics and the level of gadget addiction. **Method:** Research method This research is descriptive analytic using cross sectional approach. The study population was adolescents in the city of Bukittinggi. The sample technique is stratified random sampling of 130 people. Data collection used a questionnaire. Data were analyzed univariately and bivariately using the chi_square test and nonparametric correlation. **Result:** The results and discussion showed that there was a significant relationship between the duration of waking up and the use of gadgets on the level of gadget addiction in adolescents with results (P value 0.013). There is no significant relationship between age and the level of gadget addiction with value (P value = 0.323). There is no significant relationship between gender and the level of gadget addiction (P value = 0.579). **Conclusions:** It needs continuous efforts from public health nurses, involving cross-sectoral education for schools and families related to gadget addiction.

Keywords:

Characteristics, Gadget Addiction, Adolescents

Korespondensi:

Cory Febrina
cfebrina6@gmail.com

^{1&2} Fakultas Kesehatan
Universitas Fort De Kock

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecanduan berat terhadap *gadget* menimbulkan dampak biologis dan psikologis.. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) prevalensi remaja bermain *game online* berjumlah 44,10% dan pada remaja yang berusia antara 10 sampai dengan 24 tahun kurang lebih sebanyak 18,40% di tahun 2016. Tahun 2020 hasil penelitian di kota bukittinggi menunjukkan 75 % remaja menggunakan *gadget* untuk bermain *game*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan karakteristik anak dengan tingkat kecanduan *gadget*. **Metode:** Metode penelitian Penelitian ini bersifat *deskriptif analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah remaja di kota Bukittinggi. Teknik sampel adalah *Stratified Random Sampling* sebanyak 130 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara *univariat* dan *bivariate* menggunakan uji *chi_square* dan nonparametrik korelasi. **Hasil:** Hasil dan pembahasan diperoleh ada hubungan signifikan antara durasi bangun tidur dengan penggunaan gadget terhadap tingkat kecanduan gadget pada remaja dengan hasil (P value 0,013). Tidak ada hubungan signifikan antara usia dengan tingkat kecanduan *gadget* dengan nilai (P value = 0,323). Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat kecanduan *gadget* (P value = 0,579). **Kesimpulan:** Perlu upaya berkelanjutan dari perawat kesehatan masyarakat, melibatkan lintas sektor memberikan edukasi kepada sekolah dan keluarga terkait kecanduan *gadget*.

Kata Kunci : Karakteristik, Kecanduan Gadget, Remaja

PENDAHULUAN

Survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII) terkait pengguna internet pada 2016 anak-anak Indonesia mulai bersentuhan dengan internet. Berdasarkan statistic pengguna internet Indonesia, APJII mengklasifikasikan Sembilan kategori usia dari anak-anak hingga orang tua. Hasilnya, generasi produktif dengan umur 25-29 tahun menjadi yang teratas dengan jumlah 24 juta. Angka 24 juta tersebut disaingi oleh pengguna internet pada kisaran 35-39 tahun. Kemudian disusul di belakangnya 30-34 tahun yang mencapai 23,3 juta. Lalu, dibawahnya secara berurutan diikuti oleh 20-24 tahun (22,3 juta), 40-44 tahun (16,9 juta), 15-19 tahun (12,5 juta), 45-49 (7,2 juta), 50 tahun ke atas (1,5 juta), dan 10-14 tahun dengan 768 ribu. Statistik pengguna internet Indonesia dilihat dari usia itu merupakan dari jumlah total pengguna internet Indonesia 132,7 juta. Angka pengguna internet tersebut mengalami pertumbuhan 51,8% dari survey APJII 2014 dengan mencatat 88 juta pengguna (Jordan, 2016).

Prevalensi remaja bermain *game online* pada tahun 2016 di Indonesia sekitar 44,10% dan pada remaja yang berusia antara 10 sampai dengan 24 tahun kurang lebih sebanyak 18,40% (APJII, 2016). Masalah kecanduan *game online* di Indonesia angkanya semakin meningkat, bahkan sampai dengan perangkungan di Dunia, Indonesia menempati urutan ke 6 untuk jumlah remaja yang ketergantungan terhadap *game online* yaitu dengan presentase 112,6 % pada tahun 2017. Hal ini

merupakan masalah serius dan dapat menimbulkan dampak luar biasa mulai dari dampak biologis hingga dampak psikologis (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2018).

Penggunaan *Gadget* di Indonesia cenderung menunjukkan peningkatan setiap tahunnya, dimana pada tahun 2016 Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa sebanyak 132,7 juta atau sekitar 51,8% penduduk Indonesia adalah pengguna layanan internet. Jenis konten yang diakses oleh pengguna internet. Data tersebut menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dalam 3 tahun (APJII, 2016), sedangkan di tahun 2017 meningkat menjadi 143,26 juta jiwa dari total 262 juta jiwa penduduk indonesia (APJII, 2019).

Kecanduan gadget merupakan aktivitas atau perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang dan akan menimbulkan dampak negatif jika perilaku tersebut tidak dapat dikontrol. Ketergantungan Gadget pada masa remaja yang merupakan bagian penduduk yang berskala kecil, namun memiliki sumbangan teramat besar. Penting memahami masa remaja karena remaja adalah masa depan setiap masyarakat. Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, berlangsung antara usia 12-24 tahun (WHO, 2010). WHO mengatakan, saat ini diperkirakan 27-31% dari penduduk dunia yang berusia antara 10-24 tahun dan 83% dari mereka yang berada di Negara-negara

yang sedang berkembang (Dhamayanti, 2009).

Kementerian Komunikasi dan Informasi RI tahun 2018 menunjukkan terdapat 64% pengguna jejaring sosial di Indonesia adalah kelompok remaja, Penggunaan *smartphone* yang semakin berkembang di kalangan remaja ini, menimbulkan berbagai macam perubahan sikap dan perilaku di kalangan remaja itu sendiri (Asmaya, 2015). Berbagai dampak yang ditimbulkan akibat kurangnya control terhadap penggunaan gadget pada remaja ialah tingkat prestasi belajar dan keterampilan dalam berperilaku sosial (Chusna, 2017).

Kota Bukittinggi sebagai salah satu kota berkembang dan kota wisata juga tidak terlepas dari fenomena penggunaan *Gadget* pada remaja. Berdasarkan hasil survey ditemukan bahwa tingkat penggunaan *Gadget* hampir merata pada seluruh siswa SMP di Kota Bukittinggi, dimana hampir seluruh remaja pada tingkat SMP di Kota Bukittinggi telah menggunakan *Gadget* yaitu media sosial, musik dan bermain game yang terkadang menyebabkan remaja ketergantungan terhadap *smartphone* mereka. Fenomena lebih lanjut yang peneliti temukan di Kota Bukittinggi adalah dari 8 SMP Negeri yang ada di Kota Bukittinggi, sebagian besarnya yaitu sebanyak 6 SMP Negeri berada di Kecamatan Guguk Panjang dan hanya 2 SMP Negeri yang berada di luar Kecamatan Guguk Panjang, yaitu SMP Negeri 5 Kota Bukittinggi yang berada di Kecamatan Mandingin Koto Selayan dan

SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi yang terletak di Kecamatan Aur Birugo Tibo Baleh, maka dari itu sebagian besar sebaran remaja SMP di Kota Bukittinggi berada di Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi. Dari 5 SMP Negeri yang ada di Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi, SMP Negeri 2 Kota Bukittinggi merupakan SMP Negeri dengan jumlah siswa paling banyak yaitu sebanyak 1021 peserta didik, maka dari itu peneliti memfokuskan tempat penelitian di SMP Negeri 2 Kota Bukittinggi sebagai sasaran remaja SMP tertinggi di Kota Bukittinggi (Dinas Pendidikan Kota Bukittinggi, 2020).

Wawancara yang peneliti lakukan terhadap 10 remaja SMP Negeri 2 Kota Bukittinggi diketahui bahwa secara keseluruhan mereka sudah menggunakan *Gadget* terutama *smartphone*. Dari 10 orang tersebut terdiri dari laki-laki sebanyak 5 orang dan secara keseluruhan mereka sudah memiliki *smartphone* sendiri yang dibeli oleh orang tua, sedangkan 5 orang remaja putri 3 orang menyatakan memiliki *smartphone* sendiri dan 2 orang lainnya menggunakan milik orang tua dan saudara. Penggunaan *Gadget* umumnya untuk jejaring sosial dan game online, terutama pada kelompok laki-laki dan 3 orang diantaranya juga menyatakan menggunakan *smartphone* untuk kebutuhan materi pelajaran. Durasi penggunaan *Gadget* secara umum menggunakan lebih dari 2 jam sehari, terutama pada kelompok laki-laki yang menggunakan *Gadget* untuk bermain *game online* saat sendiri atau saat berkumpul dengan teman-teman dan

secara keseluruhan responden menyatakan lebih banyak menghabiskan waktu luang dengan bermain *Gadget* jika dibandingkan dengan kegiatan lainnya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *crosssectional*, *variable indepedenden* adalah karakteristik anak remaja (umur, jenis kelamin, durasi bangun tidur) dan *variable dependen* adalah tingkat ketergantungan *Gadget*. Penelitian telah dilakukan pada bulan Juli-Oktober tahun 2020 di SMP Negeri 2 Kota Bukittinggi. Pengambilan judul dan tempat penelitian

didasari oleh tingginya tingkat penggunaan *Gadget* pada remaja di Kota Bukittinggi dan sebaran remaja di Kota Bukittinggi lebih terpusat yaitu sebanyak 1021 Orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Statified random sampling* dengan besaran sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 130 orang. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisisioner skala ketergantungan *Gadget* (SAS-BI) sesuai dengan kuesioner dalam penelitian sebelumnya (Kurniawan, 2016). Analisis data menggunakan uji nonparametric korelasi Spearman dan *chi_square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Tingkat ketergantungan Gadget Berdasarkan Tingkat ketergantungan dan Jenis Kelamin di Kota Bukittinggi (n = 130)

Variabel	f	%
Ketergantungan		
- Tinggi	63	48,5
- Rendah	67	51,5
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	70	53,8
- Perempuan	60	46,2
Total	130	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil bahwa ketergantungan gadget tertinggi adalah tingkat ketergantungan rendah

yaitu 67 responden(51,5%), dan jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki sebanyak 70 responden (53,8%)

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Karakteristik Responden Tingkat ketergantungan Gadget berdasarkan Durasi bangun tidur di Kota Bukittinggi (n = 130)

Variabel	Mean	Min-Max	ST Deviasi
- Durasi Bangun tidur dengan Penggunaan Gadget	118,8	0-2000	212
- Usia	12,3	2-16	2,44

Berdasarkan tabel 2 diperoleh rata-rata durasi penggunaan gadget setelah bangun tidur adalah 118,8 menit. Rata-rata usia responden adalah 12 tahun 3 bulan

Tabel 3. Analisis Hubungan Usia dan Durasi bangun Tidur dengan Tingkat ketergantungan Gadget di Kota Bukittinggi (n = 130)

Variabel	Min-Max	SD	R
Usia - Ketergantungan	2.00	2.43568	-
Durasi - Kergantungan	.00	212.00994	-0,217

Berdasarkan table 3 diperoleh data bahwa nilai r adalah -0, 217 artinya erat hubungan antara durasi bangun tidur dengan penggunaan gadget, semakin cepat remaja melihat gadget setelah bangun tidur maka semakin tinggi tingkat ketergantungan *gadget*

Tabel 4. Analisis Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat ketergantungan Gadget di Kota Bukittinggi (n = 130)

Jenis Kelamin	Ketergantungan Gadget				Total		p Value
	Rendah		Tinggi		N	%	
	n	%	n	%			
Perempuan	36	51,4	34	48,6	70	100	0,579
Laki-laki	27	45	33	55	60	100	
Total	63	48,5	67	51,5	130	100	

Berdasarkan table 4 diketahui bahwa dari 70 responden yang berjenis kelamin perempuan, 36 (51,4%) responden memiliki ketergantungan gadget yang rendah. Sedangkan responden yang berjenis kelamin laki - laki, yaitu sebanyak 27 (45%) responden memiliki ketergantungan gadget yang rendah . Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,579 > 0,05 (\alpha)$ artinya H_0 diterima, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin terhadap ketergantungan gadget

PEMBAHASAN

Tingkat Ketergantungan Gadget

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil bahwa ketergantungan gadget tertinggi adalah tingkat ketergantungan rendah

yaitu 67 responden(51,5%), Gejala tingkat ketergantungan yang paling banyak ditunjukkan oleh responden adalah pada indikator perasaan senang saat menggunakan *Gadget*, dimana sebanyak 40 responden (46,5%) menyatakan setuju bahwa sangat senang saat menggunakan *Gadget* dan 12 orang (14%) responden menyatakan setuju, kemudian diikuti pada indikator penggunaan *Gadget* sebagai bersosialisasi, dimana sebanyak 32 orang (37,2%) responden menyatakan setuju bahwa bisa mengenal lebih banyak orang melalui penggunaan *Gadget* dan 22 orang (25,6%) menyatakan sangat setuju.

Sedangkan indikator ketergantungan paling rendah terlihat pada indikator sosialisasi di media sosial dimana sebanyak 31 orang (36%) responden menyatakan sangat tidak setuju tentang lebih suka bersosialisasi di media sosial jika dibandingkan dengan teman-teman di kehidupan nyata dan 20 orang (23,3%) menyatakan tidak setuju. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun remaja menyatakan menggunakan media sosial melalui *Gadget* sebagai sarana bersosialisasi namun pada dasarnya remaja masih lebih menyukai bersosialisasi secara langsung jika dibandingkan dengan bersosialisasi melalui media social. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Muffih, dkk (2017) tentang Penggunaan *Smartphone* dan interaksi sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Kalasan Sleman Yogyakarta. Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa tingkat ketergantungan *Gadget* terbanyak pada remaja dalam kategori ketergantungan rendah yaitu sebesar 54,1%.

Kondisi ini pada dasarnya menunjukkan keberhasilan upaya pengontrolan penggunaan *Gadget* yang dilakukan oleh orang tua dan pihak sekolah. Dimana di SMP Negeri 2 Kota Bukittinggi memiliki kebijakan kepada peserta didik berupa larangan membawa dan menggunakan *Gadget* khususnya *smartphone* di sekolah. Lebih lanjut kondisi ini juga menunjukkan baiknya upaya orang tua dalam mengontrol penggunaan *Gadget* pada remaja, sehingga hanya sebagian kecil remaja yang mengalami dampak negatif dari penggunaan *Gadget*.

Peningkatan kontrol dan pengawasan penggunaan *Gadget* pada remaja pada dasarnya masih membutuhkan upaya peningkatan dari orang tua maupun pihak sekolah, karena pada penelitian ini masih ditemukan sebagian kecil remaja yang menunjukkan gejala ketergantungan yang tinggi dan sangat tinggi, hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan kerja sama antara orang tua dan pihak sekolah untuk mengontrol penggunaan *Gadget* di lingkungan sekolah maupun setelah berada di rumah (Asyhabuddin, 2012).

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil yang diperoleh jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki sebanyak 70 responden (53,8%). Hasil penelitian sebelumnya menjelaskan Kecanduan *smartphone* ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardiswa Semarang, hasil penelitian ini menyatakan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* lebih tinggi secara signifikan pada kelompok remaja perempuan. Dimana perempuan cenderung menggunakan akses informasi dan media sosial melalui *Gadget* sedangkan laki-laki lebih cenderung menggunakan *Gadget* untuk sarana bermain game online. Penelitian ini juga menyatakan bahwa banyaknya ditemukan konflik sosial antara remaja putri dengan orang tua terkait penggunaan *Gadget* dan hal ini menunjukkan tingginya frekuensi penggunaan *Gadget* pada remaja perempuan jika dibandingkan dengan remaja laki-laki (Haryani, 2019).

Durasi Bangun tidur

Berdasarkan hasil yang diperoleh rata-rata durasi penggunaan gadget setelah bangun tidur adalah 118,8 menit, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wingginton menjelaskan bahwa Gadget adalah salah satu bagian terpenting dalam kehidupan seseorang dan 40 % responden yang diteliti melihat gadget dengan durasi bangun tidur dengan penggunaan gadget adalah 5 menit, (Wigginton et al., 2016).

Hal ini berkaitan dengan meningkatnya jumlah aktifitas, pengumuman, serta iklan dan berbagai fitur yang dapat dimanfaatkan sehingga menimbulkan perasaan butuh dan ketergantungan yang cukup kuat sehingga hal pertama yang di ingt saat bangun tidur adalah gadget

Usia

Komunikasi merupakan bagian sangat vital dalam kehidupan manusia. Komunikasi merupakan alat sosialisasi yang menegaskan posisi manusia sebagai makhluk sosial. Hampir tidak ada satupun manusia yang hidup di bumi tanpa berkomunikasi, baik itu secara lisan ataupun tanpa lisan (Apsari, 2017).

Bermain game online yang berlebihan sangat berbahaya. Masa remaja merupakan tahap dimana remaja masih menimba ilmu di sekolah. Dengan bermain game online yang secara terus menerus dapat menurunkan prestasi belajarnya. Menurut Kurniawan (2017) menjelaskan bahwa intensitas bermain game online mengakibatkan perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi

akademik merupakan perilaku penundaan baik saat di berikan tugas, dalam proses belajar dan kegiatan lain di luar akademik, serta penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang. Remaja yang memiliki maslaah tersebut biasa mengerjakan tugas sekolah setelah mendekati batas waktu yang ditentukan. Hal tersebut membuat rasa takut, menjadi muncul memiliki kecemasan dan merasa tertekan. Asumsi peneliti adalah usia remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa awal, cukup banyak yang harus dihadapi oleh remaja mulai dari perubahan fisik, temn sebaya, kebutuhan akan privasi dll.

Hubungan usia dengan tingkat ketergantungan gadget

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti penglihatan kabur dan nyeri pada pergelangan tangan atau leher (Kwon dkk, 2013). Selain itu juga, penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan mental dan perilaku. Hal ini juga bisa menyebabkan masalah perilaku maladaptif, mengganggu sekolah atau pekerjaan, mengurangi interaksi sosial pada kehidupan nyata, dan dapat menyebabkan gangguan hubungan atau interaksi kedepannya (Kuss & Griffiths, 2011). Berdasarkan gejala-gejala yang ditunjukkan oleh remaja terkait ketergantungan *Gadget* diatas, maka dapat dinyatakan bahwa skala ketergantungan *Gadget* pada remaja di SMP Negeri 2 Kota Bukittinggi paling banyak adalah kategori ketergantungan rendah namun

perbedaannya sangat dekat sekali dengan ketergantungan tinggi, yaitu hanya 3,5 % artinya angka ini cukup mengkhawatirkan mengingat dampak gadget begitu besar terhadap remaja

Durasi bangun tidur dengan tingkat ketergantungan gadget

Berdasarkan table 3 diperoleh data bahwa nilai r adalah -0,217 artinya erat hubungan antara durasi bangun tidur dengan penggunaan gadget, semakin cepat remaja melihat gadget setelah bangun tidur maka semakin tinggi tingkat ketergantungan *gadget*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Asif & Rahmadi (2017) tentang hubungan tingkat kecanduan *gadget* dengan gangguan emosi dan perilaku remaja usia 11-12 tahun, menunjukkan hasil yang berbeda, dimana pada penelitian ini ditemukan lebih dari separuh (52%) remaja menunjukkan gejala tingkat kecanduan Gadget yang tinggi. Penelitian ini juga menyatakan adanya dugaan peran orang tua yang mempengaruhi tingginya tingkat penggunaan *Gadget* pada remaja, dimana pada penelitian ini ditemukan lebih dari separuh (56%) remaja dengan kedua orang tua bekerja yaitu ibu dan ayah dengan status bekerja sehingga kurangnya waktu orang tua untuk mengontrol dan mengawasi penggunaan Gadget pada remaja.

Jenis kelamin dengan tingkat ketergantungan gadget

Asumsi peneliti bahwa jika ditinjau dari segi jenis kelamin, kategori ketergantungan Gadget yang tinggi lebih didominasi oleh kelompok remaja

perempuan. Hal ini didasari oleh kebiasaan remaja perempuan untuk bersosialisasi dan akses media sosial melalui *smartphone*, seperti akses *facebook*, *whatsapp*, *instagram* yang memberikan fitur bagi remaja untuk ekspansi diri dan histori di kalangan teman-teman sebayanya. Sedangkan remaja laki-laki memiliki kecenderungan untuk menggunakan *smartphone* atau *Gadget* sebagai sarana untuk bermain game online dan kebanyakan remaja akan menyukai 1 atau 2 jenis game dalam permainan online. Sedangkan permainan game merupakan salah satu topik yang sering menjadi perhatian bagi orang tua sehingga penggunaan Gadget untuk bermain game akan mendapat pengontrolan yang lebih ketat dari orang tua.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di Kelompok remaja Desa Kebumen. Baturraden, ditemukan beberapa data kebiasaan bermain game online di RW 4 Desa Kebumen Baturraden. Data yang ditemukan yaitu remaja yang memiliki kebiasaan bermain game online; 84,6% dari 26 remaja, 15,4 % tidak bermain game online, Belum pernah dilakukan penanggulangan untuk mengurangi ketergantungan remaja terhadap game online. Sebagian besar remaja bermain game online karena adanya ajakan dan konformitas dari teman sebayanya dan mudahnya sarana serta prasarana seperti *smartphone* yang terkoneksi dengan jaringan internet untuk mengakses game online. Hal ini bisa saja disebabkan karena sebagian besar remaja memiliki *smartphone* yang

canggih, namun kurang terkontrol oleh orang tuanya. Oleh karena itu, diperlukan terapi yang tepat pada remaja untuk mengurangi ketergantungan bermain game online. Terapi yang akan dilakukan adalah dengan memberikan sugesti positif melalui hipnotherapy.

SIMPULAN

Secara statistik diperoleh ada hubungan signifikan antara durasi bangun tidur dengan penggunaan gadget terhadap tingkat kecanduan gadget pada remaja dengan hasil (P value 0,001). Semakin cepat remaja melihat gadget saat bangun tidur semakin tinggi tingkat ketergantungan terhadap gadget. Ada hubungan signifikan antara usia dengan tingkat kecanduan gadget dengan nilai (P value =0,001). Remaja usia 12 hingga 13 tahun merupakan masa peralihan dari ketergantungan ke fase mandiri, merupakan proses tersulit di fase tumbuh kembang. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat kecanduan gadget (P value =0,29). Jenis kelamin pria dan wanita tidak memiliki hubungan signifikan, diusia remaja dipengaruhi pola asuh, lingkungan. Perlu upaya berkelanjutan dari perawat kesehatan masyarakat, melibatkan lintas sektor memberikan edukasi kepada sekolah dan keluarga terkait kecanduan gadget.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih kami kepada pihak Universitas Fort De Kock, Dinas pendidikan, SMP 2 Kota Bukittinggi.

REFERENSI

Apsari, T. N. (2017). Cognitive behavior therapy. *Forensic Psychiatry: Fundamentals and Clinical Practice*, 727–731. <https://doi.org/10.1201/9781315380>

797.

Agusta, D. 2016. *Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). Potret Zaman Now, Pengguna & Perilaku Internet Indonesia. In *Apjii* (pp. 1–7). <https://apjii.or.id/download/file/BULETINAPJIIEDISI23April2018.pdf>

Asyhabuddin, A. (2012). Harmonisasi Keluarga Melalui Komunikasi Setara: Model Terapi Keluarga Virginia Satir. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 6(1). <https://doi.org/10.24090/komunika.v6i1.335>

Asmaya, F. 2015. *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Facebook Terhadap Prilaku Prosocial Remaja di Kenagarian Koto Bangun*, Volume 2 No.2

Blais, 2007. *Adolescents Online: The Importance of Internet Activity Choice to Salient Relationships*. *Journal Youth Adolescence*, 37:522-536.

Chiu Shao-I, 2014. *The Relationship Between Life Stress And Smartphone Addiction On Taiwanese University Student: A Meditation Model Of Learning Self Efficacy And Social Efficacy*. *Computers in Human Behavior*, 34, (2014) 49-57.

Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi*

- Sosial Keagamaan*, 17(2), 315–330.
- Efendi, F. (2013). "Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini". (Online). <http://fuadefendi.blogspot.in/2014/01/pengaruh-gadget-terhadap-perkembangan.html>. diakses Senin 23 Desember tahun 2019.
- Febriandari, D., & Nauli, F. A. 2016. *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 50-56.
- Hwang KH, Yoo YS, & Cho OH, 2012. *Smartphone Overuse And Upper Extremity Pain, Anxiety, Depression, And Interpersonal Relationships Among College Students*. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(10), 365–375.
- Haryani, P. (2019). Sosialisasi E-Safety Parenting Sebagai Smart Solution dalam Pendampingan Penggunaan Gadget Pada Anak. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 3(1), 83. <https://doi.org/10.29407/ja.v3i1.13480>
- Kurniawan, I. G. Y. (2016). *Hubungan Depresi Dan Kecemasan Dengan Smartphone Addiction Pada Coass*
- ProDemirci, K., Akgönül, M. and Akpınar, A. (2015) 'Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students', *Journal of Behavioral Ad.* Universitas Udayana.
- Sarwono, W. Sarlito. 2016. *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tarwoto, Aryani R, dkk. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Woyke, E. (2014). *The Smartphone: Anatomy of An Industry*. New York: The new Press, (pp. 2).
- Wigginton, C., Curran, M., Sharma, A., & Aytolu, A. (2016). *2016 Global Mobile Consumer Survey: US Edition The market-creating power of mobile*. 1–25. <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/us/Documents/technology-media-telecommunications/us-global-mobile-consumer-survey-2016-executive-summary.pdf>.
- Yuwanto L, 2013. *Pengembangan Alat Ukur Blackberry Addict*. *Jurnal Proceeding PESSAT*. Bandung, 8-9 Oktober 2013. Vol. 05 Oktober 2013. ISSM:1858-2559.