

ABSTRAK

Kestabilan Emosi dan Kualitas Tidur Pada Remaja Pengguna *Gadget* di SMAN 1 Kedungwuni

Amelia Dian Ferdianti, Hana Nafiah

Latar Belakang : Indonesia menjadi negara dengan pengguna *gadget* terbesar nomor 4 setelah India dan Amerika. Hasil dari APJII melihat bahwa kelompok remaja menjadi pengguna *gadget* terbanyak. *Gadget* juga menimbulkan dampak negatif seperti dapat membuat berkurangnya interaksi sosial, kurang konsentrasi, perubahan emosi dan menyebabkan lupa waktu setiap kali menggunakannya sehingga menyebabkan kurang tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kestabilan emosi dan kualitas tidur pada remaja pengguna *gadget*.

Metode : Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan sampel sebanyak 79 responden melalui teknik *propotional* random sampling di SMAN 1 Kedungwuni.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik usia remaja rata-rata 16,32 tahun, dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan berjumlah 56 (70,9%), 100% memiliki *gadget*, dengan lama penggunaan rata-rata 5,42 tahun. Hasil penelitian kestabilan emosi menunjukkan sebanyak 43 (54,4%) responden emosi tidak stabil dan kualitas tidur buruk 67 (84,8%) responden.

Simpulan : Remaja memiliki emosi tidak stabil dan kualitas tidur yang buruk. Hal ini menjadi perhatian bagi orang tua atau institusi pendidikan untuk bisa mengontrol siswa untuk pemakaian *gadget* agar tidak menimbulkan dampak atau masalah psikologis. Saran untuk remaja untuk mengurangi durasi memakai *gadget* untuk pemenuhan kebutuhan tidur dan kestabilan emosi.

Kata kunci : Kestabilan Emosi, Kualitas Tidur, Remaja , *Gadget*
Daftar Pustaka : 75 (2015-2023)

**Undergraduate Program in Nursing
Faculty of Health and Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
July, 2023**

ABSTRACT

Emotional Stability and Sleep Quality in Teenagers Using *Gadgets* at Senior High School Kedungwuni

Amelia Dian Ferdianti, Hana Nafiah

Background: Indonesia has the fourth largest gadget user after India and America. The results from APJII show that the group of teenagers is the largest user of gadgets . *Gadgets* also cause negative impacts such as reduced social interaction, lack of concentration, emotional changes and cause forgetting time every time you use it, causing sleep deprivation. This study aims to determine adolescent gadget users' emotional stability and sleep quality.

Method: The method in this study is descriptive, with a sample of 79 respondents through a *proportional* random sampling technique at Senior High School Kedungwuni.

Results: The Results showed that the average adolescent age was 16.32 years, with the most gender being women totaling 56 (70.9%), 100% *owning gadgets*, with an average length of use of 5.42 years. The results of the emotional stability study showed that as many as 43 (54.4%) respondents were emotionally unstable, and the quality of sleep was poor for 67 (84.8%) respondents.

Conclusion: Adolescents have unstable emotions and poor sleep quality. This is a concern for parents or educational institutions to be able to control students using gadgets so as not to cause psychological impacts or problems. Advice for teenagers to reduce the duration of using gadgets to meet sleep needs and emotional stability.

Keywords: *Emotional Stability, Sleep Quality, Teens, Gadgets*

Bibliography: 75 (2015-2023)