

ABSTRAK

Virus covid-19 yang masuk ke Indonesia sehingga mengakibatkan meningkatnya penggunaan gadget karena pembelajaran yang dilakukan secara daring sehingga membuat seseorang mengalami insomnia atau kesulitan untuk memulai tidur. Maka dilakukannya penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ada atau tidaknya sebuah hubungan penggunaan gadget dengan kejadian insomnia.

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian 137 orang dari 219 populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Dengan Variabel independen lama penggunaan gadget dan variabel dependen adalah gangguan tidur atau insomnia. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dengan menggunakan alat ukur Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSBPJ-IS) . Analisis data dengan uji statistik chi-Square dan tingkat $\alpha = 0,05$.

Hasil uji statistic *chi-square* $p = 0,001 < \alpha = 0,005$ yang menunjukkan terdapat hubungan antara lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa di SMP Panca Jaya Surabaya dengan hasil sebagian besar responden (53,2%) pengguna gadget yang lama dan mengalami insomnia, dan sebagian kecil (16%) pengguna gadget yang singkat tidak mengalami insomnia.

Dalam penelitian ini diharapkan siswa dapat mengurangi penggunaan gadget yang terlalu lama dan menjaga pola tidur dengan baik sehingga tidak menimbulkan terjadinya insomnia.

Kata kunci : lama penggunaan gadget, insomnia, siswa