

DAMPAK KEBIASAAN MENGGUNAKAN GADGET SEBELUM TIDUR TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA

Findi Septiani¹, Selvia Dewi Pohan², Khalista Amelia³, Rina Intan Amelia⁴, Alya Dwi Lestari⁵, MHD. Fachrizal⁶

findiseptiani@unimed.ac.id¹, selviadewipohan@unimed.ac.id², khalistaamelia2905@gmail.com³,
rinaamel118@gmail.com⁴, alyadwilestari1601@gmail.com⁵, fachrizalrkt@gmail.com⁶

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penggunaan gadget sebelum tidur telah menjadi kebiasaan umum di kalangan mahasiswa dan berpotensi memengaruhi kualitas tidur mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan penggunaan gadget sebelum tidur dengan kualitas tidur mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan gadget sebelum tidur selama 1-2 jam, terutama untuk mengakses media sosial dan menonton video. Kebiasaan ini berdampak negatif terhadap kualitas tidur, ditandai dengan durasi tidur yang lebih pendek, kesulitan tidur, serta sering terbangun di malam hari. Paparan cahaya biru dari layar gadget menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur, sehingga menyebabkan gangguan tidur. Meskipun sebagian mahasiswa menyadari dampak negatif ini, mereka tetap kesulitan mengurangi penggunaan gadget karena alasan kebiasaan, kebutuhan akademik, dan hiburan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membatasi penggunaan gadget sebelum tidur, seperti mengaktifkan fitur "Night Mode" dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih menenangkan agar kualitas tidur dapat meningkat.

Kata Kunci: Gadget, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Cahaya Biru, Gangguan Tidur.

ABSTRACT

The use of gadgets before bedtime has become a common habit among university students and has the potential to affect their sleep quality. This study aims to analyze the relationship between pre-sleep gadget use and students' sleep quality. The research employs a quantitative method, with data collected through questionnaires. The findings indicate that most students use gadgets for 1-2 hours before sleeping, primarily for social media and video streaming. This habit negatively impacts sleep quality, as evidenced by shorter sleep duration, difficulty falling asleep, and frequent nighttime awakenings. Exposure to blue light from gadget screens inhibits melatonin production, a hormone that regulates the sleep cycle, leading to sleep disturbances. Although some students are aware of these negative effects, they still struggle to reduce gadget use due to habits, academic needs, and entertainment. Therefore, efforts are needed to limit gadget use before bedtime, such as activating the "Night Mode" feature and replacing it with more relaxing activities to improve sleep quality.

Keywords: *Gadgets, Sleep Quality, University Students, Blue Light, Sleep Disturbances.*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan jumlah pengguna internet terbesar di Asia Tenggara, dengan masyarakat yang aktif dalam memanfaatkan media sosial. Menurut data dari Global Wex (Andriana, 2010), survei Google melalui fitur Consumer Barometer mengungkapkan bahwa tingkat penetrasi penggunaan smartphone di Indonesia telah mencapai 22 persen. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam jumlah pengguna perangkat pintar, yang hampir dua kali lipat setiap tahunnya.

Di era globalisasi, penggunaan gadget memberikan dampak baik positif maupun negatif. Di satu sisi, perangkat ini mempermudah akses terhadap informasi, mendukung komunikasi jarak jauh, dan memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, di sisi lain, penggunaan gadget secara berlebihan dapat menghambat kemampuan

bersosialisasi, menurunkan pemahaman terhadap norma sosial, serta mengurangi kesadaran akan lingkungan sekitar. Frekuensi interaksi sosial seseorang sangat dipengaruhi oleh seberapa sering mereka berkomunikasi secara langsung dengan orang lain. Oleh karena itu, ketergantungan terhadap gadget berpotensi menghambat perkembangan sosial individu (Puspita, 2020).

Di era modern, perkembangan teknologi berlangsung dengan pesat, ditandai oleh berbagai inovasi yang dirancang untuk mempermudah aktivitas manusia sehari-hari. Salah satu perangkat yang banyak diminati oleh berbagai kalangan, termasuk anak-anak, adalah gadget. Balita pada umumnya membutuhkan waktu tidur sekitar 11 jam per hari. Jika kualitas tidur menurun, baik dari segi durasi maupun kedalaman tidur, hal ini dapat berdampak pada kondisi anak di siang hari, seperti mudah tersinggung, mengantuk, dan mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar.

Dalam jangka panjang, gangguan tidur dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti kecemasan, depresi, peningkatan indeks massa tubuh (IMT), gangguan metabolisme glukosa, penurunan fungsi kekebalan tubuh, serta risiko lebih tinggi terhadap penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi. Selain itu, kurang tidur juga berpotensi meningkatkan risiko kecelakaan, penyalahgunaan zat, serta memicu bangkitan kejang.

Paparan cahaya buatan dari perangkat elektronik dengan intensitas tinggi dapat menimbulkan efek serupa. Penggunaan media elektronik secara terus-menerus juga dapat merangsang aktivitas otak, membuat penggunaannya sulit merasa rileks dan cenderung tetap terjaga (Puwandari, dkk., 2024).

Gadget merupakan perangkat elektronik yang dirancang untuk mempermudah berbagai aktivitas manusia. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur, seperti berkurangnya durasi tidur, kesulitan untuk tidur nyenyak, serta keterlambatan dalam memulai dan mengakhiri tidur. Selain itu, paparan suara, cahaya, dan getaran dari gadget dapat merangsang aktivitas otak, sehingga membuat seseorang lebih sulit untuk tidur pada malam hari.

Kualitas tidur mencerminkan tingkat kenyamanan dan kepuasan seseorang dalam beristirahat, termasuk kemudahan dalam memulai serta mempertahankan tidur. Tidur yang berkualitas sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental, sedangkan kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, serta berbagai gangguan fisiologis dan psikologis, seperti stres, kecemasan, depresi, dan kesulitan berkonsentrasi (Khairunnisa, dkk., 2024).

Penggunaan gadget memberikan berbagai manfaat positif, salah satunya adalah kemudahan dalam berkomunikasi, baik dalam lingkup lokal, nasional, maupun internasional. Interaksi dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti pesan singkat, panggilan telepon, dan video call.

Kemudahan ini memungkinkan pengguna untuk menjalin hubungan sosial dengan berbagai pihak dan bahkan dimanfaatkan dalam dunia bisnis. Selain itu, ponsel juga berperan dalam bidang pendidikan. Akses internet serta berbagai aplikasi yang terhubung dengan ponsel membantu pengguna dalam memperoleh beragam sumber pengetahuan, meningkatkan kemampuan kognitif, serta mempererat hubungan dengan teman sekelas maupun guru (Parulian & Sopotri, 2023).

Smartphone merupakan salah satu jenis gadget yang paling banyak digunakan oleh masyarakat, bahkan hampir setiap rumah memilikinya. Perangkat ini sangat digemari oleh berbagai kelompok usia, baik dewasa maupun anak-anak, berkat fitur serta teknologi canggih yang ditawarkannya. Berdasarkan laporan National Sleep Foundation (NSF) tahun 2018, remaja disarankan untuk tidur antara 7 hingga 9 jam setiap malam agar fungsi otak

dapat bekerja secara optimal. Namun, kenyataannya, sebagian besar remaja tidak memenuhi durasi tidur yang dianjurkan. Survei yang dilakukan oleh National Sleep Foundation juga mengungkapkan bahwa dua dari tiga remaja di dunia mengalami kurang tidur (Wahyuningsih et al., 2022).

Orang dewasa yang lebih tua memiliki pola penggunaan yang berbeda karena perbedaan jadwal aktivitas mereka. Sementara itu, remaja dan dewasa muda umumnya lebih bebas dalam menggunakan media elektronik tanpa adanya batasan atau pengawasan. Hal ini menyebabkan tingginya tingkat penggunaan ponsel dan media di kalangan dewasa muda, termasuk mahasiswa (Chaudhry et al., 2024).

Kualitas tidur dapat dinilai dari beberapa aspek, seperti durasi, kenyamanan, dan kecukupan waktu tidur sesuai dengan kebutuhan individu. Selama masa remaja, terjadi perubahan pola tidur yang cukup signifikan, seperti berkurangnya waktu tidur, jadwal tidur yang lebih pendek, serta perbedaan pola tidur antara hari sekolah dan akhir pekan. Perubahan ini menyebabkan kualitas tidur remaja cenderung lebih rendah dibandingkan dengan masa kanak-kanak.

Tidur yang tidak optimal pada remaja dapat berdampak negatif terhadap fungsi kognitif, menurunkan prestasi akademik, mengurangi tingkat konsentrasi di siang hari, serta meningkatkan risiko munculnya gejala depresi. Selain itu, penggunaan gadget secara berlebihan dapat menimbulkan ketergantungan, yang berisiko menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik, seperti mata kering, nyeri punggung akibat postur tubuh yang tidak tepat saat menggunakan gadget, serta gangguan pada pola tidur (Nazia, dkk., 2024).

Tidur merupakan kebutuhan utama bagi setiap individu dan memiliki peran penting dalam mendukung fungsi otak. Saat tidur, otak bekerja untuk memulihkan sistem kerjanya, serta memperkuat dan mengolah kembali memori maupun informasi yang telah dipelajari agar dapat berfungsi secara optimal. Remaja berusia 12–18 tahun disarankan untuk tidur selama 8–9 jam per hari, sedangkan orang dewasa memerlukan sekitar 7–8 jam tidur setiap hari (Gustiawati & Murwani, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan penggunaan gadget sebelum tidur dengan kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga berfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi pola tidur mahasiswa serta dampak paparan cahaya biru dari layar gadget terhadap kualitas tidur mereka. Selain itu, penelitian ini turut mengeksplorasi tingkat kesadaran mahasiswa dalam mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dimana Data kuantitatif merupakan data yang disajikan dalam bentuk angka. Sesuai dengan karakteristiknya, data ini dapat dianalisis atau diolah menggunakan metode perhitungan statistik. Berdasarkan cara pengolahan atau perolehannya, data kuantitatif diklasifikasikan ke dalam dua kelompok, (Syofian, 2017). Penelitian kuantitatif adalah suatu jenis penelitian yang bertujuan menemukan temuan baru dengan menggunakan prosedur yang bersifat statistik atau metode kuantifikasi lainnya, seperti pengukuran. Pendekatan ini lebih menitikberatkan pada analisis gejala yang memiliki karakteristik tertentu dalam kehidupan manusia, yang dikenal sebagai variabel. Dalam penelitian kuantitatif, hubungan antar variabel kemudian dianalisis dengan menggunakan alat uji statistik serta teori yang bersifat objektif.

Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan temuan melalui berbagai prosedur statistik atau metode kuantifikasi lainnya, seperti pengukuran. Pendekatan ini lebih berfokus pada fenomena atau gejala tertentu yang memiliki

karakteristik khas dalam kehidupan manusia, yang disebut sebagai variabel. Hakikat pendekatan kuantitatif adalah menganalisis hubungan antar variabel dengan menggunakan teori secara objektif, (Jaya, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan gadget sebelum tidur dengan durasi yang bervariasi. Aktivitas yang dilakukan pun beragam, mulai dari mengakses media sosial, menonton video, bermain game, hingga mengerjakan tugas akademik. Kebiasaan ini berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa, yang ditandai dengan kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, dan merasa lelah di siang hari. Tabel berikut menyajikan data mengenai durasi penggunaan gadget, aktivitas yang dilakukan, serta kualitas tidur mahasiswa berdasarkan hasil kuesioner yang dikumpulkan.

Tabel 1. Durasi Penggunaan Gadget Sebelum Tidur

Durasi Penggunaan Gadget	Jumlah Responden	Persentase (%)
< 30 menit	3	9.38%
30-59 menit	13	40.62%
1 - 2 jam	15	46.88%
> 2 jam	1	3.12%

Penggunaan gadget sebelum tidur bervariasi di kalangan mahasiswa. Tabel di atas menunjukkan distribusi durasi penggunaan gadget sebelum tidur berdasarkan hasil kuesioner yang telah dikumpulkan.

Tabel 2. Aktivitas yang Dilakukan dengan Gadget Sebelum Tidur

Aktivitas	Jumlah Responden	Persentase (%)
Media Sosial (TikTok, Instagram, Twitter, dll)	19	59.38%
Membaca/Mengerjakan Tugas Akademik	8	25.00%
Menonton Video/Film (YouTube, Netflix, dll)	3	9.38%
Bermain Game	2	6.25%

Mahasiswa menggunakan gadget sebelum tidur untuk berbagai aktivitas, mulai dari mengakses media sosial hingga menyelesaikan tugas akademik. Tabel di atas menunjukkan jenis aktivitas yang paling sering dilakukan sebelum tidur.

Tabel 3. Kualitas Tidur Responden

Aspek Kualitas Tidur	Jumlah Responden	Persentase (%)
Kurang Baik	12	37.50%
Cukup Baik	8	25.00%
Baik	5	15.62%
Buruk	4	12.50%
Sangat Baik	3	9.38%

Kualitas tidur mahasiswa yang sering menggunakan gadget sebelum tidur menunjukkan variasi yang cukup besar. Sebagian merasa tidur mereka cukup baik, sementara yang lain mengalami kualitas tidur yang buruk. Tabel di atas menggambarkan persepsi mahasiswa terhadap kualitas tidur mereka dalam sebulan terakhir.

Pembahasan

Berdasarkan hasil kuesioner, mayoritas mahasiswa memiliki kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur, dengan ponsel sebagai perangkat utama. Sebagian besar responden

(46,88%) menggunakan gadget selama 1-2 jam, sementara 40,62% menggunakannya selama 30-59 menit. Sisanya, 9,38% menggunakan kurang dari 30 menit, dan 3,12% lebih dari 2 jam. Penggunaan gadget dalam durasi yang cukup panjang ini sering kali sulit dihindari, terutama untuk mengakses media sosial (59,38%) dan menonton video (9,38%), yang menjadi aktivitas utama sebelum tidur.

Salah satu faktor yang memperburuk dampak penggunaan gadget sebelum tidur adalah rendahnya kesadaran terhadap fitur "Night Mode" atau filter cahaya biru. Banyak responden jarang atau bahkan tidak pernah mengaktifkan fitur ini, meskipun diketahui bahwa cahaya biru dari layar gadget dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Akibatnya, mahasiswa yang sering menggunakan gadget sebelum tidur cenderung mengalami kesulitan tidur, yang berdampak pada kualitas tidur secara keseluruhan.

Mayoritas responden memiliki waktu tidur antara pukul 22.01 hingga 00.00, dengan durasi rata-rata 4-6 jam per malam. Durasi ini tergolong kurang ideal, mengingat orang dewasa muda dianjurkan untuk tidur selama 7-9 jam per malam. Beberapa responden mengaku mengalami kesulitan tidur setelah menggunakan gadget, meskipun ada juga yang tidak terlalu terpengaruh. Hal ini menunjukkan bahwa dampak gadget terhadap tidur dapat bervariasi pada setiap individu, tergantung pada pola penggunaan dan kebiasaan masing-masing.

Kualitas tidur mahasiswa juga bervariasi, dengan sebagian besar melaporkan tidur mereka berada dalam kategori kurang baik hingga buruk (37,50% dan 12,50%). Beberapa mahasiswa juga mengalami gejala gangguan tidur seperti kelelahan di siang hari, insomnia, serta sering terbangun di malam hari. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan gadget sebelum tidur dapat berkontribusi terhadap gangguan tidur, terutama jika penggunaannya tidak dikontrol dengan baik.

Menariknya, meskipun sebagian mahasiswa menyadari bahwa penggunaan gadget sebelum tidur berdampak negatif terhadap kualitas tidur mereka, banyak yang masih kesulitan mengurangi kebiasaan ini. Faktor utama yang membuat mereka tetap menggunakan gadget sebelum tidur adalah kebiasaan, kebutuhan akademik, hiburan, serta FOMO (fear of missing out) ketakutan akan ketinggalan informasi penting. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang dapat membantu mahasiswa mengurangi ketergantungan pada gadget sebelum tidur. Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain menetapkan batas waktu penggunaan gadget di malam hari, mengaktifkan fitur "Night Mode", serta menggantinya dengan aktivitas yang lebih menenangkan, seperti membaca buku atau bermeditasi. Dengan menerapkan strategi ini, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kualitas tidurnya dan mengurangi dampak negatif dari penggunaan gadget sebelum tidur.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur berdampak negatif pada kualitas tidur mahasiswa. Mayoritas responden mengalami durasi tidur yang lebih pendek, kesulitan tidur, dan sering terbangun di malam hari. Paparan cahaya biru dari layar gadget menghambat produksi melatonin, sehingga mengganggu siklus tidur alami.

Meskipun menyadari dampaknya, banyak mahasiswa tetap sulit mengurangi penggunaan gadget karena faktor kebiasaan, kebutuhan akademik, dan hiburan. Untuk mengurangi dampak negatif ini, diperlukan langkah-langkah seperti membatasi penggunaan gadget sebelum tidur, mengaktifkan "Night Mode," dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih menenangkan.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada dosen pengampu atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan hingga artikel ini dapat diselesaikan. Apresiasi juga ditujukan kepada para mahasiswa yang berpartisipasi dalam mengisi kuesioner dengan baik, serta kepada rekan-rekan yang telah memberikan dukungan sepanjang proses penelitian ini, dari awal hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaudhry, H., Patel, H., Avadhootha, S., T., Poreddy, S., R., dkk. (2024). The Relationship Between Smartphone Usage and Sleep Quality Amongst University Students. *Coumputers and Society*, 1.
- Ivana, I., Murniati, M., & Putri, N. R. I. A. T. (2021). The relationship between gadget usage and adolescent sleep quality. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 4(1), 23-27.
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 107. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.187>.
- Gradisar, M., Wolfson, A. R., Harvey, A. G., Hale, L., Rosenberg, R., & Czeisler, C. A. (2013). The sleep and technology use of Americans: findings from the National Sleep Foundation's 2011 Sleep in America poll. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(12), 1291-1299.
- Jaya, I, M, L, M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif San Kualitatif*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Khairunnisa, A., Novita, D., Haq, D., N., Azzahra, V., Lestari, M. (2024). Penggunaan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa?. *Educate : Journal of Education and Learning*, vol. 2(1), 10-11.
- Lubis, A., H., Amvina, Nasution, S., P. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah. *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, vol. 1(3), 251 & 253.
- Nazia, M., Z., Suharmanto, Wijaya, A., M. (2024). HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA. *Journal of Language and Health*, vol. 5(3), 1081-1082.
- Parulian, D., & Soputri, N. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Di Asrama Universitas Advent Indonesia. *Literasi Riset Aksi*, vol. 7(2), 145-146.
- Purwandari, A., Handari, M., Anisah, N. (2024). HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP POLA TIDUR ANAK USIA SEKOLAH DI SDK SENGKAN YOGYAKARTA. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, vol. 10(2), 253-254.
- Puspita, S. (2020). *Monigraf : Fenomena Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Salsabila, L. S. R. (2022). The Impact of Using Gadgets and Social Media. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 1(4), 432-442.
- Siregar, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Wahyuningsih, P., Rokmah, N., A., & Imallah, R., N. (2022). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMP Negeri 2 Srandakan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 2, 1827 - 1828 & 1833.
- Wang, P. Y., Chen, K. L., Yang, S. Y., & Lin, P. H. (2019). Relationship of sleep quality, smartphone dependence, and health-related behaviors in female