

Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Di Asrama Universitas Advent Indonesia

David Parulian^{1*}, Nilawati Soputri²

^{1,2}Universitas Advent Indonesia

Email: davidparulian949@gmail.com, nilawati.soputri@unai.edu

ABSTRAK

Gadget adalah benda kecil yang banyak membantu mahasiswa dalam belajar dan menyelesaikan masalah perkuliahan. Penggunaan *gadget* yang berlebihan seperti penggunaan dengan durasi dan aktifitas yang tinggi akan menimbulkan efek yang tidak baik terhadap mahasiswa. Salah satu masalah penggunaan *gadget* yang berlebihan adalah mengganggu kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa di asrama Universitas Advent Indonesia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa semester padat pada tahun ajaran 2022/2023 yang tinggal diasrama dengan fasilitas internet 24 jam penuh. Populasi berjumlah 132 Mahasiswa aktif Universitas Advent Indonesia. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh karena seluruh mahasiswa tersebut ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data penggunaan *gadget* adalah kuesioner *smartphone addiction* pengumpulan data kualitas tidur adalah kuesioner kualitas tidur *PSQI*. Seluruh data dikumpulkan dengan google form. Data diproses dengan menggunakan SPSS 29. Hasil penelitian menunjukan penggunaan *gadget* dengan waktu rentang kurang dari <1 jam sebanyak 3%, 1-6 jam berjumlah 31%, 7-12 jam sebesar 48%, dan >12 jam sebanyak 18%. Kualitas tidur respondent dalam kategori baik sebanyak 14% dan buruk 86%. Hasil uji Chi-square menunjukan ada hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa diasrama Universitas Advent Indonesia, dengan nilai $p = 0.014$ ($pvalue < 0,05$).

Kata kunci:

Penggunaan Gadget
Kualitas Tidur
Mahasiswa

Keywords:

Gadget Addiction,
Sleep Quality
Student

Gadgets are small objects that help student in learning and solving lecture problems excessive use of gadgets such as use with high duration and activity will have a bad effect on student. One of the problems of excessive gadget use is disrupting sleep quality of sleep of student at the Adventist University Indonesia dormitory. This study is a quantitative study with a descriptive correlation research design. The population in this study were solid semester students participated in this study. The instrument used to collect data on gadget use is the smartphone addiction questionnaire, the collection of sleep quality data is the PSQI sleep quality questionnaire. All data were collected with google form. The result showed that the use of gadget with a time range of less than <1 hours was 3%, 1-6 hours amounted to 31%, 7-12 hours amounted to 48%, and >12 hours amounted to 18%. Respondent sleep quality in the good category as much as 14% an bed 86%. The Chi-square test result show that there is a relationship between gadget use and the quality of sleep of student at the Adventist University Indonesia dormitory, with a p value = 0,014 (pvalue <0,05).

*Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).
This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*

PENDAHULUAN

Gadget adalah salah satu alat elektronik yang hampir semua orang miliki. *Gadget* memiliki berbagai macam fungsi seperti untuk mencari informasi, dokumentasi, mencari hiburan dan sebagainya (Osland, 2013). *Gadget* dapat berupa yaitu, laptop, tablet dan handphone.

Gadget sudah menjadi alat komunikasi yang penting dimasa kini, salah satu jenis *gadget* yang paling banyak digunakan adalah *handphone*. *Handphone* digunakan dalam berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, karena dengan perangkat ini orang dengan mudah terhubung ke internet. (Saifullah, 2017).

Di Indonesia pada tahun 2022, 67,88% penduduk berusia 5 tahun keatas memiliki *handphone*, meningkat 2,01% bila dibandingkan dengan tahun 2021. Provinsi dengan pengguna *handphone* terbesar adalah Kalimantan timur dengan total kepemilikan *handphone* 82,37%, DKI Jakarta 82, 275 dan Kepulauan Riau sebesar 79, 88% (Ahdiat, 2023).

Gadget dengan berbagai kecanggihan teknologi yang dimilikinya, memiliki beberapa segi positif maupun negative. Beberapa segi positif antara lain adalah memudahkan berkomunikasi yang tidak terbatas secara local, tetapi juga secara nasional dan internasional. Komunikasi dapat dilakukan melalui pesan singkat, panggilan telepon, video call, dan bentuk lainnya. Kemudahan komunikasi melalui *gadget*, memberikan sarana bagi pgunanya untuk berinteraksi sosial dengan berbagai pihak, bahkan dapat digunakan untuk berbisnis. Sisi positif lainnya dari penggunaan *handphone* adalah untuk pendidikan. Jaringan internet dan aplikasi yang terhubung dengan *handphone*, memberikan kemudahan untuk mengakses berbagai sumber ilmu pengetahuan, melatih kognitif, dan berafiliasi baik kepada sesama teman sekelas, maupun kepada guru (Kemenag, 2019). Penggunaan *handphone* dalam perkuliahan sangat membantu mahasiswa untuk mengakses berbagai informasi melalui berbagai aplikasi, situs pendidikan dan juga ebook. Kemudahan tersebut, memungkinkan mahasiswa lebih dapat memahami berbagai teori, prosedur praktek, mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, mengakses berbagai hasil penelitian, menulis karya ilmiah. dan sebagainya (Snashall & Hindocha, 2016).

Disamping kemudahan untuk menyokong pendidikan, *gadget* sering digunakan secara berlebihan untuk hal-hal lain yang tidak berkaitan dengan kegiatan perkuliahan, seperti bermain game, sosial media, menonton dan sebagainya. Sisi negative lainnya terjadi bila *gadget* digunakan secara berlebihan karna dapat menyebabkan ketergantungan dan dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti gangguan pada mata, risiko terkena radiasi, meningkatkan risiko terkena infeksi, mengganggu siklus tidur dan lambat memahami pelajaran.

Andira, Usman, dan Wowor (2022). melakukan wawancara terhadap 10 mahasiswa tentang penggunaan *smartphone*. 8 dari mahasiswa tersebut menggunakan *smartphone* lebih dari 3 jam setiap hari. Kedelapan mahasiswa tersebut mengatakan mengalami tanda-tanda kualitas tidur yang buruk seperti rasa mengantuk yang berlebihan di siang hari (selalu menguap) dan merasa pusing. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa 46% responden yang menggunakan *gadget* berlebihan memiliki kualitas tidur yang buruk. Wawancara lain tentang penggunaan *handphone* dilakukan oleh Shabir (2022) kepada 5 mahasiswa Prodi keperawatan Universitas Hasanuddin. Mahasiswa tersebut menggunakan *handphone* 7-9 jam sehari untuk mengakses social media, menonton, belanja online, berfoto, berkomunikasi, mendengarkan music, mencari materi dan bermain game. Mahasiswa memiliki durasi tidur 5-6 jam sehari dan mulai tidur diatas jam 10 malam.

Idealnya mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik adalah 7-8 jam.

Salah satu penyebab menurunnya kualitas tidur adalah penggunaan *gadget* yang berlebihan. Hal ini dikaitkan dengan hormon melatonin yang diproduksi oleh hipotalamus untuk memproses sinyal ketika mata terkena cahaya sehingga otak dapat menentukan apakah itu siang atau malam. Saat malam hari, ketika hormon melatonin akan meningkat sehingga menyebabkan kantuk akan terganggu akibat penggunaan *gadget*, sehingga mata tidak menimbulkan efek kantuk. Cenderung seseorang akan terus terjaga karena efek penggunaan *gadget* tersebut (National Sleep Foundation, 2022). Kualitas tidur yang baik pastinya akan mempengaruhi prestasi akademi, karena akan merasa siap untuk belajar dipagi hari saat kebutuhan istirahat tercukupi.

Oberservasi saat peneliti tinggal di asrama, banyak mahasiswa yang menggunakan *handphone*, tidak ada henti. Selain tugas perkuliahan kebanyakan mahasiswa tersebut menggunakan *handphone* untuk bermain game, menonton, sosial media dan mendengarkan musik. Mahasiswa tersebut cenderung membuka *handphone* mulai dari bangun tidur, beraktifitas, makan, berjalan, mengobrol, hingga sampai sebelum tidur. Akibat keasikan bermain *handphone* mahasiswa tidur hingga sampai larut malam, sehingga sulit bangun pagi, mengantuk saat perkuliahan, tidak bersemangat, pusing dan sulit memahami pelajaran. Kondisi diatas, menyebabkan peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Di Asrama Universitas Advent Indonesia".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi. Kuesioner dibagikan melalui *Google Form*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa pada semester padat tahun ajaran 2022/2023 yang tinggal di asrama Universitas Advent Indonesia, berjumlah 132 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh karena seluruh mahasiswa tersebut ikut berpartisipasi dalam penelitian ini

Data dikumpulkan pada tanggal 9-12 Juli 2023 dan diolah menggunakan SPSS versi 29.. Alat pengumpulan data untuk mengukur penggunaan *gadget* adalah kuesioner *Smartphone Addiction Scale (SAS)* dan kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner kuliatas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Penelitian ini telah lolos uji etik dan disetujui oleh Komite Etik Penelitian Fakultas Universitas Advent Indonesia dengan No. 76/EKS-SU/VI/23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=132)

No	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	41	31%
	Perempuan	91	69%
	Jumlah	132	100%
2	Umur		
	18	4	3%
	19	24	17%
	20	31	23%
	21	34	24%
	22	23	16%
	23	7	8%
	24	5	4%
	25	3	3%
	26	1	1%
	Jumlah	132	100%
3.	Durasi Penggunaan Gadget (24 jam)		
	<1 jam	7	3%
	1-6 jam	40	31%
	7-12 jam	64	48%
	>12 jam	21	18%
	Jumlah	132	100%
4.	Kebiasaan sebelum tidur		
	Membaca buku	14	10%
	Menggunakan laptop	27	20%
	Menggunakan gadget	91	70%
	Jumlah	132	100%

Gambaran karakteristik responden terdapat pada Tabel 1. 69% responden berjenis kelamin perempuan dan 31% berjenis kelamin laki-laki. Usia terbanyak 21 tahun 24%, 20 tahun 23%, dan 19 tahun 17%. Durasi penggunaan *gadget* per 24 jam yang terbanyak berdurasi 7-12 jam (38%). 70% responden memiliki menggunakan *gadget* sebelum tidur.

Tabel 2. **Gambaran Penggunaan Gadget (n=132)**

Penggunaan Gadget	Frekuensi	%
Rendah	53	40%
Tinggi	79	60%
Jumlah	132	100%

Tabel 2 menggambarkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku penggunaan gadget yang tinggi yaitu sebanyak 79 orang (60%). Penggunaan gadget yang tinggi pada mahasiswa memberikan mahasiswa akses yang mudah dan cepat sebagai sumber belajar dan meningkatkan motivasi mahasiswa. Dan didukung oleh hasil data penelitian yaitu sebanyak 79 mahasiswa yang memiliki gambaran penggunaan gadget yang tinggi.

Tabel 3. **Gambaran Kualitas Tidur (n=132)**

Kualitas Tidur	Frekuensi	%
Baik	18	14%
Buruk	114	86%
Jumlah	132	100%

Tabel 3 menggambarkan bahwa kualitas tidur mayoritas responden adalah buruk sebanyak 114 orang (86%). Hal ini didukung oleh karakteristik responden yang masih memiliki kebiasaan tidur menggunakan gadget (70%). Dari data mahasiswa menggunakan gadget yang tinggi, akan mempengaruhi kebiasaan tidur mahasiswa. Karena sebelum tidur mahasiswa akan menggunakan gadgetnya hal ini akan mengganggu kualitas tidur mahasiswa menjadi buruk yaitu sebanyak 114 mahasiswa memiliki gambaran kualitas tidur yang buruk.

Tabel 4. **Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur**

Penggunaan Gadget	Kualitas Tidur						P
	Buruk		Baik		Jumlah Baik		
	F	%	F	%	F	%	
Tinggi	73	55%	6	5%	79	55%	0,014
Rendah	41	31%	12	9%	53	45%	
Jumlah	114	86%	18	14%	132	100%	

Berdasarkan hasil uji Chi-square, didapatkan nilai $p = 0,014$ ($p\text{-value} < 0,05$), artinya terdapat hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa di asrama Universitas Advent Indonesia. Semakin tinggi nilai penggunaan gadget semakin buruk kualitas tidur mahasiswa tersebut. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Husen (2017). Mendapatkan hasil penelitian dengan uji Spearman Rho $0,205 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara perilaku penggunaan gadget dan kualitas tidur.

Mahasiswa yang tinggal di asrama akan cenderung mengalami rasa bosan, dan tidak ada orangtua yang biasa mengingatkan anaknya untuk tidak membawa gadget ke kamarnya. Sehingga penggunaan gadget pada mahasiswa yang tinggal diasrama akan sangat tinggi dan menimbulkan efek yang negatif, termasuk kecanduan menggunakan gadget dimana dan kapan saja.

Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama pada malam hari akan menghadapi resiko gangguan tidur yang akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Penggunaan gadget di malam hari akan mengganggu produksi hormone melatonin yang berfungsi untuk memberikan rasa kantuk (Nainggolan, 2017).

Peneliti yang dilakukan oleh Mukti (2021), menemukan bahwa produktivitas kerja driver ojek online sangat berpengaruh besar dengan kualitas tidur yang didapat oleh driver di malam hari.

Remaja dan mahasiswa tidak pernah lepas dari gadget namun jangan sampai gadget membuat kualitas hidup menurun dan memburuk. Kontrol dari orangtua dan dari diri harus ditingkatkan agar tidak membawa hal buruk kepada remaja dan mahasiswa. Penelitian oleh Lakshono (2018), mengatakan semakin tinggi penggunaan gadget semakin buruk kualitas tidur dan hidup remaja. Jadi penggunaan gadget yang sewajarnya

dan seperlunya akan lebih membantu mahasiswa dalam berprestasi dan menjalani aktivitas sehari-hari tanpa hambatan yang mampu membawa hidup mahasiswa lebih sejahtera.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan terdapat hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa di asrama Universitas Advent Indonesia dengan nilai $p = 0,014$ ($pvalue < 0,05$).

Responden disarankan agar lebih bisa mengontrol diri karena control diri yang baik akan membawa mahasiswa menggunakan gadget sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan (Widyastuti & Muyana, 2018). Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti dengan lanjut masalah kualitas tidur dan penggunaan gadget. Bagi institusi diharapkan memberi manfaat dan masukan agar menjadi bahan informasi serta masukan bagi institusi.

REFERENSI

- Accenture. (2011). *Un Global Compact-Accenture Ceo Study. Towards A New Era Of Sustainability In The Automotive Industry*.
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 51-71.
- Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Nasional. 51-56.
- Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Nasional. *Jurnal Promotif Preventif*, 51-56.
- Husen, M. F., Rohmah, N., & Yulis, Z. E. (2017). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Mahasiswa Semester 2 Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
- Kemenag. (2019, Juli 10). *Dampak Positif Dan Dampak Negatif Penggunaan Gadget Bagi Penggunanya*. Retrieved From <https://Babel.Kemenag.Go.Id/Id/Opini/591/Dampak-Positif-Dan-Negatif-Penggunaan-Gadged-Bagi-Penggunanya>
- Lakshono, B. D. (2018). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Kota Bangun.
- Mukti, Q. S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Produktivitas Kerja Driver Ojek Online Kota Makasar.
- Nainggolan, A. R. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2014.
- National Sleep Foundation. (2022). *Insomnia*.
- Newzoo. (2020). *Newzoo Global Mobile Market Report 2021*.
- Osland, C. (2013). *Pengertian Gadget*.
- Panji, A. (2014). Orang Indonesia Pakai Smartphone 3 Jam Per Hari.
- Saifullah, M. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di Upt Sdn Gadingrejo Li Pasuruan*. Perpustakaan Universitas Airlangga.
- Shabir, F. F. (2022). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin.
- Snashall, E., & Hindocha. (2016). The Use Of Smartphone Applications In Medical Education. *Open Med*, 322-327.
- Widyastuti, D., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Di Kalangan Remaja.