



## Evaluasi Penggunaan Gadget Terhadap Efektivitas Tidur Mahasiswa Unsima

Karmilasari<sup>1</sup>, Irma<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Kesehatan UNSIMA

Desa, Mattampae, Kecamatan Ponre, Kabupaten Bone

<sup>3</sup>Administrasi Kesehatan UNSIMA

Jln. Dr. Wahidin Sudirohusodo

Email: [mhylamhyla5@gmail.com](mailto:mhylamhyla5@gmail.com)

### ABSTRAK

Di era zaman yang semakin meningkat Perkembangan teknologi yang semakin maju mendorong perubahan akan pola hidup, salah satunya adalah kebutuhan manusia akan teknologi, perkembangan teknologi ini membawa perubahan di berbagai lapisan masyarakat, termasuk diantaranya seluruh golongan usia, namun kesiapan masyarakat untuk menerima teknologi belum memadai sehingga pemanfaatan teknologi tersebut menjadi tidak maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah penggunaan gadget berpengaruh terhadap efektivitas tidur mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan analisis asosiatif, yang berfungsi untuk melihat hubungan penggunaan gadget dan efektivitas tidur, lokasi penelitian ini di Universitas Sipatokkong Mambo, dengan jumlah partisipan 5 orang mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan tidur, penggunaan gadget yang berlebihan berdampak kondisi fisik siswa, yakni terdapat beberapa siswa yang kerap mengantuk dan tidak fokus belajar akibat begadang, dan gejala lainnya menunjukkan beberapa siswa yang terkesan mengalami masalah dalam interaksi sosial. Dengan demikian untuk memaksimalkan efektivitas penggunaan teknologi dalam proses belajar, sangat penting bagi doosendan orang tua mahasiswa untuk berperan aktif dalam mengarahkan anak untuk menggunakan teknologi dengan lebih baik dan terarah. Hal ini dilakukan agar mahasiswa tidak terkena dampak negatif yang berpotensi untuk ditimbulkan dari penggunaan gadget yang berlebihan.

**Kata Kunci:** gadget, tidur, kualitas, efektifitas, kualitatif

### ABSTRACT

*In an era of increasing technological development, increasingly advanced technological developments encourage changes in life patterns, one of which is the human need for technology. This technological development brings changes in various levels of society, including all age groups, but society's readiness to accept technology is not yet capable, so the use of technology it is not optimal. This research aims to see whether the use of gadgets affects the effectiveness of students' sleep. This research is qualitative research using associative analysis, which functions to see the relationship between gadget use and sleep effectiveness. The location of this research is Sipatokkong Mambo University, with 5 students participating. The results of this research show that the use of technology causes students to experience sleep disturbances, excessive use of gadgets has an impact on students' physical condition, namely that there are several students who are often suspected and do not focus on studying due to staying up late, and other symptoms show that several students seem to be experiencing problems in interaction. social. Thus, to maximize the effectiveness of using technology in the learning process, it is very important for students' parents to play an active role in directing their children to use technology better and more purposefully. This is done so that students are not affected by the negative impacts that could potentially arise from excessive use of*

**Keywords:** *gadgets, sleep, quality, effectiveness, qualitative*

Submitted: 12/06/2024

Accepted: 25/06/2024

Published: 30/06/2024

Copyright © 2024 Karmilasari, Irma

Lisencee Universitas Amal Ilmiah Yapis Wamena



CrossMark



## Pendahuluan

Di era zaman yang semakin meningkat Perkembangan teknologi yang semakin maju mendorong perubahan akan pola hidup, salah satunya adalah kebutuhan manusia akan teknologi, perkembangan teknologi ini membawa perubahan di berbagai lapisan masyarakat, termasuk diantaranya seluruh golongan usia, namun kesiapan masyarakat untuk menerima teknologi belum memadai sehingga pemanfaatan teknologi tersebut menjadi tidak maksimal. Dampak yang didapatkan dari ketidaksiapan ini mengarah pada hal-hal yang membahayakan, dimulai dari penelusuran akan konten negatif, dan terlalu mudahnya seseorang untuk percaya pada hal-hal atau informasi palsu yang umumnya dikenal dengan istilah hoaks (Alamsyah, 2023). Salah satu bentuk teknologi yang membawa perubahan yang sangat berdampak di zaman modern ini adalah Gadget, umumnya gadget memiliki banyak fungsi, salah satunya adalah untuk mencari informasi sebagai bahan belajar, dan untuk berbagai tujuan entertainment seperti bermain game, atau menonton video, tidak jarang gadget menjadikan penggunaannya kecanduan, demikian berdampak buruk pada pola hidup seseorang.

Dampak penggunaan smartphone terhadap kehidupan sehari, dapat memberikan efek yang buruk pada individu yang lebih muda, termasuk diantaranya anak-anak, dan remaja, perilaku menyimpang, maupun perilaku yang mengarah pada hal-hal yang berbau pornografi merupakan potensi buruk yang dapat tercipta dari penggunaan smartphone yang tidak diawasi dengan baik (Alamsyah, 2023).

Kebutuhan tidur dan istirahat remaja bervariasi, pertumbuhan fisik yang cepat, kecenderungan terhadap pengerahan tenaga yang berlebihan, dan keseluruhan aktivitas yang meningkat pada usia ini mengakibatkan terjadinya kelelahan pada remaja. Selama ledakan pertumbuhan, kebutuhan tidur meningkat. Mereka cenderung untuk terjaga sampai larut malam yang mengakibatkan sulit untuk bangun pagi. Masalah remaja dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar. Padahal seharusnya kebutuhan tidur mereka adalah 8-9 jam/hari Remaja sekarang ini mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal ini terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti Handphone, Televisi, dan komputer (Saiful, 2010).

Tidur merupakan suatu kebutuhan fisiologis dasar manusia yang akan melakukan proses

pemulihan untuk mengembalikan energi tubuh dan memberikan dampak pada status kesehatan fisik, mental serta koping setiap individu (Gray, Ferris, White, Duncan, & Wendy, 2019). Kualitas tidur yang buruk memberikan dampak fisiologis dan psikologis seperti lelah, lemah, peningkatan tekanan darah, penurunan aktivitas, penurunan daya tahan tubuh, terganggunya emosional, menarik diri dan apatis, Kualitas tidur yang kurang baik akan mengganggu siklus tidur-bangun tubuh, hal ini dapat mengganggu sistem kerja otak dan akan menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Mahasiswa rentan mengalami kualitas tidur buruk akibat aktivitas yang padat dan tuntutan tugas kuliah serta kehidupan sosial. Manajemen waktu pada mahasiswa sangat dibutuhkan agar dapat menjadwalkan waktunya dengan baik sehingga tidak mengganggu kualitas tidur yang akan membuat mahasiswa kurang produktif (Hutagalung, 2021).

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang mana penelitian ini menggunakan analisis asosiatif, untuk melihat bagaimana hubungan antara penggunaan gadget dalam mempengaruhi kualitas tidur secara umum. Penelitian ini berfokus pada perspektif kesehatan dalam menilai seberapa berpengaruh penggunaan gadget dalam mempengaruhi kualitas tidur, pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan wawancara, dan data yang didapatkan kemudian di analisis dan di interpretasikan berdasarkan keterangan, dan fakta yang didapatkan dari lokasi penelitian, adapun upaya untuk mendukung hasil dari penelitian ini, dilakukan melalui refleksi akan hasil penelitian ini dan perbandingannya dengan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan. Data tersebut didapatkan dari 5 orang partisipan yang merupakan mahasiswa UNSIMA sebagai yang responden dari penelitian ini.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan dengan melakukan beberapa sampling pada mahasiswa unsima terkait dengan evaluasi penggunaan Gadget terhadap efektifitas tidur mahasiswa, hubungan gadget dengan kualitas tidur sangat erat kaitanya berikut hasil wawancara dari mahasiswa :

### Dampak yang dirasakan apabila lama bermain gadget di malam hari

kurangnya waktu tidur yang dapat memengaruhi suasana hati, dapat mengganggu hormon yang mengatur nafsu makan, menyebabkan kelelahan sepanjang hari serta mengganggu konsentrasi pada saat berkegiatan pada siang hari. Gangguan pola makan, seperti pola makan yang

tidak teratur yang mengganggu hormon yang mengatur nafsu makan yang bisa menyebabkan kebiasaan makan yang tidak sehat (makan ditengah malam) serta peningkatan berat badan secara meningkat. Masalah Mata, dengan menatap layar dalam waktu yang lama dapat menyebabkan ketegangan mata biasanya ditandai dengan penglihatan kabur maupun iritasi. Pengaruh terhadap kesehatan kulit, bermain gadget yang lama dimalam hari juga dapat mempercepat penuaan dan menyebabkan masalah kulit seperti jerawat” (S, 20 Tahun).

#### **Seberapa besar pengaruh gadget terhadap rasa ngantuk**

“ layar gadget memancarkan cahaya biru yang dapat menekan produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur, Paparan cahaya biru di malam hari membuat otak beranggapan bahwa masih siang, sehingga menghambat rasa mengantuk, Aktivitas di gadget, seperti bermain game, browsing, atau berinteraksi di media sosial, dapat merangsang otak dan membuat sulit untuk beristirahat, seseorang menggunakan gadget di malam hari, semakin besar dampaknya terhadap rasa ngantuk dan kualitas tidur, Penggunaan gadget yang berlebihan dekat dengan waktu tidur dapat memicu insomnia” ( S, 20 Tahun).

“Dampak yang paling terasa ketika lama bermain gadget di malam hari adalah gangguan pola tidur. Paparan cahaya dari layar gadget dapat menghambat hormon yang mengatur siklus tidur sehingga kesulitan atau tidur tidak nyenyak, alhasil di pagi hari berdampak pada konsentrasi belajar dan kelelahan. Penggunaan gadget berlebihan dapat berdampak negatif pada kualitas tidur, membuat otak sulit untuk beristirahat, sehingga proses alami tubuh mempersiapkan tidur mengalami gangguan. Pada akhirnya, hal ini dapat memicu insomnia dan rasa kantuk di pagi hari” (A, 20 Tahun).

“Dampak yang dirasakan apabila lama bermain gadget di malam hari Bermain gadget terlalu lama di malam hari bisa berdampak negatif pada kesehatan. Paparan cahaya gadget dapat mengganggu ritme tidur dan menyebabkan sulit tidur. Hal tersebut dapat menyebabkan kelelahan mata dan gangguan tidur jangka panjang” (D, 20 Tahun)

#### **Dampak gadget Terhadap Rasa Ngantuk Mahasiswa**

Dampak dari penggunaan gadget memiliki efek yang sangat beragam kepada penggunanya, dalam hal ini secara spesifik adalah siswa, sebagaimana dampak gadget tersebut yang dapat mengarah pada hal positif dan negatif, tidak jarang dilaksanakan sosialisasi tentang dampak dari penggunaan gadget. Dijelaskan bahwa dampak

penggunaan gadget tergantung dari intensitas penggunaannya, penggunaan gadget yang terlalu sering dapat berpengaruh pada interaksi dan komunikasi, yang mana indikasi penggunaan gadget secara berlebihan, apabila dalam percakapan ia lebih menyukai atau lebih memperhatikan gadgetnya dibandingkan melakukan interaksi sosial secara langsung dan nyata (Retalia, 2020:).

Seringkali dalam memahami bahaya ini, banyak orang tua yang tidak cukup mengetahui dampak berkelanjutan dari kecanduan gadget, dengan demikian membiarkan anak-anak untuk menggunakan gadget secara bebas, salah satu langkah untuk mengatasi hal ini adalah melalui sosialisasi, terutama sosialisasi akan dampak baik dan buruk dari smartphone (Hidayah et al., 2021). Sejalan dengan penelitian ini yang terdapat beberapa hasil wawancara mahasiswa yang menyatakan adanya dampak yang dirasakan ketika bermain gadget sebelum tidur Hasil ini didukung oleh beberapa bukti empiris yang menyatakan bahwa dampak negatif yang diakibatkan oleh gadget berdampak sangat besar pada menurunnya kualitas komunikasi dan interaksi tatap muka langsung, selain itu dampak gadget juga mempengaruhi kualitas belajar, yang mana siswa seringkali teralihkan dan mengabaikan waktu belajar (Jamun et al., 2019). Berkaitan dengan ini, penelitian lain juga menyatakan bahwa kecanduan gadget berdampak pada gangguan tidur mahasiswa.

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan beberapa hal yang merupakan hasil dari penelitian ini, diantaranya. Pertama, penggunaan gadget mempengaruhi gangguan tidur mahasiswa, kebiasaan buruk yang timbul pada mahasiswa umumnya berdampak pada kesehatan secara fisik, seperti kurang tidur, dan secara umum, siswa cenderung kurang bersosialisasi dan memiliki frekuensi interaksi sosial yang rendah. Kedua, penggunaan gadget di malam hari menimbulkan, dampak buruk yang berpotensi mengurangi kualitas tidur mahasiswa, hal ini dikarenakan radiasi gadget, yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap kesehatannya secara fisik, yang kemudian menurunkan kemampuan untuk berkonsentrasi dalam proses belajar. Sebagai saran, setelah dilaksanakannya penelitian ini, disadari bahwa untuk mendukung transformasi digital yang efektif dalam dunia pendidikan, diperlukan adanya peran pemerintah, peran tersebut tentu dalam bentuk program pengembangan kompetensi dosen dan akademisi, serta penyediaan sarana dan prasarana



yang memadai untuk mendukung proses belajar yang mengintegrasikan teknologi.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh pihak yang mendukung selesainya penelitian ini.

### **Daftar Pustaka**

- . Agit, Mujahidin; Amiruddin, (2023). *Evaluasi Penggunaan Teknologi Terhadap Efektivitas Belajar: Apakah Berdampak Buruk*
- Fitri, Tira, Landi (2023). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fkm Undana Angkatan 2020 Dan 2021*
- Aprilia (2021). *Hubungan Penggunaan Gadget Dan Kejadian Insomnia Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19.*
- Hatagulung (2005). *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru*