

Pengaruh Gadget Terhadap Pola Tidur Mahasiswa: *Literature Review*

Ahmad Maulana, Subhannur Rahman, Muhammad Riduansyah

Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Kec. Banjarmasin Tim., Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan

Email korespondensi: zikrisubhan55@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dampak pembelajaran pada masa pandemi Covid 19 yaitu sebagian mata kuliah diberikan via online kepada mahasiswa. Hal ini mengharuskan seluruh mahasiswa tidak lepas dari Gadget. Kebiasaan tidur yang terlalu larut disebabkan mahasiswa harus membuka gadget untuk mengerjakan tugas yang menyebabkan gangguan pola tidur seperti bangun pada malam hari. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh gadget terhadap pola tidur mahasiswa yang dianalisa dengan mereview literature. **Metode:** Jenis penelitian ini yaitu studi literatur. Pencarian literatur menggunakan platform google cendekia/scholar, DOAJ, e-Perpusnas, dan portal garuda dengan mencari judul serta abstrak sesuai dengan kata kunci. Adapun kata kunci yaitu *gadget*, pola tidur, mahasiswa. Jurnal diproses berdasarkan tahun terbit yaitu 2016-2020. Analisis data menggunakan analisis tematik yang melibatkan proses pengolahan dan interpretasi informasi yang diperoleh dari berbagai sumber literatur untuk mengidentifikasi pola, tren, kesenjangan, dan kontradiksi dalam penelitian yang ada. **Hasil:** Dari 9 artikel terpilih didapatkan sintesis adanya pengaruh gadget terhadap pola tidur mahasiswa sehingga mengakibatkan mengantuk atau ketiduran saat kuliah, kurang fokus, serta sulit berkonsentrasi dalam belajar. **Simpulan:** Gadget berdampak negatif terhadap pola tidur mahasiswa, maka mahasiswa perlu diberikan edukasi mengenai penggunaan gadget yang sehat, pengaturan Waktu Belajar dan Istirahat yang dapat dilakukan melalui penyuluhan Kesehatan oleh Dosen atau Tim Akademik.

KATA KUNCI: *gadget*; Mahasiswa; pola tidur; sosialmedia

ABSTRACT

Background: The impact of learning during the Covid 19 pandemic is that some courses are given online to students. This requires all students to be inseparable from gadgets. The habit of sleeping too late is caused by students having to open gadgets to do assignments which causes sleep pattern disturbances such as waking up at night. **Objective:** To determine the effect of gadgets on students' sleep patterns which are analyzed by reviewing the literature. **Method:** This type of research is a literature study. Literature searches use the Google Scholar/Scholar platform, DOAJ, e-Perpusnas, and the Garuda portal by searching for titles and abstracts according to keywords. The keywords are gadgets, sleep patterns, students. Journals are processed based on the year of publication, namely 2016-2020. Data analysis uses thematic analysis which involves the process of processing and interpreting information obtained from various literature sources to identify patterns, trends, gaps, and contradictions in existing research. **Results:** From 9 selected articles, a synthesis was obtained of the influence of gadgets on students' sleep patterns, resulting in drowsiness or falling asleep during lectures, lack of focus, and difficulty concentrating on studying. **Conclusion:** Gadgets have a negative impact on students' sleep patterns, so students need to be given education regarding healthy gadget use, study and rest time management which can be done through health counseling by lecturers or the academic team.

KEYWORD: gadgets; sleep patterns; students; socialmedia

Copyright © 2025 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

INTRODUCTION

WHO, (2020), menyatakan Covid-19 merupakan penyakit menular yang telah teridentifikasi disebabkan oleh jenis virus corona. Penyebarannya dari virus ini tergolong sangat cepat, dimana dalam waktu kurang lebih dua bulan, telah menjangkau 118 negara

dan menginfeksi 119.179 orang (Setiawan et al., 2022). Kasus virus Corona terus mengalami peningkatan, dimana terdapat data kasus terkonfirmasi positif COVID-19 di Dunia perOktober 2020 mencapai 44.908.477 orang (Sabilla & Nurfadhilah, 2022).

Negara Amerika Serikat masih menjadi negara yang berada pada urutan pertama dengan angka kematian sebesar 228.636 jiwa. India berada di urutan kedua sebanyak 8.040.203 kasus. Di Indonesia, tercatat sebanyak 413 ribu kasus Covid-19, dengan jumlah pasien sembuh mencapai 342 ribu orang, sementara sebanyak 13.943 orang meninggal dunia. Lima provinsi dengan jumlah kasus positif tertinggi adalah DKI Jakarta dengan 106 ribu kasus, disusul oleh Jawa Timur (52.465 kasus), Jawa Barat (36.338 kasus), Jawa Tengah (33.912 kasus), serta Kalimantan Selatan (3.263 kasus positif dan 130 kasus kematian) (Putri et al., 2021).

Perkuliahan jarak jauh merupakan metode pembelajaran yang dilaksanakan dari rumah melalui sistem daring (online). Pelaksanaan kegiatan belajar dari rumah menjadi kewenangan di perguruan tinggi, yang tetap dilaksanakan sesuai dengan surat edaran Kemendikbud sebagai upaya pencegahan penyebaran virus tersebut (Yuliana, 2020). Menurut data dari kelompok penyelenggara perguruan tinggi di Indonesia yaitu APPERTI mulai 14 Maret 2020, telah terdapat sebanyak 58 perguruan tinggi menerapkan sistem pembelajaran daring, dengan waktu pelaksanaan yang bervariasi di masing-masing institusi (Zitra, 2021).

Gadget merupakan suatu perangkat elektronik multifungsi dan telah dimanfaatkan oleh banyak individu dalam kehidupan sehari-hari (Sari et al., 2022). Terdapat berbagai jenis gadget yang telah disediakan seperti telepon seluler, smartphone, komputer desktop, tablet, serta laptop atau netbook. Peran penting dari gadget telah diakui sebagai bagian penting dalam sistem telekomunikasi modern (Assidiqi & Sumarni, 2020). Data menyebutkan di tahun 2019, diperkirakan sebanyak 6,9 miliar orang di seluruh dunia menggunakan gadget (Rahmandani et al., 2018).

Meningkatnya penggunaan gadget pada beberapa tahun terakhir, mulai menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya pada kesehatan. Hal ini terutama berkaitan dengan adanya bahaya jika terpapar medan elektromagnetik dan radiasi yang dipancarkan oleh perangkat atau gadget. Paparan ini dikhawatirkan dapat memicu masalah kesehatan masyarakat secara luas (Yumni & Aisyah, 2018). Bagi mahasiswa keperawatan, penggunaan gadget sebelum tidur dapat menstimulasi respons fisiologis dan psikologis yang mengganggu kualitas tidur. Aktivitas ini berpotensi mengganggu siklus alami tubuh, menghambat produksi hormon melatonin dan menyulitkan seseorang untuk terlelap saat tidur (Ekklesia Mahmud et al., 2023).

Menurut King (2019), menyatakan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan menjelang tidur, khususnya lebih dari 35 menit, dapat dikategorikan sebagai perilaku patologis. Beberapa penelitian epidemiologis menunjukkan bahwa penggunaan smartphone atau telepon seluler secara intensif dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan konsentrasi, sulit tidur, masalah pendengaran dan keluhan fisik lainnya (Purwandini et al., 2023). Jika seseorang menggunakan gadget secara berlebih dapat memicu masalah tidur, yang mana selanjutnya berpotensi menimbulkan kecemasan hingga depresi termasuk pada mahasiswa. Selain itu, koneksi internet yang terus aktif melalui perangkat tersebut turut menjadi faktor munculnya gejala insomnia pada mahasiswa yang mana semakin lama seseorang menggunakan gadget saat malam hari, maka akan semakin sulit pula bagi mereka untuk tertidur (Bi, 2022).

Masalah gangguan atau kesulitan dalam memulai tidur ini dikenal sebagai gangguan tidur insomnia. Prevalensi insomnia di Indonesia, diperkirakan mencapai 10%, atau sekitar 28.000.000 orang dari total populasi 237.000.000 jiwa (Sincihu et al., 2018). Melihat tingginya angka yang ada maka perlu diwaspadai dampak yang dapat merugikan individu. Beberapa konsekuensi tersebut meliputi rasa kantuk berlebihan di siang hari, kelelahan fisik, penurunan kemampuan psikomotorik, serta gangguan fungsi kognitif lainnya (Andini et al., 2023).

Munculnya masalah pandemic Covid 19 yang mengakibatkan sebagian mata kuliah dan pembelajaran kepada mahasiswa harus diberikan via online, mengakibatkan hampir seluruh mahasiswa Jurusan Keperawatan tidak dapat lepas dari yang namanya *Gadget*. Penggunaan *gadget* dapat membawa dampak positif yaitu dapat mempermudah mahasiswa untuk menerima pelajaran dari jarak jauh, namun dampak negatifnya yaitu keterpaparan *gadget* dapat mengakibatkan berbagai hal salah satunya gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur ini dapat disebabkan oleh paparan radiasi yang ditimbulkan oleh *gadget* itu sendiri atau kecanduan dan ketergantungan mahasiswa untuk melihat atau sekedar mencek keadaan *gadget* mereka (Chaidirman et al., 2019).

Kebiasaan tidur yang terlalu larut disebabkan mahasiswa harus membuka *gadget* untuk mengerjakan tugas lapangan atau tugas akhir kuliah dan membaca beberapa literatur, sedangkan sebagian mahasiswa menyatakan membuka *gadget* untuk menonton konten atau tayangan dari aplikasi *gadget* seperti Netflix, Instagram, Youtube dan lain sebagainya. Sebagian mahasiswa juga menyatakan terbangun dari tidur pada tengah malam karena menerima panggilan dari aplikasi seperti Whatsapp, Line atau Telegram. Mereka juga terbangun saat mendengar notifikasi dari Whatsapp, Line atau Telegram, Shoopee, Instagram dan aplikasi lainnya. sebagian mahasiswa juga menyebutkan bahwa mereka menggunakan *gadget* untuk sosial media dan hiburan seperti main konten Tiktok, Instagram, Youtube dan Game Online. Dilihat dari intensitas waktu yang mahasiswa gunakan untuk bermain *gadget* termasuk dalam kategori berlebihan, yang membuat gangguan pola tidur yang dibuktikan bahwa seringnya mahasiswa datang kuliah, mengantuk atau ketiduran saat kuliah, kurang fokus dan tidak dapat konsentrasi dengan baik. Berdasarkan latar permasalahan tersebut, tujuan penelitian ini yaitu untuk melakukan review literatur terkait pengaruh *gadget* terhadap pola tidur mahasiswa.

METHODS

Design

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi literature dengan tujuan mengetahui pengaruh *gadget* terhadap pola tidur mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (literature review). Metode ini dilakukan dengan menelusuri dan mengkaji berbagai referensi, seperti buku, jurnal ilmiah, serta publikasi lain yang relevan dengan topik penelitian, guna menjawab permasalahan yang dikaji berdasarkan kata kunci yaitu *gadget*, pola tidur, mahasiswa.

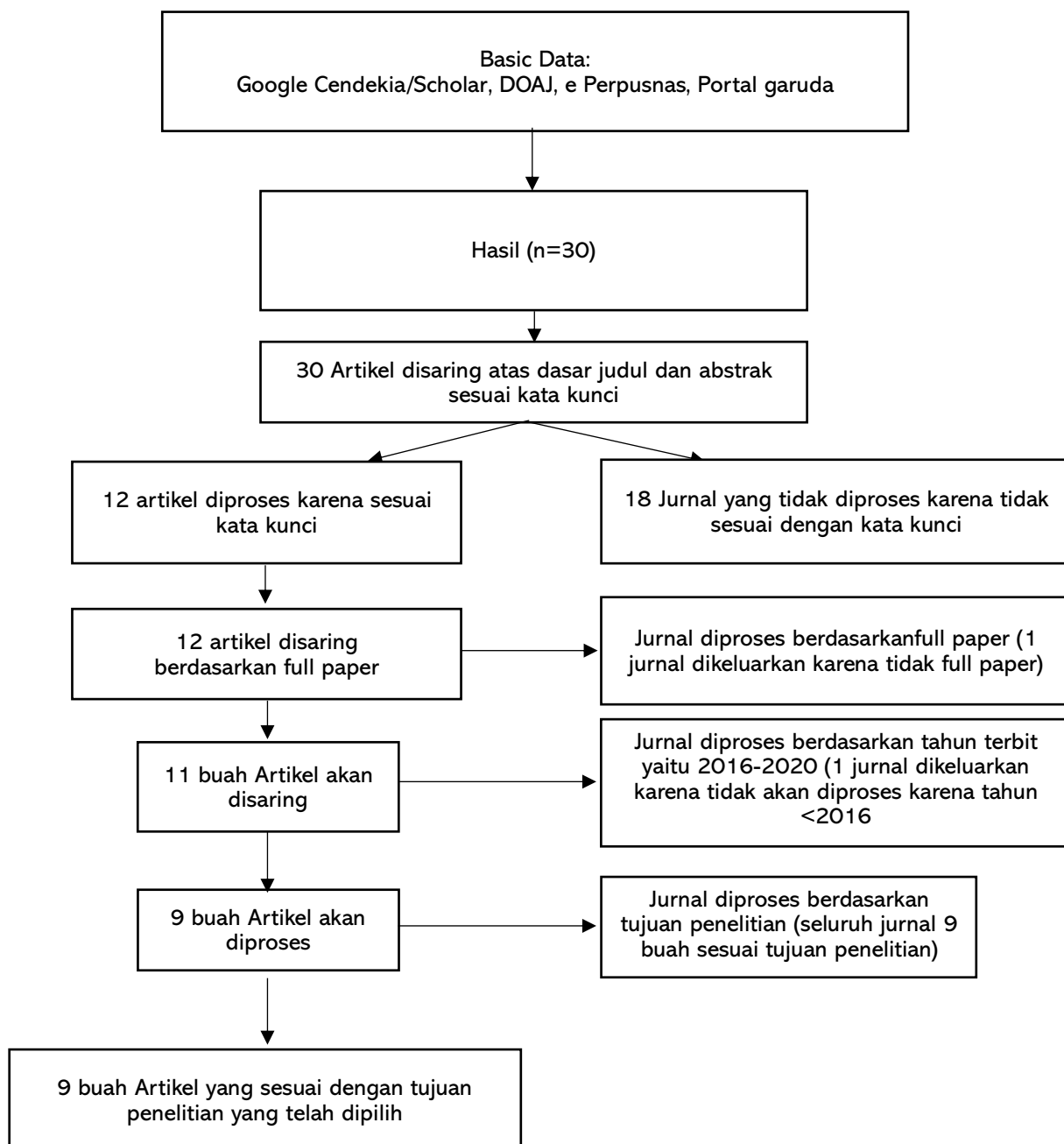
Kriteria Literature Review

Kriteria literatur yang digunakan dalam penelitian ini mencakup artikel-artikel yang memuat kata kunci yang sesuai dengan topik, seperti *gadget*, pola tidur, dan mahasiswa. Artikel yang dipilih berupa full paper dan tidak dibatasi oleh jenis metode penelitian tertentu. Selain itu, sumber yang digunakan berasal dari publikasi dalam lima tahun terakhir antara tahun 2016 sampai dengan tahun 2020 dan artikel yang mampu meKriteriajawab tujuan dari penelitian. Berikut hasil dari temuan literatur yang sesuai kriteria :

Tabel 1 Data Base dan Jumlah Temuan Literatur

Data Base	Temuan
Google Scholar	21
Directory of Open Access Journals (DOAJ)	4
E Perpusnas	3
Portal Garuda	5
Total	30

Data Collections



Gambar 3.1 Tahapan Studi Literatur

Study Procedure

Proses dimulai dengan menyeleksi hasil-hasil penelitian berdasarkan tingkat keterkaitannya, dimulai dari yang paling relevan, cukup relevan, hingga yang kurang relevan. Alternatif lainnya adalah dengan mengurutkan artikel berdasarkan tahun publikasi, dimulai dari yang terbaru lalu berangsur ke tahun-tahun sebelumnya. Untuk menilai kesesuaian isi artikel dengan topik yang diteliti, langkah awal yang dilakukan adalah membaca abstraknya terlebih dahulu. Peneliti juga perlu mencatat poin-poin penting yang berkaitan langsung dengan masalah penelitian. Guna menghindari plagiarisme, penting bagi peneliti untuk mencatat secara lengkap sumber informasi dan mencantulkannya dalam daftar pustaka, terutama apabila informasi tersebut berasal dari gagasan atau hasil penelitian orang lain.

Data Analysis

Jenis Analisa yang digunakan yaitu Analisa tematik.

RESULTS

Pengumpulan literatur dilakukan dengan menyaring jumlah artikel atau jurnal dari 30 sumber menjadi 9 literatur terpilih, yang membahas topik “Pengaruh Gadget terhadap Pola Tidur Mahasiswa berdasarkan Tinjauan Pustaka”. Proses penelusuran literatur dilakukan secara elektronik melalui beberapa database yang terindeks, antara lain Google Scholar (n=5), e-Perpusnas (n=2), DOAJ (n=2), dan Portal Garuda (n=1). Pada bagian hasil disajikan ringkasan terkait artikel :

Tabel 1 Kajian Literatur

No.	Author (Tahun)	Sumber Artikel	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil/Temuan
1	Bhattacharya & Gangopadhyay, (2017) Effects of Electromagnetic Radiation Emitted from Mobile Phones on Different Physiological Systems and Possible Remedies	Google Scholar	Mengetahui untuk memberikan tinjauan beberapa penelitian yang menyelidiki kemungkinan efek biologis negatif dari radiasi ponsel	Penelitian analitik deskriptif kualitatif.	Radiasi EMF jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan permanen pada sistem syaraf yang dapat mengakibatkan berbagai gangguan masalah tidur, stres, hingga kelumpuhan syaraf otak.
2	Maulida & Sari, (2017) dengan tema terkait internet addiction dan pola tidur pada mahasiswa	Google Cendekia	Analisa hubungan internet addiction dengan pola tidur pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala.	Studi korelasipen dekatan Cross sectional	Mahasiswa mengalami kecanduan internet sedang dan mengalami gangguan pola tidur. Hasil uji korelasi terdapat hubungan kecanduan internet dengan pola tidur.
3	Nursyifa et al., (2020), dengan tema gangguan tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Yang mengalami kecanduan game online	Google Cendekia	Mengidentifikasi asi jenis dari gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa	Penelitian deskriptif kuantitatif	Mayoritas Mahasiswa mengalami narkolepsi, hypersomnia dan insomnia. tidur.
4	Firmansyah Aji, (2018) dengan tema penelitian perilaku penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan	Portal Garuda	Analisa hubungan perilaku penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester VI di	Kuantitatif pendekatan cross-sectional.	Terdapat hubungan perilaku penggunaan gawai dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester VI (Enam) di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

No.	Author (Tahun)	Sumber Artikel	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil/Temuan
			Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta		
5	Diarti et al., (2017), dengan tema penggunaan internet dengan gangguan pola tidur	Google Cendekia	Analisa hubungan penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang	Desain penelitian korelasional pendekatan cross sectional	Ada hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang
6	Nainggolan (2017), dengan tema penggunaan gadget normal pada mahasiswa	DOAJ	Analisa penggunaan gadget normal pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara	Penelitian analitik deskriptif dengan pendekatan crosssectional.	Penggunaan gadget pada Mahasiswa kategori normal 22,2% dan penggunaan gadget berlebih sebesar 77,8%. Rata-rata skor kualitas tidur pada responden dengan tingkat penggunaan gadget yaitu normal adalah 5,40. Dan untuk responden dengan penggunaan gadget berlebih didapatkan rata-rata nilai kualitas tidur sebesar 7,78.
7	Jarmi & Rahayuningsih, (2020), tema dalam penelitiannya yaitu penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja	Google Cendekia	Menganalisa hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja	Deskriptif correlatif dengan pendekatan cross sectional.	Terdapat hubungan penggunaan gadget, mulai dari waktu, durasi, dan aktivitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja.
8	Munawaroh (2019), dengan tema dampak penggunaan gadget terhadap perilaku mahasiswa	Google Cendekia	Analisa dampak penggunaan gadget terhadap perilaku Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi	Penelitian kualitatif.	Penggunaan gadget memiliki dua dampak (positif dan negative). Artinya ada atau tidak pengaruh kembali pada individu, masukkan atau arahan terkait akidah dan akhlak.

No.	Author (Tahun)	Sumber Artikel	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil/Temuan
9	Ahmad et al., (2020), dengan tema penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa	Google Cendekia	Analisa hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur	Studi literatur review	Terdapat hubungan masalah insomnia pada mahasiswa dengan penggunaan media sosial. Dampak positif dapat memudahkan mahasiswa dalam pencarian atau pembuatan tugas namun penggunaan media sosial yang tidak ada aturan akan berdampak negative termasuk pada pola tidur

DISCUSSION

Gadget merupakan perangkat elektronik multifungsi yang kini hadir dalam berbagai bentuk, seperti telepon seluler, smartphone, komputer desktop, tablet, serta laptop atau netbook (Anggraeni, 2019). Perangkat ini telah menjadi bagian penting dalam sistem telekomunikasi modern. Terjadi peningkatan dengan jumlah yang signifikan pada penggunaan gadget menimbulkan kekhawatiran, terutama pada dampaknya bagi kesehatan. Paparan yang cukup membahayakan dikaitkan dengan medan elektromagnetik dan radiasi gelombang yang dipancarkan oleh gadget. Hal inilah yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan berskala luas. Bagi mahasiswa keperawatan, penggunaan gadget menjelang waktu tidur dapat memicu respons fisiologis dan psikologis yang berdampak pada kualitas tidur (Alibasah et al., 2022).

Aktivitas ini juga dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh, menghambat produksi hormon melatonin yang berfungsi untuk merangsang rasa kantuk, sehingga membuat seseorang lebih sulit untuk tertidur. Penggunaan telepon seluler atau smartphone secara berlebihan juga dapat memicu gangguan tidur yang berujung pada kecemasan, bahkan risiko depresi (Alibasah et al., 2022). Gejala sulit untuk tertidur biasa disebut dengan insomnia. Kebiasaan tidur yang terlalu larut disebabkan mahasiswa harus membuka gadget untuk mengerjakan tugas lapangan atau tugas akhir kuliah dan membaca beberapa literatur, sedangkan sebagian mahasiswa menyatakan membuka gadget untuk menonton konten atau tayangan dari aplikasi gadget seperti Netflix, Instagram, Youtube dan lain sebagainya (Andini et al., 2023).

Sebagian mahasiswa juga menyatakan terbangun dari tidur pada tengah malam karena menerima panggilan dari aplikasi seperti Whatsapp, Line atau Telegram. Selain itu terbangun saat mendengar notifikasi dari Whatsapp, Line atau Telegram, Shoopee, Instagram dan aplikasi lainnya. Sebagian mahasiswa juga menyebutkan bahwa mereka menggunakan gadget untuk sosial media dan hiburan seperti main konten Tiktok, Instagram, Youtube dan Game Online. Temuan dari sembilan tinjauan pustaka, salah satunya oleh Bhattacharya & Gangopadhyay, (2017), mengungkapkan bahwa paparan radiasi medan elektromagnetik (EMF) dalam jangka panjang berpotensi menyebabkan kerusakan permanen pada sistem saraf. Dampak tersebut dapat memicu berbagai gangguan, seperti masalah tidur, stres, hingga risiko kelumpuhan pada saraf otak. Maulida & Sari (2017) menyatakan dalam hasil penelitiannya 63,7% responden mengalami tingkat kecanduan internet sedang, dan 51,6% mengalami gangguan pola tidur. Penelitian tersebut mengindikasikan adanya korelasi antara kecanduan internet dengan pola tidur.

Penelitian oleh Firda Intan Nursyifa (2020) menunjukkan mayoritas responden mengalami berbagai gangguan tidur seperti narkolepsi (91,4%), hipersomnia (88,6%), dan insomnia (74,3%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Subhan (2018) yang juga menemukan adanya hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur pada mahasiswa. Begitu juga hasil dari penelitian Diarti (2017) mengonfirmasikan ada kaitan antara penggunaan internet dan gangguan tidur. Sementara itu, Nainggolan (2017) mencatat bahwa 77,8% mahasiswa menggunakan gadget secara berlebihan. Responden tersebut dinyatakan menggunakan gadget yang berlebih memiliki skor kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan pengguna gadget secara normal.

Jarmi (2020) menunjukkan bahwa variabel penggunaan gadget, waktu dan durasi penggunaannya, serta jenis aktivitas yang dilakukan, memiliki hubungan signifikan terhadap kualitas tidur remaja. Penelitian Munawaroh (2019) menyoroti dampak ganda dari penggunaan gadget, yakni dampak positif dan negatif terhadap perilaku mahasiswa. Zamril Ahmad (2020) menemukan bahwa penggunaan media sosial juga berkaitan dengan gejala insomnia. Walaupun media sosial mempermudah mahasiswa dalam menyelesaikan tugas, penggunaan tanpa kontrol dapat mengganggu pola tidur mereka. Lebih lanjut, jumlah dan durasi penggunaan gadget di kalangan mahasiswa seringkali didorong oleh kebutuhan akademik, seperti pencarian referensi atau penyusunan skripsi. Namun, tekanan akademik yang tinggi membuat mahasiswa cepat merasa jenuh, sehingga mereka beralih ke aktivitas hiburan seperti bermain game, menonton video, atau mengakses media sosial, baik secara daring maupun luring untuk mengurangi stres.

Paparan radiasi dari gadget dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan menjadi isu kesehatan masyarakat yang perlu diperhatikan. Aktivitas penggunaan gadget sebelum tidur, khususnya di kalangan mahasiswa keperawatan, dapat memicu respons fisiologis dan psikologis yang mengganggu proses tidur, seperti menurunnya produksi hormon melatonin dan terganggunya ritme sirkadian (National Sleep Foundation, 2019). King (2019) menyebutkan bahwa penggunaan gadget lebih dari 35 menit sebelum tidur tergolong perilaku patologis. Beberapa studi Choo et al., (2018); Takao, (2019) mengungkapkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dinyatakan telah menyebabkan berbagai gangguan Kesehatan yang terjadi yaitu sakit kepala, kelelahan, menurunnya konsentrasi, gangguan tidur, dan gangguan pendengaran.

Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang intensif dapat memicu kecemasan dan depresi Thomee et al., (2018); Adams & Kisler, (2018), Jenaro et al. (2017) menambahkan bahwa koneksi internet yang terus-menerus meningkatkan risiko insomnia. Semakin lama seseorang menggunakan gadget di malam hari, maka memungkinkan akan semakin besar mengalami kesulitan tidur (National Sleep Foundation, 2019). Berdasarkan asumsi penulis, kebiasaan begadang di kalangan mahasiswa seringkali disebabkan oleh tekanan akademik, seperti penyelesaian tugas dan skripsi. Untuk tetap terjaga, mereka mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi. Selain itu, kegiatan organisasi dan aktivitas malam hari lainnya, termasuk berkumpul di kafe atau merokok yang mengandung nikotin sebagai stimulant juga menjadi faktor penyebab terganggunya pola tidur mahasiswa.

Strengths and Limitations

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu tidak mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa selain penggunaan gadget.

Implications for Practice

Berdasar melihat hasil penelitian dapat diketahui bahwa gadget berpengaruh terhadap kualitas tidur. Maka mahasiswa seharusnya mampu mengontrol penggunaan gadgetnya agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

CONCLUSIONS

Gadget berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa. Gadget berdampak negatif terhadap pola tidur mahasiswa, maka mahasiswa perlu diberikan edukasi mengenai penggunaan gadget yang sehat, pengaturan Waktu Belajar dan Istirahat yang dapat dilakukan melalui penyuluhan Kesehatan oleh Dosen atau Tim Akademik.

Conflict of Interest Statement

Tidak ada

Funding Source

Tidak ada

Acknodgement

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Universitas Sari Mulia atas dukungan dan kesempatan yang telah diberikan dalam penyusunan artikel serta lingkungan akademik dan fasilitas yang tersedia telah mendukung terlaksananya kajian ini dengan baik.

REFERENCES

- Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. (2020). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA: A LITERATURE REVIEW. *Menara Medika*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mm.v3i1.2200>
- Alibasah, S., Peristiowati, Y., & Erfansyah, M. (2022). Analisa Hari Rawat Inap Dan Frekuensi Foto Thorak Terhadap Rata-Rata Dosis Serap Radiasi Pada Pasien Covid-19 Di Ruang Isolasi Rsu Karsa Husada Batu. *Jurnal Imejing Diagnostik (JImeD)*, 8(2), 22–28. <https://doi.org/10.53862/ssi.v2.072022.008>
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). The Correlation Between Stress Level and Insomnia Incidence in Unissula FIK Student Towards The Final Examination of Semester. *JURNAL ILMIAH SULTAN AGUNG*, 2(1), 272–282. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/31273>
- Anggraeni, Y. (2019). PENGAWASAN ORANG TUA DALAM PENGGUNAAN GADGET PADA ANAK DI RA YAPSI SUMBERJAYA LAMPUNG BARAT. In *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung*.
- Assidiqi, M. H., & Sumarni, W. (2020). Pemanfaatan Platform Digital di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 298–303. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpasca/article/download/601/519>
- Bhattacharya, D., & Gangopadhyay, S. (2017). “Effects of Electromagnetic Radiation Emitted from Mobile Phones on Different Physiological Systems and Possible Remedies.” *International Journal of Current Research and Review*, 9(24), 6–13. <https://doi.org/10.7324/ijcrr.2017.9242>
- Bi, J. (2022). The Relationship between Mobile Phone Anxiety and Sleep Quality Occupational Therapy in Adolescents and Its Internal Mechanism. *Occupational Therapy International*, 2022, 8489077. <https://doi.org/10.1155/2022/8489077>
- Chaidirman, Indriastuti, D., & Narmi. (2019). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 33–41.
- Diarti, E., Sutriningsih, A., & H., W. R. (2017). HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN INTERNET DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA PSIK UNITRI MALANG. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.656>
- Ekklesia Mahmud, P., Liklikwatil, N., Studi Ilmu Keperawatan, P., Pasapua Ambon, S., Tengah, M., Studi Administrasi Rumah Sakit, P., & J A Latumeten, S. R. (2023). Dampak Adiksi Game Online Terhadap Pola Tidur Dan Aktivitas. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 909–916.
- Firmansyah Aji, S. (2018). *Hubungan Perilaku Penggunaan Gawai Dengan Kualitas Tidur*

- Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VI (Enam) Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* [Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta].
[https://digilib.unisayogya.ac.id/4345/1/Naskah Publikasi 1.pdf](https://digilib.unisayogya.ac.id/4345/1/Naskah_Publikasi_1.pdf)
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2020). HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA. *JURNAL ILMIAH MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN*, 2(3). <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/3872>
- Maulida, R., & Sari, H. (2017). KAITAN INTERNET ADDICTION DAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN. *JURNAL ILMIAH MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN*, 2(3). <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/3866/2936>
- Nursyifa, F. I., Widiyanti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *Jurnal Keperawatan*, VIII(1), 32–41.
- Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). KECANDUAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIK TOK DENGAN TINGKAT STRESS PADA SISWA SMA KELAS X DI SMA KOLOMBO SLEMAN YOGYAKARTA. *Jurnal Kesehatan Jurnal STIKES Bethesda*, 006, 83–94.
- Putri, K. E., Wiranti, K., Ziliwu, Y. S., Elvita, M., Frare, D. Y., Purdani, R. S., & Niman, S. (2021). Kecemasan Masyarakat Akan Vaksinasi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI)*, 9(3), 539–548.
- Rahmandani, F., Tinus, A., & Ibrahim, M. M. (2018). Analisis Dampak Penggunaan Gadget (Smartphone) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di Sma Negeri 9 Malang. *Jurnal Civic Hukum*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.22219/jch.v3i1.7726>
- Sabilla, M., & Nurfadhilah. (2022). PENGETAHUAN KOMPREHENSIF REMAJA TENTANG HIV DI KOTA TANGERANG SELATAN MENUJU END AIDS 2030. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 11–17.
- Sari, F., Al-Fath, A. M., & Burhanuddin, A. (2022). Interaksi sosial pada masa new normal dalam pembelajaran daring dan luring di sd negeri 1 jatigunung. *Repository.Stkippacitan.Ac.Id*, 1–8. [https://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/965/2/FITRIA SARI_PGSD_AR2022.pdf](https://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/965/2/FITRIA_SARI_PGSD_AR2022.pdf)
- Setiawan, E., Sihalo, E. D., Yuliawati, F., Empel, G. van, Idris, H., & Siregar, A. Y. (2022). Pembiayaan kesehatan concept and best practice di Indonesia: seri ekonomi kesehatan II. In A. Y. Siregar (Ed.), *Kementerian Kesehatan RI (I)*. PPJK Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sincihu, Y., Daeng, B. H., & Yola, P. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 7(1), 15–30.
- WHO. (2020). WHO Coronavirus Disease (COVID-19). In *Who*.
- Yuliana. (2020). Corona virus diseases (Covid -19); Sebuah tinjauan literatur. *WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE*, 2(February), 124–137. <https://doi.org/10.2307/j.ctvzxxb18.12>
- Yumni, F. L., & Aisyah, S. (2018). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kuliatas Hidup Pada Pasien Kanker Ginokologi Di RSIA Putri Surabaya. In *Universitas Muhammadiyah Surabaya* (Issue 0715108601). <http://repository.um-surabaya.ac.id/6115/>
- Zitra, N. A. (2021). Kecemasan Keluarga Terhadap Kebijakan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. In *Program Studi Pendidikan Sosiologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Makassar* (Issue Februari).