

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini diuraikan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Penelitian ini telah dilaksanakan sejak bulan Januari – Mei 2025, dengan jumlah responden sebanyak 65 orang.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian untuk mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa, dilaksanakan di Universitas Muslim Indonesia (UMI) yang beralamat di Jl. Urip Sumihardjo km.05 Makassar pada Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM). UMI merupakan salah satu universitas yang memiliki predikat unggul, berdiri sejak tahun 1952 yang dibina oleh Yayasan Wakaf UMI dengan ciri khasnya sebagai lembaga pendidikan dan dakwah. Pada proses pendidikan, UMI memberi pengetahuan dan keterampilan sesuai disiplin ilmu yang digeluti peserta didiknya sesuai standar jaminan mutu yang telah ditetapkan oleh Pemerintah. Selain itu UMI juga memberikan nilai plus yakni ajar islami melalui pengembangan aqidah, etika dan pencerahan qalbu.

FKM UMI yang berdiri sejak 11 Maret 2002, merupakan salah satu dari sekian banyak fakultas yang ada di bawah naungan UMI. FKM kini telah terakreditasi institusi unggul pertama di luar Pulau Jawa yang memiliki tujuan untuk mencetak tenaga yang ahli dan profesional di bidang kesehatan masyarakat. FKM telah memiliki berbagai fasilitas yang sangat memadai termasuk laboratorium yang senantiasa menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi berskala nasional yang berbasis nilai-nilai ke-Islam-an. FKM kini membawahi 6 (enam) Program Studi (Prodi) yakni Prodi Kesehatan Masyarakat, Prodi Ilmu Keperawatan, Prodi Kebidanan Diploma III, Prodi Profesi Ners, Prodi Sarjana Kebidanan dan Prodi Profesi Bidan. Sejak didirikan, FKM UMI telah melahirkan ribuan alumni yang andal dibidang kesehatan masyarakat.

B. Hasil Penelitian

Pengambilan data dilakukan sejak bulan Januari – Mei 2025 terhadap 65 orang responden terkait data umum penelitian meliputi jenis kelamin, usia, dan jumlah gadget yang digunakan. Sedangkan data khusus meliputi frekuensi penggunaan gadget, durasi penggunaan gadget, dan waktu penggunaan gadget. Kemudian terdapat tambahan kuesioner untuk melengkapi deskripsi penelitian berupa aktivitas penggunaan gadget, perilaku penggunaan gadget, kualitas tidur secara umum, dampak penggunaan gadget secara umum, serta

kesadaran dan kontrol terhadap penggunaan gadget. Dilakukan pula analisis hasil penelitian untuk indikator variabel kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Berikutnya, pada hasil penelitian ini dilakukan pula uji statistik mulai dari uji validitas, uji realibilitas, uji pasrial dan uji simultan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi, durasi dan waktu penggunaan gadget terhadap kualitas tidur yang bersumber dari hasil kuesioner PSQI untuk pola tidur.

1. Data Umum Hasil Penelitian

Data umum hasil penelitian merupakan gambaran umum karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan jumlah gadget yang digunakan. Perhitungan persentase dilakukan dengan menerapkan rumus persentase (%) yakni:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\text{Jumlah responden per item}}{\text{Total responden}} \times 100 \%$$

Adapaun uraiannya setiap karakteristik responden secara umum ditunjukkan sebagai berikut:

a) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.1. Karakteris responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	10	15,38
Perempuan	55	84,62
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.1. di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dari 65 responden yaitu mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang (15.38%), dan mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 55 orang (84.62%). Ini menunjukkan jumlah responden perempuan lebih besar dari responden laki-laki.

b) Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5.2. Karakteris responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI berdasarkan usia

Usia (tahun)	n	%
18	21	32.31
19	37	56.92
20	6	9.23
22	1	1.54
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.2. di atas menunjukkan sebaran usia responden mayoritas berada pada rentang usia 18 hingga 19 tahun, dengan dominasi usia 19 tahun sebesar 52.31%, diikuti oleh usia 18 tahun sebesar 40.00%. Usia 20 dan 22 tahun merupakan minoritas dalam sampel ini, masing-masing sebesar 6.15% dan 1.54%.

c) Karakteristik responden berdasarkan jumlah gadget yang digunakan

Tabel 5.3. Karakteris responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI berdasarkan usia

Jumlah Gadget	n	%
1	27	41.54
2	35	53.85
3	3	4.62
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.3. di atas menunjukkan sebaran banyaknya gadget yang digunakan responde. Hasil menunjukkan, sebanyak 35 orang atau 53,85% responden menggunakan 2 gadget dalam beraktivitas, 27 orang atau 41,54% responden menggunakan 1 gadget, sedangkan 3 orang atau 4,62% reponden memanfaatkan 3 gadget.

2. Data Khusus Hasil Penelitian

Data khusus hasil penelitian yang dilakukan menggunakan kuesioner meliputi frekuensi penggunaan gadget, durasi penggunaan gadget, dan waktu penggunaan gadget, aktivitas penggunaan gadget, perilaku penggunaan gadget, kualitas tidur secara umum, dampak pegunaan gadget secara umum, serta kesadaran dan kontrol terhadap penggunaan gadget. Adapun uraian lengkapnya ditunjukkan sebagai berikut:

a) Frekuensi Penggunaan Gadget

Hasil penelitian frekuensi penggunaan gadget meliputi frekuensi penggunaan gadget perhari selama satu minggu, frekuensi penggunaan gadget sebelum tidur, dan frekuensi melakukan pengecekan gadget pada saat terbangun malam hari. Berikut uraiannya yang dituangkan dalam bentuk tabel dan deskripsinya:

Tabel 5.4. Frekuensi Penggunaan Gadget Perhari Dalam Seminggu

Hari/Minggu	n	%
1-3 kali sehari	4	6.25
4-6 kali sehari	20	31.25

7-9 kali sehari	11	17.18
>10 kali sehari	30	45.31
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.4. di atas menyatakan frekuensi penggunaan gadget perminggu responden. Terdapat 29 orang atau 45.31% responden yang menggunakan gadget 10 kali sehari atau lebih, sebanyak 20 oran atau 31.25% responden menggunakan gadget antara 4 hingga 6 kali sehari, 11 orang atau 17.19% menggunakan gadget 7 hingga 9 kali sehari, dan hanya 4 orang atau 6.25% responden yang menggunakan gadget 1 hingga 3 kali sehari.

Tabel 5.5. Frekuensi Penggunaan Gadget Sebelum Tidur

Sebelum Tidur	n	%
1-2 kali seminggu	6	9.23
3-4 kali seminggu	10	15.38
5-6 kali seminggu	15	23.08
Setiap hari	34	52.31
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.5. di atas menyatakan frekuensi penggunaan gadget sebelum tidur. Dimana, terdapat sebanyak 34 orang atau 52.31% responden selalu menggunakan gadget setiap hari sebelum tidur, sebanyak 15 orang atau 23.08% responden masuk kategori sering menggunakan gadget yakni 5 hingga 6 kali seminggu sebelum tidur, sebanyak 10 orang atau 15.38% responden kadang menggunakan gadget sebelum tidur sekitar 3 hingga 4 kali seminggu, dan sebanyak 6 orang atau 9.23% responden masuk kategori

jarang menggunakan gadget yaitu hanya 1 hingga 2 kali seminggu sebelum tidur.

Tabel 5.6. Frekuensi Terbangun Untuk Mengecek Gadget

Terbangun Malam	n	%
Tidak pernah	7	10.77
1-2 kali seminggu	25	38.46
3-4 kali seminggu	15	23.08
5-6 kali seminggu	11	16.92
Setiap hari	7	10.77
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.6. di atas menyatakan frekuensi responden terbangun untuk mengecek gadget saat sedang tidur. Dimana, terdapat sebanyak 7 orang atau 10.77% responden tidak pernah terbangun, sebanyak 25 orang atau 38.46% responden terbangun 1-2 kali dalam seminggu, sebanyak 15 orang atau 23.08% responden terbangun 3-4 kali seminggu, sebanyak 11 orang atau 16.92% responden terbangun 5-6 kali seminggu, dan sebanyak 7 orang atau 10.77% responden terbangun setiap hari.

b) Durasi Penggunaan Gadget

Hasil penelitian untuk durasi penggunaan gadget meliputi lama menggunakan gadget dalam sehari, lama menggunakan gadget sebelum tidur, dan lama layar aktif dalam sehari. Berikut ini adalah uraiannya:

Tabel 5.7. Durasi Penggunaan Gadget Dalam Sehari

Durasi Perhari	n	%
< 1 jam	1	1.54
1-3 jam	6	9.23

4-6 jam	14	21.54
7-9 jam	21	32.31
> 9 jam	23	35.38
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.7. menunjukkan durasi penggunaan gadget dalam sehari. Terdapat sebanyak 23 orang atau 35.38% responden yang menyatakan mereka menggunakan gadget lebih dari 9 jam dalam sehari, sebanyak 21 orang atau 32.31% responden menggunakan gadget antara 7 hingga 9 jam per hari, sebanyak 14 orang atau 21.54% responden menghabiskan waktu antara 4 hingga 6 jam dengan gadget, ada 6 orang atau 9.23% responden melaporkan durasi penggunaan gadget antara 1 hingga 3 jam, dan terdapat 1 orang responden atau 1.54% yang menggunakan gadget kurang dari satu jam sehari.

Tabel 5.8. Durasi Penggunaan Gadget Sebelum Tidur

Durasi Sebelum Tidur	n	%
< 15 menit	7	10.77
15-30 menit	12	18.46
31-60 menit	10	15.38
1-2 jam	22	33.85
> 2 jam	14	21.54
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.8 di atas menunjukkan durasi penggunaan gadget responden yang dilakukan sebelum tidur. Terdapat 22 orang atau 33.85% responden masih menggunakan gadgetnya sekitar 1-2 jam sebelum tidur, sebanyak 14 orang atau 21.54% responden yang menggunakan gadgetnya selama >2 jam

sebelum tidur, sebanyak 12 orang atau 18.46% responden masih menggunakan gadget selama 15-30 menit sebelum tidur, sebanyak 10 orang atau 15.38% responden yang menggunakan gadget selama 31-60 menit sebelum tidur, dan hanya 7 orang atau 10.77% responden yang menggunakan gadgetnya <15 menit sebelum tidur.

Tabel 5.9. Durasi Layar Aktif Dalam Sehari

Durasi Layar Aktif	n	%
< 2 jam	11	16.92
2-4 jam	12	18.46
4-6 jam	14	21.54
6-8 jam	11	16.92
> 8 jam	17	26.15
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.9. di atas menunjukkan gambaran durasi layar aktif selama penggunaan gadget. Sebanyak 17 orang atau 26.15% responden mengakui bahwa durasi layar aktif mencapai >8 jam perhari, sebanyak 14 orang atau 21.54% responden yang menyatakan durasi aktif gadgetnya selama 4-6 jam perhari, sebanyak 12 orang atau 18.46% responden yang durasi aktif gadgetnya selama 2-4 jam, sebanyak 11 orang atau 16.92% responden memilih durasi aktif gadget selama 6-8 jam, dan 11 orang atau 16.92% responden lainnya menyatakan durasi aktif gadgetnya hanya <2 jam perhari.

c) Waktu Penggunaan Gadget

Hasil penelitian untuk waktu penggunaan gadget meliputi awal menggunakan gadget pada pagi hari, terakhir menggunakan gadget sebelum

tidur, dan kondisi pengguna dalam menggunakan gadget yakni dari sebelum tidur, saat berbaring di tempat tidur, ketika terbangun di malam hari, dan setelah bangun pagi. Berikut ini adalah uraiannya yang dituangkan dalam bentuk tabel serta deskripsinya:

Tabel 5.10. Waktu Awal Penggunaan Gadget Pagi Hari

Awal Penggunaan Gadget	n	%
Sebelum jam 6:00	10	15.38
6:00 - 8:00	25	38.46
8:01 - 10:00	26	40.00
Setelah jam 10:00	4	6.15
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.10 di atas menunjukkan gambaran waktu awal penggunaan gadget pertama kali. Sebanyak 26 orang atau 40.00% responden yang memulai menggunakan gadget mulai pukul 8:01-10:00 pagi, sebanyak 25 orang atau 38.46% responden mulai menggunakan gadget pada pukul 6:00-8:00 pagi, sebanyak 10 orang atau 15.38% responden yang mulai membuka gadgetnya sebelum pukul 6 pagi, dan sebanyak 4 orang atau 6.15% responden yang baru menggunakan gadgetnya setelah pukul 10:00 pagi.

Tabel 5.11. Waktu Terakhir Penggunaan Gadget Sebelum Tidur

Terakhir Menggunakan Gadget	n	%
Sebelum jam 20:00	4	6.15
20:00 - 22:00	11	16.92
22:01 - 24:00	32	49.23
Setelah jam 24:00	18	27.69
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.11. di atas menunjukkan gambaran mengenai waktu terakhir penggunaan gadget di kalangan responden sebelum tidur. Sebanyak 32 orang atau 49.23% responden yang menyatakan menggunakan gadget antara pukul 22:01 - 24:00 malam, sebanyak 18 orang atau 27.69% responden yang menyataka bahwa penggunaan gadget terakhir pada pukul 24:00 dini hari atau lebih, sebanyak 11 orang atau 16.92% responden yang menggunakan gadget terakhir pukul 20:00 - 22:00 malam, dan ada 4 orang atau 6.15% responden yang menggunakan terakhir gadgetnya sebelum pukul 20:00 malam.

Tabel 5.12. Kondisi Pengguna Menggunakan Gadget

Menggunakan Gadget	N	%
1 kondisi	19	29.23
2 kondisi	4	6.15
3 kondisi	10	15.38
4 kondisi	32	49.23
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.12. di atas menyatakan gambaran mengenai seberapa sering responden menggunakan gadget pada berbagai situasi, seperti sebelum tidur, saat berbaring, ketika terbangun di malam hari, dan segera setelah bangun pagi. Setiap responden memberikan beberapa situsi yang dilakukan selama menggunakan gadget sebelum tidur. Sebanyak 32 orang atau 49.23% reponden yang berada pada 4 kondisi, sebanyak 19 orang atau 29.23% responden yang berada pada 1 kondisi, sebanyak 10 orang atau 15.38%

responden yang berada pada 3 kondisi, dan 4 orang atau 6.15% responden yang berada pada 2 kondisi.

d) **Aktivitas Penggunaan Gadget**

Hasil penelitian untuk aktivitas penggunaan gadget meliputi penggunaan untuk media sosial, bermain game, streaming video, belajar dan browsing informasi. Berikut ini adalah uraiannya yang dituangkan dalam bentuk tabel serta deskripsinya:

Tabel 5.13. Aktivitas Penggunaan Gadget Untuk Media Sosial

Aktivitas Media Sosial	n	%
Tidak Pernah	0	0.00
Jarang	4	6.15
Kadang	6	9.23
Sering	22	33.85
Selalu	33	50.77
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.13. di atas menunjukkan gambaran aktivitas responden dalam penggunaan gadget untuk berinteraksi di media sosial. Sebanyak 33 orang atau 50.77% responden selalu menggunakan gadget untuk bermedia sosial, sebanyak 22 orang atau 33.85% responden sering menggunakan gadget untuk media sosial. Sebanyak 6 orang atau 9.23% responden hanya kadang-kadang menggunakan gadget media sosial, dan terdapat 4 orang atau 6.15% responden yang sesekali saja atau jarang menggunakan gadgetnya untuk media sosial.

Tabel 5.14. Aktivitas Penggunaan Gadget Untuk Bermain Game

Aktivitas Bermain Game	n	%
Tidak Pernah	6	9.23
Jarang	26	40.00
Kadang	24	36.92
Sering	7	10.77
Selalu	2	3.08
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.14. di atas menunjukkan gambaran aktivitas responden menggunakan gadgetnya untuk bermain game. Terdapat 26 orang atau 40.00% responden yang jarang menggunakan gadgetnya untuk bermain game, bahkan 6 orang atau 9.23 % yang tidak pernah menggunakan gadgetnya bermain game. Kemudian, sebanyak 24 orang atau 36.92% responden terkadang gadgetnya untuk bermain game, sebanyak 7 orang atau 10.77% responden masih sering menggunakan gadget untuk bermain game, dan hanya 2 orang lainnya atau 3.08% responden yang selalu bermain game menggunakan gadgetnya setiap hari.

Tabel 5.15. Aktivitas Penggunaan Gadget Untuk Streaming Video

Aktivitas Streaming Video	n	%
Tidak Pernah	10	15.38
Jarang	18	27.69
Kadang	25	38.46
Sering	7	10.77
Selalu	5	7.69
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.15. di atas merupakan gambaran aktivitas responden menggunakan gadgetnya untuk menonton video streaming: Sebanyak 25 orang atau 38.46% responden terkadang menggunakan gadgetnya untuk menonton video streaming, sebanyak 18 orang atau 27.69% responden jarang menonton video streaming, dan 10 orang atau 15.38% tidak pernah menonton video streaming melalui gadget. Kemudian, terdapat 7 orang atau 10.77% yang sering menggunakan gadget untuk menonton video streaming, bahkan ada 5 orang atau 7.69% yang selalu menonton video streaming melalui gadget.

Tabel 5.16. Aktivitas Penggunaan Gadget Untuk Belajar

Aktivitas Belajar	n	%
Tidak Pernah	0	0.00
Jarang	7	10.77
Kadang	10	15.38
Sering	32	49.23
Selalu	16	24.62
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.16. di atas menunjukkan gambaran aktivitas responden menggunakan gadgetnya untuk belajar. Sebanyak 32 orang atau 49.23% responden sering menggunakan gadget untuk belajar, bahkan sebanyak 16 orang 24.62% responden selalu menggunakan gadget untuk belajar setiap hari. Sebaliknya, sebanyak 10 orang atau 15.38% responden kadang-kadang saja menggunakan gadget untuk belajar, dan sebanyak 7 orang 10.77% yang jarang menggunakan gadget untuk belajar.

Tabel 5.17. Aktivitas Penggunaan Gadget Untuk Browsing

Aktivitas Browsing	n	%
Tidak Pernah	0	0.00
Jarang	9	13.85
Kadang	6	9.23
Sering	28	43.08
Selalu	22	33.85
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.17. di atas menunjukkan gambaran aktivitas responden menggunakan gadgetnya untuk melakukan browsing untuk pencarian informasi. Sebanyak 28 orang atau 43.08% responden menyatakan sering browsing menggunakan gadget, dan sebanyak 22 orang atau 33.85% responden yang selalu melakukan browsing informasi setiap hari. Terdapat 6 orang atau 9.23% responden yang mengakui hanya kadang menggunakan gadget untuk browsing, dan sebanyak 9 orang atau 13.85% responden termasuk kategori jarang browsing menggunakan gadget.

e) Perilaku Penggunaan Gadget

Hasil penelitian mengenai perilaku responden dalam menggunakan gadgetnya menjelang waktu tidur meliputi mode gadget yang digunakan saat tidur dan posisi penyimpanan gadget saat tidur. Berikut ini adalah uraiannya yang dituangkan dalam bentuk tabel serta deskripsinya:

Tabel 5.18. Mode Gadget Saat Tidur

Mode Gadget	n	%
Senyap	27	41.54
Bersuara	26	40.00
Mode Pesawat	7	10.77
Getar	3	4.62
Dimatikan	2	3.08
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.18 di atas memberikan gambaran tentang perilaku responden dalam menetapkan mode gadgetnya sebelum tidur. Sebanyak 27 orang atau 41.54% responden yang menerapkan mode senyap (*silent*), sebanyak 26 orang atau 40.00% responden yang tetap membiarkan gadgetnya bersuara, sebanyak 7 orang atau 10.77% responden yang menetapkan mode pesawat, 3 orang atau 4.62% responden yang menetapkan mode getar, dan 2 orang atau 3.08% responden yang mematikan gadgetnya menjelang tidur.

Tabel 5.19. Posisi Pengimplanan Gadget Saat Tidur

Penyimpanan Gadget	n	%
Samping tempat tidur	47	72.34
Di meja dalam jangkauan	15	23.07
Bawah bantal	2	3.08
Lainnya	1	1.54
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.19. di atas memberikan gambaran perilaku responden saat menyimpan gadgetnya menjelang tidur. Sebanyak 47 orang atau 72.31% responden yang menyimpan gadgetnya di samping tempat tidur, sebanyak 15 orang atau 23.08% responden yang menyimpan gadget di meja yang masih

dapat dijangkau, sebanyak 2 orang atau 3.08% responden yang menyimpan gadgetnya di bawah bantal, dan 1 orang atau 1.54% responden yang menyimpan gadgetnya di tempat lain.

f) Kualitas Tidur Secara Umum

Hasil penelitian mengenai kualitas tidur secara umum meliputi kualitas tidur umum yang dirasakan responden secara obyektif saat menggunakan gadget dan kualitas tidur selama seminggu terakhir. Berikut ini adalah uraiannya yang dituangkan dalam bentuk tabel serta deskripsinya:

Tabel 5.20. Kualitas Tidur Umum Saat Menggunakan Gadget

Kualitas Tidur Umum Perhari	n	%
Sangat Baik	1	1.54
Baik	17	26.15
Cukup	36	55.38
Buruk	11	16.92
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.20. di atas menunjukkan gambaran kualitas tidur responden secara umum saat menggunakan gadget. Sebanyak 36 orang atau 55.38% responden menyatakan kualitas tidur mereka cukup, 17 orang atau 26.15% responden menilai kualitas tidurnya sudah baik, dan 1 orang atau 1.54% responden yang menyatakan kualitas tidurnya secara umum sangat baik. Namun, terdapat 11 orang atau 16.92% responden yang merasa kualitas tidur mereka tergolong buruk.

Tabel 5.21. Kualitas Tidur Umum Selama Seminggu

Kualitas Tidur Umum Seminggu	n	%
Tidak ada masalah	10	15.38
1-2 masalah	27	41.54
3-4 masalah	21	32.31
>5 masalah	7	10.77
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.21. di atas memberikan gambaran kualitas tidur responden selama seminggu terakhir. Sebanyak 10 orang atau 15.38% responden yang menyatakan bahwa mereka tidak pernah mengalami masalah dengan kualitas tidur dalam seminggu, sebanyak 27 orang atau 41.54% responden merasa mengalami masalah kualitas tidur 1-2 kali dalam seminggu, ada 21 orang atau 32.31% responden yang mengalami masalah kualitas tidur 3-4 kali dalam seminggu terakhir, dan terdapat 7 orang atau 10.77% responden melaporkan bahwa mereka mengalami masalah kualitas tidur 5-6 kali dalam seminggu terakhir bahkan ada yang setiap hari mengalami gangguan.

g) Dampak Penggunaan Gadget

Hasil penelitian mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kualitas tidur secara umum meliputi, penggunaan gadget membuat sulit memulai tidur, penggunaan gadget menunda waktu tidur, kurang segar saat bangun tidur akibat penggunaan gadget malam hari, gangguan kualitas tidur akibat notifikasi gadget, dan selalu merasa gelisah jika tidak memegang gadget sebelum tidur. Berikut penjabarannya yang dituangkan dalam bentuk tabel dan uraian:

Tabel 5.22. Dampak Penggunaan Gadget

Gejala Sebelum Tidur	n	%
Tidak ada	16	24.62
1 gejala	27	41.54
2 gejala	14	21.54
3 gejala	6	9.23
>4 gejala	2	3.077
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.22. di atas menunjukkan gambaran banyaknya gejala yang dirasakan responden akibat dampak penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mereka. Sebanyak 16 orang atau 24.62% responden yang menyatakan tidak mengalami gejala apapun sebelum tidur, 27 orang atau 41.54% responden mengalami 1 gejala sebelum tidur, 14 orang atau 21.54% responden yang mengalami 2 gejala sebelum tidur, 6 orang atau 9.23% responden menyatakan mengalami 3 gejala sebelum tidur, dan terdapat 2 orang atau 3.08% responden yang mengakui mengalami 4 atau lebih gejala sebelum tidur.

h) Kesadaran dan Kontrol

Hasil penelitian mengenai tingkat kesadaran dan kontrol responden terhadap dampak penggunaan gadget, dituangkan dalam tabel dan penjelasan sebagai berikut:

Tabel 5.23. Tingkat Kesadaran Dampak Penggunaan Gadget

Tingkat Kesadaran Dampak Gadget	n	%
Sangat sadar	19	29.23
Cukup sadar	44	67.69
Kurang sadar	2	3.08
Tidak sadar	0	0.00
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.23. di atas memberikan gambaran pernyataan responden terkait tingkat kesadaran mereka terhadap dampak penggunaan gadget sebelum tidur. Terdapat 19 orang atau 29.23% responden menyatakan sangat sadar akan pengaruh gadget terhadap kualitas tidurnya, sebanyak 44 orang atau 67.69% responden cukup sadar terhadap pengaruh gadget, dan ada 2 orang atau 3.08% responden yang merasa kurang sadar terhadap pengaruh gadget tersebut.

Berdasarkan hasil analisis keseluruhan kuesioner untuk pengaruh gadget terhadap kualitas tidur secara umum untuk 65 orang responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI angkatan 2024, diperoleh gambaran sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 5.24. Total Pengaruh Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa

Pengaruh Gadget	n	%
Berat	18	27.69
Sedang	45	69.23
Minim	2	3.08
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.24. di atas menunjukkan gambaran pengaruh gadget terhadap kualitas tidur responden. Terdapat 18 orang atau 27.69% responden memiliki pengaruh berat pada penggunaan gadget terhadap tidur mereka. Ini berarti sekitar seperempat dari responden merasa bahwa gadget secara signifikan mengganggu kualitas tidur mereka. Kemudian, dari hasil analisis diperoleh bahwa hampir sebagian besar yaitu 45 orang atau 69.23% responden memiliki pengaruh gadget terhadap kualitas tidur dengan kondisi sedang. Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa gadget mempengaruhi tidur mereka dengan tingkat intensitas yang tidak terlalu tinggi. Dan hanya terdapat 2 orang atau 3.08% responden yang memiliki pengaruh minim dari penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mereka. Ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden merasa pengaruh gadget terhadap tidur mereka sangat rendah.

3. Data Hasil Indikator Variabel Kualitas Tidur (PSQI)

Hasil penelitian dari indikator pengukuran kualitas tidur meliputi hasil jawaban dari pernyataan subjektif pada setiap pernyataan kualitas tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, durasi tidur, latensi tidur, obat tidur yang digunakan, serta disfungsi tidur siang hari. Adapun hasilnya diuraikan sebagai berikut:

Tabel 5.25. Kualitas Tidur Subyektif

Kualitas Tidur Subyektif	n	%
Sangat Baik	2	3.08
Baik	25	38.46
Kurang	30	46.15
Sangat Kurang	8	12.31
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.25. di atas menggambarkan data hasil penelitian menggunakan Indikator Variabel Kualitas Tidur atau pittsburgh sleep quality index (PSQI) untuk kualitas tidur secara subyektif. Terdapat 30 orang atau 46.15% responden memiliki kualitas tidur yang kurang, bahkan terdapat 8 orang atau 12.31% responden yang kualitas tidur subyektifnya sangat kurang. Kemudian terdapat 25 orang atau 38.46% responden yang memiliki kualitas tidur yang baik, dan 2 orang atau 3.08% responden yang mempunyai kualitas tidur subyektif sangat baik.

Tabel 5.26. Latensi Tidur

LatensiTidur	n	%
0	5	7.69
1 hingga 2	27	41.54
3 hingga 4	24	36.92
5 hingga 6	9	13.85
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.26. di atas menunjukkan data hasil penelitian menggunakan Indikator Variabel Kualitas Tidur atau pittsburgh sleep quality index (PSQI) untuk latensi tidur. Terdapat 5 orang atau 7.69% responden tidur awal yang cukup baik ≤ 5 menit, sebanyak 27 orang atau 41.54% responden memiliki waktu

wajar untuk tidur sekitar 16-30 menit, sebanyak 24 orang atau 36.92% responden memiliki waktu untuk mula tidur lebih lama sekitar 31-60 menit, dan 9 orang atau 13.85% responden menunjukkan kesulitan tidur yang signifikan sekitar > 60 menit.

Tabel 5.27. Durasi Tidur

Durasi Tidur	n	%
>7 jam	11	16.92
6-7 jam	38	58.46
5-6 jam	9	13.85
<5 jam	7	10.77
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.27. di atas menggambarkan data hasil penelitian menggunakan Indikator Variabel Kualitas Tidur atau pittsburgh sleep quality index (PSQI) untuk durasi tidur. Terdapat 11 orang atau 16.92% responden memiliki durasi tidur lebih dari 7 jam, yang dianggap sebagai durasi tidur yang ideal, sebanyak 38 orang atau 58.46% responden memiliki durasi tidur yang cukup baik sekitar 6-7 jam, sebanyak 9 orang atau 13.85% responden memiliki durasi tidur sedikit kurang dari yang seharusnya yakni 5-6 jam yang mungkin berpengaruh pada kualitas tidur, dan sebanyak 7 orang atau 10.77% responden yang memiliki durasi tidur yang sangat kurang sekitar < 5 jam.

Tabel 5.28. Efisiensi Tidur

Tingkat Efisiensi Tidur	n	%
>85 %	65	100
75-84 %	0	0.00
65-74 %	0	0.00
<65 %	0	0.00
	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.28. di atas menggambarkan data hasil penelitian menggunakan Indikator Variabel Kualitas Tidur atau pittsburgh sleep quality index (PSQI) untuk efisiensi tidur. Secara keseluruhan 65 orang atau 100% responden memiliki efisiensi tidur yang cukup baik sekitar >85%, di mana sebagian besar waktunya di tempat tidur digunakan untuk tidur.

Tabel 5.29. Gangguan Tidur

Gangguan Tidur	n	%
0	0	0.00
1-9	34	52.31
10-18	29	44.62
19-27	2	3.08
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.29. di atas menunjukkan data hasil penelitian menggunakan Indikator Variabel Kualitas Tidur atau pittsburgh sleep quality index (PSQI) untuk gangguan tidur. Terdapat 30 orang atau 52.31% responden mengalami gangguan tidur cukup ringan yaitu 1-9 gangguan, sebanyak 29 orang atau 44.62% responden mengalami gangguan tidur sedang dengan frekuensi gangguan 10-18 kali, dan terdapat 2 orang atau 3.08% responden mengalami gangguan tidur berat sekitar 19-27 gangguan.

Tabel 5.30. Penggunaan Obat

Penggunaan Obat	n	%
Tidak Pernah	54	83.08
1 kali/minggu	7	10.77
2 kali/minggu	2	3.08
>3 kali/minggu	2	3.08
	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.30. di atas menunjukkan data hasil penelitian menggunakan Indikator Variabel Kualitas Tidur atau pittsburgh sleep quality index (PSQI) untuk penggunaan obat. Sebagian besar responden sebanyak 54 orang atau 83.08% tidak pernah menggunakan obat tidur atau obat lainnya sebelum tidur. Sebanyak 7 orang atau 10.77% responden menggunakan obat tidur atau obat lainnya sebelum tidur sekali seminggu. Sebanyak 2 orang atau 3.08 % responden menggunakan obat tidur atau obat lainnya sebelum tidur 2 kali seminggu, dan sebanyak 2 orang atau 3.08 % responden menggunakan obat tidur atau obat lainnya sebelum tidur 3 kali seminggu

Tabel 5.31. Disfungsi Siang Hari

Disfungsi	n	%
Tidak Pernah	0	0.00
1 kali/minggu	3	4.62
2 kali/minggu	23	35.38
>3 kali/minggu	39	60.00
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.31. di atas menunjukkan data hasil penelitian menggunakan Indikator Variabel Kualitas Tidur atau pittsburgh sleep quality index (PSQI) untuk disfungsi siang hari. Sebanyak 3 orang atau 4.62% responden mengalami

disfungsi pada siang hari sekali seminggu. Terdapat 23 orang atau 35.38% responden mengalami disfungsi pada siang hari sebanyak 2 kali seminggu, dan 39 orang atau 60.00% responden mengalami disfungsi di siang hari sebanyak 3 kali atau lebih dalam seminggu.

Tabel 5.32. Kualitas Tidur Total (PSQI)

Kualitas Tidur Total	n	%
Baik	5	7.69
Buruk	60	92.31
Total	65	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.32. di atas menunjukkan data hasil penelitian menggunakan Indikator Variabel Kualitas Tidur atau pittsburgh sleep quality index (PSQI) secara keseluruhan Di mana, sebagian besar responden yakni 50 orang atau 92.31% dinyatakan memiliki kualitas tidur yang buruk, sedang yang memiliki kualitas tidur yang baik hanya berjumlah 5 orang atau 7.69% responden saja.

4. Uji Statistik

Teknik analisis data kuantitatif yang didapatkan dari angket dilakukan dengan uji statistik yang meliputi tahapan sebagai berikut:

a) Validitas

1) Uji Validitas Variabel Bebas (X)

Hasil uji validitas pada tiga variabel bebas yakni Frekuensi Penggunaan Gadget (X1), Durasi Penggunaan Gadget (X2), dan Waktu Penggunaan Gadget (X3) adalah variabel bebas diuraikan sebagai berikut:

- Hasil uji validitas variabel Frekuensi Penggunaan Gadget (X1) pada 8 butir pertanyaan, untuk $n = 65$, dengan tingkat kepercayaan 95 % atau nilai signifikansi 0.05, diperoleh dari seluruh item pertanyaan dengan nilai r Hitung > 0.244 r Tabel, maka item pertanyaan tersebut dinyatakan valid.
- Hasil uji validitas Durasi Penggunaan Gadget (X2) pada 5 butir pertanyaan, untuk $n = 65$, dengan tingkat kepercayaan 95 % atau nilai signifikansi 0.05, diperoleh dari seluruh item pertanyaan dengan nilai r Hitung > 0.244 r Tabel, maka item pertanyaan tersebut semua dinyatakan valid.
- Hasil uji validitas Waktu Penggunaan (X3) pada 4 butir pertanyaan, untuk $n = 65$, dengan tingkat kepercayaan 95 % atau nilai signifikansi 0.05, diperoleh dari seluruh item pertanyaan dengan nilai r Hitung > 0.244 r Tabel, maka item pertanyaan tersebut semua dinyatakan valid.

Berdasarkan hasil uji validitas ketiga variabel bebas yaitu X1, X2, dan X3, dengan 17 butir pertanyaan dapat disimpulkan bahwa seluruh data dinyatakan valid.

2) Uji Validitas Variabel Terikat (Y)

Hasil uji validitas pada variabel Hasil Belajar (Y) yang merupakan variabel terikat pada 7 butir pernyataan untuk $n = 65$, dengan tingkat kepercayaan 95 % atau nilai signifikansi 0.05, diperoleh dari seluruh pernyataan dengan nilai r Hitung > 0.244 r Tabel, maka 7 butir pernyataan tersebut dinyatakan valid.

b) Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas pada aspek Frekuensi Penggunaan Gadget (X1), Durasi Penggunaan Gadget (X2) dan Waktu Penggunaan Gadget (X3) adalah sebagai berikut:

Tabel 5.33. Hasil Uji Realibilitas Variabel X

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
X	0,771	17	Reliabel Baik

Sumber: Hasil SPSS

Berdasarkan Tabel 5.33. menunjukan ketiga variabel bebas yang terdiri dari aspek Frekuensi Penggunaan Gadget (X1), Durasi Penggunaan Gadget (X2) dan Waktu Penggunaan Gadget (X3), diperoleh Nilai Cronbach's Alpha > 0,7 menunjukkan instrumen reliabel dan konsisten, maka dapat disimpulkan variabel bebas X1, X2 dan X3 dinyatakan semua reliabel.

Kemudian berikut ini merupakan hasil uji reliabilitas untuk variabel terikat Kualitas Tidur (Y) adalah sebagai berikut:

Tabel 5.34. Hasil Uji Realibilitas Variabel Y

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
Y	0,659	7	Reliabel

Sumber: Hasil SPSS

Berdasarkan Tabel 5.34 menunjukan variabel terikat (Y) diperoleh nilai Cronbach Alpha 0.659 > 0.6, maka dapat disimpulkan bahwa 7 item variabel terikat (Y) dinyatakan reliabel.

c) Uji Parsial

Uji parsial (t) perhitungan untuk mengetahui tingkat keeratan pada masing-masing variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Adapun penjelasannya masing-masing sebagai berikut:

1) Uji parsial (t) Variabel X1

Uji parsial t variabel X1 digunakan untuk mengukur bagaimana tingkat keeratan pada hubungan antar variabel Frekuensi Penggunaan Gadget (X1) terhadap variabel Kualitas Tidur (Y) mahasiswa.

Tabel 5.35. Summary Frekuensi Penggunaan Gadget (X1)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,513	0,263	0,251	1,57768
a. Predictors: (Constant), Frekuensi				

Sumber: Hasil SPSS

Tabel 5.35. di atas menunjukkan menunjukkan nilai R square 0.263, artinya variabel bebas Frekuensi Penggunaan Gadget berpengaruh pada variabel terikat Kualitas Tidur mahasiswa sebesar 26,3%.

Tabel 5.36. Anova Frekuensi Penggunaan Gadget (X1)

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	56,011	1	56,011	22,503	0,000
	Residual	156,811	63	2,489		
	Total	212,822	64			
a. Dependent Variable: Kualitas Tidur						
b. Predictors: (Constant), Frekuensi						

Sumber: Hasil SPSS

Tabel 5.36 di atas menyatakan hasil F hitung 22.503 dengan tingkat signifikansi sebesar $0.00 < 0.05$ dan $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka dapat dinyatakan

bahwa ada pengaruh variabel Frekuensi Penggunaan Gadget (X1) terhadap variabel Kualitas Tidur (Y) mahasiswa.

Tabel 5.37. Koefisien Frekuensi Penggunaan Gadget (X1)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5,239	0,766	-	6,836	0,120
	Frekuensi	0,229	0,048	0,513	4,744	0,000
a. Dependent Variable: Kualitas Tidur						

Sumber: Hasil SPSS

Tabel 5.37. di atas diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 5.239 dengan nilai koefisien regresi (b) adalah 0.229, sehingga persamaan regresi linier sederhana dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = a + bX \text{ atau } Y = 5.239 + 0.229X$$

Persamaan ini menjelaskan bahwa koefisien regresi X sebesar 5.239 menyatakan disetiap penambahan 1% nilai Frekuensi Penggunaan Gadget, maka nilai Kualitas Tidur mahasiswa bertambah sebesar 0.229. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dinyatakan adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y yang bersifat positif. Pada Tabel 5.37 nilai signifikansi $0.00 < 0.05$ dan diketahui $t \text{ Hitung } 4.744 > t \text{ Tabel}$, maka disimpulkan variabel Frekuensi Penggunaan Gadget (X1) berpengaruh terhadap variabel Kualitas Tidur (Y) mahasiswa. Berdasarkan hal ini, maka hipotesis penelitian dapat dinyatakan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh Frekuensi Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur mahasiswa.

2) Uji parsial (t) Variabel X2

Uji parsial t variabel X2 digunakan untuk mengukur bagaimana tingkat keeratan pada hubungan antar variabel Durasi Penggunaan Gadget (X2) terhadap variabel Kualitas Tidur (Y) mahasiswa.

Tabel 5.38 Summary Durasi Penggunaan Gadget (X2)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,753	0,567	0,560	1,21011
a. Predictors: (Constant), Durasi				

Sumber: Hasil SPSS

Tabel 5.38. di atas menunjukkan menunjukkan nilai R square 0.567, artinya variabel bebas Durasi Penggunaan Gadget berpengaruh pada variabel terikat Kualitas Tidur mahasiswa sebesar 56.7%.

Tabel 5.39. Anova Durasi Penggunaan Gadget (X2)

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	120,568	1	120,568	82,335	0,000
	Residual	92,255	63	1,464		
	Total	212,822	64			
a. Dependent Variable: Kualitas Tidur						
b. Predictors: (Constant), Durasi						

Sumber: Hasil SPSS

Tabel 5.39. di atas menyatakan hasil F hitung 82.335 dengan tingkat signifikansi sebesar $0.00 < 0.05$ dan $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh variabel Durasi Penggunaan Gadget (X2) terhadap variabel Kualitas Tidur (Y) mahasiswa.

Tabel 5.40. Koefisien Durasi Penggunaan Gadegt (X2)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,743	0,679	-	4,038	0,051
	Durasi	0,519	0,057	0,753	9,074	0,000
a. Dependent Variable: Kualitas Tidur						

Sumber: Hasil SPSS

Tabel 5.40. di atas diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 2.743 dengan nilai koefisien regresi (b) adalah 0.519, sehingga persamaan regresi linier sederhana dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = a + bX \text{ atau } Y = 2.743 + 0.519X$$

Persamaan ini menjelaskan bahwa koefisien regresi X sebesar 2.743 menyatakan disetiap penambahan 1% nilai Durasi Penggunaan Gadegt, maka nilai Kualitas Tidur mahasiswa bertambah sebesar 0.519. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dinyatakan adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y yang bersifat positif. Pada Tabel 5.40 nilai signifikansi $0.00 < 0.05$ dan diketahui $t \text{ Hitung } 9.074 > t \text{ Tabel}$, maka disimpulkan variabel Durasi Penggunaan Gadegt (X1) berpengaruh terhadap variabel Kualitas Tidur (Y) mahasiswa. Berdasarkan hal ini, maka hipotesis penelitian dapat dinyatakan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh Durasi Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur mahasiswa.

3) Uji parsial (t) Variabel X3

Uji parsial t digunakan untuk mengukur bagaimana tingkat keeratan pada hubungan antar variabel Waktu Penggunaan Gadget (X3) terhadap variabel Kualitas Tidur (Y) mahasiswa.

Tabel 5.41. Summary Waktu Penggunaan Gadget (X1)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,474	0,225	0,213	1,61806
a. Predictors: (Constant), Waktu				

Sumber: Hasil SPSS

Tabel 5.41. di atas menunjukkan menunjukkan nilai R square 0.225, artinya variabel bebas Waktu Penggunaan Gadget berpengaruh pada variabel terikat Kualitas Tidur mahasiswa sebesar 22.5%.

Tabel 5.42. Anova Waktu Penggunaan Gadget (X3)

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	47,880	1	47,880	18,288	0,000
	Residual	164,942	63	2,618		
	Total	212,822	64			
a. Dependent Variable: Kualitas Tidur						
b. Predictors: (Constant), Waktu						

Sumber: Hasil SPSS

Tabel 5.42. di atas menyatakan hasil F hitung 18.288 dengan tingkat signifikansi sebesar $0.00 < 0.05$ dan $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh variabel Waktu Penggunaan Gadget (X1) terhadap variabel Kualitas Tidur (Y) mahasiswa.

Tabel 5.43. Koefisien Waktu Penggunaan Gadegt (X1)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,188	1,086	-	3,855	0,000
	Waktu	0,338	0,079	0,474	4,276	0,008
a. Dependent Variable: Kualitas Tidur						

Sumber: Hasil SPSS

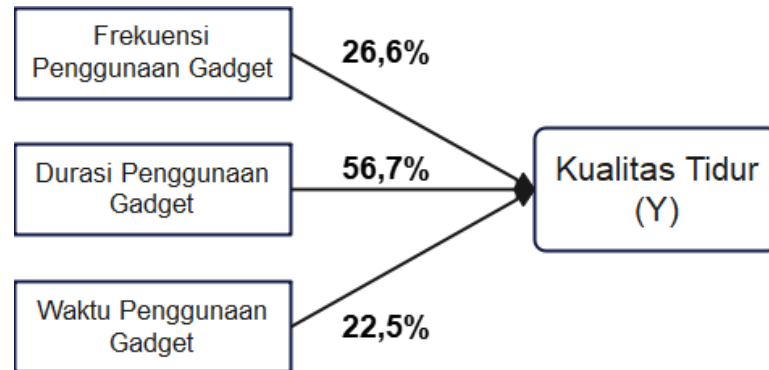
Tabel 5.43. di atas diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 4.188 dengan nilai koefisien regresi (b) adalah 0.338, sehingga persamaan regresi linier sederhana dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = a + bX \text{ atau } Y = 4.188 + 0.338X$$

Persamaan ini menjelaskan bahwa koefisien regresi X sebesar 4.188 menyatakan disetiap penambahan 1% nilai Waktu Penggunaan Gadegt, maka nilai Kualitas Tidur mahasiswa bertambah sebesar 0.338. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dinyatakan adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y yang bersifat positif. Pada Tabel 5.43 nilai signifikansi 0.00 < 0.05 dan diketahui t Hitung 4.276 > t Tabel, maka disimpulkan variabel Waktu Penggunaan Gadegt (X1) berpengaruh terhadap variabel Kualitas Tidur (Y) mahasiswa. Berdasarkan hal ini, maka hipotesis penelitian dapat dinyatakan bahwa Ho di tolak dan Ha diterima, artinya ada pengaruh Waktu Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur mahasiswa.

Di bawah ini merupakan gambar diagram jalur analisis regresi sederhana dengan tiga variabel yakni Frekuensi Penggunaan Gadget (X1), Durasi

Penggunaan Gadegt (X2) dan Waktu Penggunaan Gadget (X3) yang berpengaruh masing-masing terhadap Kualitas Tidur (Y).



Gambar 5.1 Diagram pengaruh X1, X2 dan X3 terhadap Y

4) Uji Simultan

Uji simultan F ini menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menunjukkan hubungan dan sebab akibat dari ketiga variabel bebas, yaitu Frekuensi Penggunaan Gadget (X1), Durasi Penggunaan Gadegt (X2) dan Waktu Penggunaan Gadget (X3) yang berpengaruh secara simultan terhadap variabel terikat Kualitas Tidur (Y) mahasiswa.

Tabel 5.44. Anova Hubungan Variabel Penggunaan Gadget dan Kualitas Tidur

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	139,743	3	46,581	38,881	0,000
	Residual	73,080	61	1,198		
	Total	212,822	64			
a. Dependent Variable: Kualitas Tidur						
b. Predictors: (Constant), Frekuensi Penggunaa Gadget, Durasi Penggunaan Gadget, Waktu Penggunaan Gadget						

Sumber: Hasil SPSS

Berdasarkan Tabel 5.44. di atas dengan nilai signifikansi $0.00 < 0.05$ dan nilai F hitung $38,881 > F$ Tabel, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara Frekuensi Penggunaan Gadget (X1), Durasi Penggunaan Gadget (X2) dan Waktu Penggunaan Gadget (X3) secara simultan terhadap Kualitas Tidur (Y) mahasiswa. Dari hasil ini, maka hipotesis penelitian adalah H_0 di tolak dan H_a diterima, artinya ada frekuensi penggunaan gadget, durasi penggunaan gadget dan waktu penggunaan gadget secara simultan terhadap kualitas tidur mahasiswa.

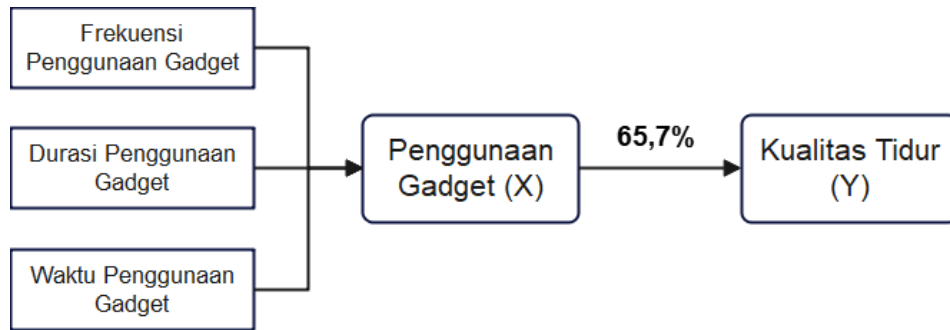
Pada Tabel 5.45 berikut merupakan model summary dari analisis regresi simultan variabel X1, X2 dan X3 terhadap variabel Y.

Tabel 5.45. Model Summary Penggunaan Gadget dan Kualitas Tidur

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,810	0,657	0,640	1,09455
a. Predictors: (Constant), Waktu				

Sumber: Hasil SPSS

Tabel 5.45. di atas menyatakan bahwa nilai R Square sebesar 0.657, hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget dengan variabel Frekuensi Penggunaan Gadget (X1), Durasi Penggunaan Gadget (X2) dan Waktu Penggunaan Gadget (X3) memberi sumbangan pengaruh terhadap Kualitas Tidur (Y) adalah sebesar 65.7%, sementara sisanya 34,3% merupakan kontribusi dari variabel-variabel lain yang mempengaruhi kualitas tidur yang tidak diteliti. Adapun gambarnya alurnya ditunjukkan sebagai berikut:



Gambar 5.2 Diagram pengaruh X1, X2 dan X3 secara simultan terhadap Y

C. Pembahasan

Penelitian mengenai pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur ini melibatkan 65 responden angkatan 2024 dari Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI, yang terdiri atas jenis kelamin, usia, dan jumlah gadget yang digunakan. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (84,62%), sedangkan laki-laki hanya 15,38%. Berdasarkan usia, responden dominasi usia 19 tahun. Sebagian besar responden memiliki gadget lebih dari satu buah.. Fokus pada penelitian ini adalah melihat pengaruh penggunaan gadget secara keseluruhan terhadap kualitas tidur, pengaruh frekuensi penggunaan gadget terhadap kualitas tidur, pengaruh durasi penggunaan gadget terhadap kualitas tidur dan waktu penggunaan gadget terhadap kualitas tidur. Analisis statistik dalam menguji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian menyatakan bahwa semua item pada variabel bebas yakni frekuensi, durasi, waktu penggunaan gadget terhadap variabel terikat yaitu kualitas tidur dinyatakan valid dan reliabel

1. Pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan pada penelitian ini, penggunaan gadget memiliki pengaruh yang bersifat positif, artinya semakin tinggi penggunaan gadget, semakin besar pula pengaruhnya terhadap penurunan kualitas tidur mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan Silalahi et al., (2023) yang menunjukkan bahwa peningkatan waktu penggunaan gadget berkorelasi positif dengan penurunan kualitas tidur yang signifikan di kalangan pengguna gadget, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Kondisi ini diperparah dengan fakta bahwa pengguna gadget yang cenderung berlebihan terbukti dapat mengganggu ritme sirkadian dan mengurangi kualitas tidur. Peningkatan frekuensi dan durasi penggunaan gadget berkorelasi positif dengan gangguan tidur dan kualitas tidur yang lebih buruk, hal ini menegaskan bahwa kebiasaan ini perlu diatasi untuk meningkatkan kualitas tidur yang optimal (Dwivedi et al., 2021). Sehingga penting untuk mengelola penggunaan gadget di malam hari seperti pembatasan waktu penggunaan gadget dapat secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur (Rashid et al., 2021). Maka, mempromosikan kesadaran akan dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan pada kualitas tidur sangat penting, dan perlu adanya upaya untuk meningkatkan perilaku tidur yang lebih sehat di masyarakat. Kesemuanya menunjukkan perlunya langkah konkret untuk mengurangi penggunaan gadget, terutama menjelang waktu tidur, untuk menjaga kesehatan dan kualitas tidur yang lebih baik (Joy et al., 2024).

Indikator kualitas tidur berdasarkan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Sub-indikator pada variabel ini seperti latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari juga mendukung temuan utama bahwa kualitas tidur mahasiswa cenderung terganggu akibat pola penggunaan gadget yang tidak sehat. Menurut Daryaswanti et al., (2021) bahwa paparan gadget sebelum tidur dapat meningkatkan latensi tidur dan durasi tidur yang tidak memadai, yang pada akhirnya berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk. Kemudian, ketergantungan pada gadget berkorelasi positif dengan peningkatan skor PSQI yang menunjukkan kualitas tidur yang buruk di kalangan mahasiswa, serta berhubungan dengan gejala gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Awasthi et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa pola penggunaan gadget yang tidak sehat berkontribusi terhadap masalah tidur yang lebih besar di kalangan mahasiswa, dan mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih sadar terhadap penggunaan teknologi (Quevedo-Blasco et al., 2023). Maka, penurunan signifikan dalam penggunaan gadget sebelum tidur dapat memperbaiki parameter kualitas tidur yang buruk seperti efisiensi tidur dan frekuensi gangguan tidur di kalangan pengguna (Salehinejad, 2020). Sehingga, intervensi yang berfokus pada pembatasan penggunaan gadget di malam hari mungkin diperlukan untuk mendukung mahasiswa dalam mencapai kualitas tidur yang lebih baik (Quevedo-Blasco et al., 2023). Secara keseluruhan, penting untuk memahami

dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kualitas tidur, khususnya hubungan nyata antara kebiasaan penggunaan gadget dan gangguan tidur di kalangan mahasiswa (Pranitha, 2023).

2. Pengaruh frekuensi penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa pola penggunaan gadget cukup intensif. Frekuensi penggunaan gadget per hari mencapai lebih dari 10 kali sehari. Kemudian penggunaan gadget di malam hari juga sangat tinggi, bahkan perilaku seperti memeriksa gadget saat terbangun di malam hari juga sangat sering terjadi dalam seminggu. Pola penggunaan gadget yang intensif ini, berkaitan erat dengan perilaku tidur. Menurut Lone et al., (2023) bahwa penggunaan gadget yang berlebihan, terutama di malam hari, dapat mengganggu kualitas tidur dan meningkatkan stres serta perilaku tidak sehat lainnya yang mirip kecanduan kafein. Indra et al., (2025) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur, khususnya di kalangan siswa yang menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur. Donthu et al., (2022) menambahkan bahwa paparan layar dari perangkat gadget yang berlebihan berhubungan dengan masalah tidur, seperti ketidakmampuan untuk tidur tepat waktu dan kesulitan terbangun di pagi hari, yang semakin memperburuk kesehatan mental. Bahkan menurut Ifroh et al., (2024) bahwa kebiasaan penggunaan gadget yang berlebihan dapat mempengaruhi pola makan dan kegiatan fisik remaja, yang pada gilirannya

berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental dan fisik mereka. Peningkatan penggunaan gadget yang signifikan, terutama di kalangan usia remaja, memiliki dampak jangka panjang.

Aktivitas penggunaan gadget yang paling dominan adalah media sosial, diikuti dengan browsing informasi dan kegiatan belajar. Sementara itu, penggunaan untuk bermain game dan menonton video streaming relatif lebih rendah. Pada konteks ini, penggunaan gadget untuk media sosial mencerminkan tren global di kalangan pengguna muda, di mana platform seperti WhatsApp, Instagram dan TikTok menjadi saluran utama untuk berinteraksi dan berbagi informasi, namun memiliki efek terhadap gangguan tidur. Hal ini sejalan dengan temuan Bozzola et al., (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan perangkat komunikasi pada malam hari, khususnya untuk media sosial, seringkali dikaitkan dengan kurangnya tidur. Penggunaan lebih dari lima jam perangkat media setiap harinya berhubungan dengan risiko masalah tidur yang lebih tinggi, dibandingkan dengan mereka yang hanya menggunakan media tersebut sekitar satu jam saja. Changning et al., (2023) menetapkan bahwa hampir semua remaja berusia 13-18 tahun merupakan pengguna smartphone yang aktif, menjadikan media sosial sebagai sumber utama informasi dan inspirasi gaya hidup mereka. Menurut Chandrasena & Ilankoon, (2022) bahwa ketergantungan terhadap media sosial dapat menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, yang juga berkontribusi terhadap gangguan tidur. Penggunaan media sosial yang

berlebihan, terutama yang dilakukan sebelum tidur, sudah terbukti memperburuk kualitas tidur remaja. Sehingga meskipun media sosial dapat memperluas jaringan sosial dan berfungsi sebagai platform untuk berbagi informasi, tetap memiliki dampak yang negatif terhadap kualitas tidur remaja.

Meskipun demikian, menurut Katiandagho, (2023) bahwa penggunaan gadget tidak hanya memfasilitasi komunikasi, tetapi juga berpengaruh pada motivasi belajar siswa dengan memberikan akses yang lebih besar terhadap informasi pendidikan. Hal ini didukung oleh Rohana & Hartini, (2020) yang mengemukakan bahwa meskipun penggunaan gadget tinggi, interaksi sosial anak-anak lebih dipengaruhi oleh penggunaan gadget untuk tujuan yang lebih produktif, seperti belajar dan berkomunikasi, daripada untuk hiburan semata. Nurafiah et al., (2023) mendapati bahwa penggunaan gadget yang berfokus pada kegiatan belajar dapat memiliki dampak positif terhadap hasil akademis anak, mengindikasikan bahwa akses yang tepat terhadap informasi dapat memperkaya pengalaman belajar mereka. Sementara itu, penggunaan gadget yang berlebihan untuk hiburan seperti game dan video streaming dapat mengganggu konsentrasi dan minat belajar, sehingga dibutuhkan pembatasan waktu penggunaan gadget untuk menjaga minat belajar anak Arini et al., (2022). Tingginya penggunaan gadget untuk media sosial dan informasi belajar, perlu dibarengi dengan kesadaran akan dampak jangka panjang dari pola penggunaan ini, termasuk efek positif pada motivasi belajar dan potensi dampak negatif penggunaan berlebihan untuk hiburan (Nikmawati et al., 2021).

3. Pengaruh durasi penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa

Durasi penggunaan gadget menunjukkan kecenderungan yang cukup tinggi dengan mencapai lebih dari 9 jam per hari, dengan durasi penggunaan sebelum tidur mencapai lebih dari 2 jam. Durasi layar aktif dalam sehari juga cukup tinggi mencapai lebih dari 8 jam per hari. Penggunaan yang berkepanjangan semacam ini memiliki implikasi yang signifikan bagi kesehatan, khususnya kualitas tidur. Sari et al., (2022) menyampaikan bahwa durasi penggunaan gadget yang berlebihan dapat memperburuk tingkat kecemasan dan menumbuhkan gangguan emosional. Bahkan penggunaan gadget sebelum tidur yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan durasi dan kualitas tidur (Magistarina et al., 2021).

Durasi penggunaan penggunaan gadget sebelum waktu tidur juga cukup mengkhawatirkan. Pérez-Chada et al., (2023) menunjukkan bahwa potensi penggunaan gadget dapat memperpanjang onset tidur, sehingga mengurangi kualitas tidur secara keseluruhan dan memengaruhi kemampuan di siang hari. Bahkan Wang et al., (2020) berpendapat bahwa hubungan antara penggunaan gadget yang diperpanjang dan gangguan tidur sangat sejalan dan berkontribusi tidak hanya pada masalah kinerja kognitif tetapi juga pada gangguan tidur jangka panjang. AlShareef, (2022) mendukung pernyataan ini bahwa terdapat korelasi langsung antara penggunaan layar sebelum tidur dan penurunan kualitas tidur. Paparan layar yang berkepanjangan dapat

memperburuk durasi tidur dan peningkatan kantuk di siang hari. Situasi ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget di malam hari dapat mengganggu siklus tidur-bangun alami tubuh manusia, yang menyebabkan efek psikologis, termasuk peningkatan kecemasan dan gejala depresi (Vizcaino et al., 2020).

Dalam hal waktu layar aktif sepanjang hari, yang mencapai lebih dari 8 jam termasuk cukup mengkhawatirkan. Waktu layar yang berlebihan secara konsisten, dikaitkan dengan masalah kesehatan fisik, termasuk nyeri leher dan gangguan penglihatan (Mikawati et al., 2023). Peningkatan penggunaan gadget secara signifikan berkorelasi dengan penurunan ketajaman penglihatan di kalangan mahasiswa, sehingga diperlukan penekanan komprehensif dalam mengatur penggunaan gadget (Budi et al., 2022), termasuk keterlibatan orang tua untuk mengelola waktu layar, karena penggunaan gadget yang tinggi dapat menyebabkan penurunan keterampilan sosial dan dapat merugikan kesehatan (Chasanah & Pranoto, 2023).

4. Pengaruh waktu penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa

Mayoritas waktu penggunaan gadget mulai pukul 8:01 Wita dan terakhir pada pukul 24:00 Wita, tapi tidak sedikit yang masih menggunakan gadget serta setelah pukul 24:00 Wita. Selain itu, penggunaan gadget dilakukan pada berbagai kondisi berbeda, seperti sebelum tidur, saat berbaring, saat terbangun malam hari, dan setelah bangun pagi. Penggunaan gadget pada rentang waktu tertentu ini menunjukkan pola penggunaan yang signifikan yang

mengindikasikan bahwa gadget menjadi bagian dari rutinitas harian, namun hal ini seiring dengan potensi resiko kesehatan. Rashid et al., (2021) menyatakan bahwa peningkatan penggunaan gadget di kalangan remaja dapat menyebabkan masalah kesehatan dan ketergantungan teknologi yang signifikan, yang menjadi alasan untuk mengawasi perilaku penggunaan gadget mereka dengan lebih baik.

Penggunaan gadget sebelum tidur, saat berbaring, saat terbangun malam hari, dan setelah bangun pagi, menunjukkan bahwa gadget memainkan peran kunci dalam pola tidur dan kesehatan. Penggunaan gadget yang berlebihan sebelum tidur berhubungan dengan gangguan tidur, termasuk kesulitan dalam memulai tidur dan tidur yang terganggu di malam hari. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gadget dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang membantu mengatur siklus tidur. Diungkapkan Dunga & Dulanimo, (2021) bahwa terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas dan kuantitas tidur pada remaja. Penggunaan yang lebih intensif berbanding lurus dengan penurunan kualitas tidur. Ini diperkuat oleh pernyataan Lubis et al., (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan smartphone pada malam hari dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang berperan penting dalam regulasi siklus tidur-bangun. Waktu yang dihabiskan di layar gadget berdampak langsung pada pola tidur remaja. Besarnya waktu yang dihabiskan pada gadget, dapat memperburuk kualitas tidur (Syilvani, 2024).

Waktu penggunaan gadget yang tinggi pada malam hari berpotensi membawa risiko yang lebih besar terhadap kesehatan mental. Indra et al., (2025) mengatakan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan, terutama sebelum tidur, sangat terkait dengan gangguan pola tidur yang dapat berpengaruh negatif pada kualitas tidur. Penggunaan gadget lebih dari batas waktu yang dianjurkan dapat berdampak buruk pada konsentrasi dan produktivitas esok hari, sehingga penting untuk memberi kesadaran dan pengelolaan yang lebih baik atas penggunaan gadget, terutama di kalangan remaja (Yamin et al., 2024).

Perilaku penggunaan gadget menjelang tidur menjadi pola yang umum di kalangan pengguna. Ada yang mengaktifkan mode senyap hingga membiarkan suara gadget tetap aktif. Bahkan mayoritas responden menyimpan gadget di samping tempat tidur, yang dapat menambah gangguan selama waktu tidur. Perilaku penempatan perangkat elektronik sebelum waktu tidur, secara signifikan juga dapat mengganggu kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan (Qanash et al., 2021). Kebiasaan penggunaan media elektronik di malam hari berkorelasi dengan kualitas tidur yang buruk, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, yang menunjukkan lebih banyak gangguan tidur jika berinteraksi dengan media elektronik menjelang waktu tidur (Gangwar et al., 2024). Selain itu, gangguan tidur seperti insomnia juga akan meningkat seiring dengan tingginya penggunaan gadget di malam hari (Hamilton et al., 2022).

Melalui kondisi ini, pembatasan penggunaan ponsel di malam hari dapat meningkatkan kualitas tidur. Mereka yang berhenti menggunakan ponsel sekitar 80 menit lebih awal dan mematikan lampu 17 menit lebih awal, tidur rata-rata 21 menit lebih lama setelah satu minggu pembatasan, mengindikasikan bahwa membatasi penggunaan ponsel sebelum tidur dapat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur (Lund et al., 2021). Memberi peningkatan kesadaran akan dampak negatif penggunaan teknologi, terutama gadget, sangat penting untuk mendorong praktik tidur yang sehat. Individu yang lebih sadar akan pengaruh penggunaan teknologi cenderung mengatur penggunaan gadget dengan lebih baik, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi dampak negatif terhadap kualitas tidur mereka (Abouzed et al., 2024). Ketika individu menerima informasi dan pendidikan tentang potensi risiko dari penggunaan gadget, mereka lebih mungkin untuk melakukan perubahan positif dalam perilaku tidur mereka. Program intervensi mengenai penggunaan gadget dan kualitas tidur dapat meningkatkan kesadaran serta memberikan keterampilan praktis dalam mengelola penggunaan teknologi di malam hari. Kesadaran yang tinggi ini berdampak pada pengurangan gangguan tidur dan peningkatan kualitas tidur secara keseluruhan. Peningkatan kesadaran mengenai efek penggunaan teknologi dapat berkontribusi pada perbaikan kualitas tidur dan kesejahteraan mental (Oros, 2025). Tingginya kesadaran risiko penggunaan gadget, cenderung lebih rendah mengalami gangguan tidur (Hofer & Chen, 2020)(, 2020).

Berdasarkan pemaparan di atas, secara keseluruhan dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa. frekuensi, durasi, dan waktu penggunaan gadget, baik secara parsial maupun simultan, terbukti mempengaruhi kualitas tidur secara negatif. Mayoritas mahasiswa menyadari adanya pengaruh tersebut, namun kebiasaan penggunaan gadget yang intensif tetap sulit dihindari, terutama menjelang tidur. Implikasi dari temuan ini menegaskan pentingnya edukasi dan intervensi untuk meningkatkan literasi kesehatan digital dan manajemen waktu penggunaan gadget, khususnya di kalangan mahasiswa, guna mencegah dampak buruk terhadap kualitas tidur dan kesehatan secara umum.

D. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini antara lain terletak pada lingkup responden yang terbatas pada satu fakultas dan satu angkatan, serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur belum sepenuhnya dieksplorasi seperti tingkat stres, pola makan, aktivitas fisik, kondisi lingkungan tidur, serta faktor psikososial lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Penelitian ini mengukur penggunaan gadget secara umum tanpa membedakan jenis gadget misalnya smartphone, tablet, laptop, maupun konten yang diakses. Padahal, jenis dan konten penggunaan gadget dapat memberikan dampak yang berbeda terhadap kualitas tidur. Namun demikian, hasil penelitian ini memberikan

kontribusi penting dalam memahami pola penggunaan gadget dan dampaknya terhadap kualitas tidur di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pemetaan awal dan rekomendasi penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas, desain yang lebih kuat, serta pengukuran yang lebih objektif.