

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 3, Nomor 9, Oktober 2025, P. 28-33
E-ISSN: 2986-6340
Licensed by CC BY-SA 4.0
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17483824>

Pengaruh Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa PGSD *The Impact of Smartphone Addiction on Sleep Quality among Elementary School Teacher Education Students (PGSD)*

Nurul Agustina Ginting¹, Dewi Sulistianingsih², Jesi Alexander Alim³, Zakiah Ulya⁴

¹²³⁴ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Pekanbaru

e-mail : ¹nurul.agustina5751@student.unri.ac.id, ²dewi.sulistianingsih@student.unri.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital membuat smartphone menjadi perangkat yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil penggunaan smartphone mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) serta dampaknya terhadap konsentrasi, kualitas tidur, kebiasaan sehari-hari, dan aktivitas akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan responden sebanyak 57 mahasiswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert dan dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (89,5%) menggunakan smartphone sebelum tidur, dengan durasi penggunaan terbanyak 4–8 jam per hari (38,6%). Sebanyak 60% responden mengaku menggunakan smartphone lebih lama dari yang direncanakan, 56% merasa terganggu oleh notifikasi, 47% mengalami penurunan kualitas tidur, dan 58% terbiasa menggunakan smartphone saat makan atau istirahat. Selain itu, 38% responden menyatakan bahwa kegiatan akademik mereka terganggu akibat penggunaan smartphone. Kesimpulannya, penggunaan smartphone yang berlebihan telah menjadi kebiasaan yang berdampak signifikan terhadap kualitas tidur, konsentrasi, dan aktivitas sehari-hari mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran dalam mengatur waktu penggunaan smartphone agar manfaat yang diperoleh lebih optimal dan dampak negatif dapat diminimalisasi.

Kata kunci: *penggunaan smartphone, mahasiswa PGSD, kualitas tidur, konsentrasi, dampak akademik*

Abstract

The development of digital technology has made smartphones an inseparable part of college students' lives. This study aims to describe the smartphone usage profile of Elementary School Teacher Education (PGSD) students and its impact on concentration, sleep quality, daily habits, and academic activities. The research method used was descriptive quantitative, with 57 students as respondents. Data were collected through a Likert-based questionnaire and analyzed descriptively using frequency distributions and percentages. The results showed that the majority of students (89.5%) used smartphones before bed, with the highest usage duration being 4–8 hours per day (38.6%). Sixty-six percent of respondents admitted to using their smartphones longer than intended, 56% felt distracted by notifications, 47% experienced decreased sleep quality, and 58% habitually used their smartphones while eating or taking breaks. Furthermore, 38% of respondents stated that their academic activities were disrupted by smartphone use. In conclusion, excessive smartphone use has become a habit that significantly impacts students' sleep quality, concentration, and daily activities. Therefore, students need to increase their awareness of managing their smartphone usage time to maximize benefits and minimize negative impacts.

Keywords: *smartphone use, primary school teacher education students, sleep quality, concentration, academic impact*

Article Info

Received date: 15 Oktober 2025

Revised date: 20 Oktober 2025

Accepted date: 28 Oktober 2025

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital saat ini membawa pengaruh yang besar terhadap pola hidup masyarakat. Salah satu perangkat teknologi yang paling dominan adalah smartphone. Keberadaan smartphone tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi sarana hiburan, sumber informasi, serta media penunjang aktivitas akademik (Abdul Hamid Lubis et al., 2022). Dengan berbagai fitur dan aplikasi yang tersedia, smartphone telah menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan mahasiswa.

Sebagai generasi muda dan pengguna aktif teknologi menggunakan *smartphone* hampir di setiap aktivitas. *Smartphone* membantu mereka dalam mencari referensi, mengakses bahan kuliah, berdiskusi melalui grup belajar, serta mengikuti perkembangan informasi dengan cepat. Namun demikian, di samping manfaat yang diberikan, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga menimbulkan sejumlah dampak negatif. Beberapa di antaranya adalah gangguan konsentrasi, menurunnya produktivitas belajar, hingga kualitas tidur yang berkurang (Hadiansyah & Sarwendah, 2020; Murwani & Umam, 2021).

Penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya hubungan signifikan antara **intensitas** penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. (Wahyuni, 2021) menemukan bahwa lebih dari separuh remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sutisna et al., 2024) yang menyatakan bahwa hampir seluruh remaja di SMK Kesehatan Rajawali mengalami kualitas tidur yang buruk (90,1%) akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Zahro et al., 2023), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, semakin buruk kualitas tidur remaja di SMPN 4 Genteng Banyuwangi. (Syaputrasiahaan, 2024) juga melaporkan bahwa 64,7% remaja dengan penggunaan *smartphone* berlebihan memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu, (Abdullah Fiqri & Ardi Ardani, n.d.) menegaskan bahwa kebiasaan *screen time* sebelum tidur menjadi penyebab utama kurangnya waktu istirahat dan kelelahan pada mahasiswa.

Fenomena penggunaan *smartphone* berlebihan juga tampak nyata di kalangan mahasiswa di Indonesia. Banyak mahasiswa yang menggunakan *smartphone* tidak hanya untuk belajar, tetapi juga untuk aktivitas hiburan dan media sosial yang menyita banyak waktu. Kebiasaan menggunakan *smartphone* pada malam hari, khususnya sebelum tidur, semakin memperbesar risiko menurunnya kualitas istirahat (Syahfikri Pratama et al., 2025). Kondisi ini dapat berdampak pada daya konsentrasi, kesiapan fisik, serta hasil belajar mahasiswa.

Selain itu, kemudahan akses internet dan tersedianya berbagai aplikasi interaktif turut mendorong meningkatnya intensitas penggunaan *smartphone*. Notifikasi yang terus-menerus muncul seringkali memecah fokus mahasiswa ketika belajar atau mengerjakan tugas. Jika tidak diimbangi dengan kontrol diri, kebiasaan tersebut berpotensi memengaruhi pencapaian akademik maupun kesehatan mental mahasiswa (Supartini et al., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mendeskripsikan bagaimana pola penggunaan *smartphone* mahasiswa, khususnya di program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), serta dampak yang ditimbulkannya. Penelitian difokuskan pada kebiasaan mahasiswa menggunakan *smartphone* sebelum tidur, durasi penggunaan harian, dan dampak yang berkaitan dengan konsentrasi, kualitas tidur, kebiasaan sehari-hari, maupun aktivitas akademik.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana profil penggunaan *smartphone* pada mahasiswa PGSD, khususnya terkait kebiasaan sebelum tidur dan durasi penggunaan per hari, serta apa saja dampak penggunaan *smartphone* yang dirasakan mahasiswa terhadap konsentrasi, kualitas tidur, kebiasaan sehari-hari, dan aktivitas akademik.

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan pola penggunaan *smartphone* mahasiswa PGSD berdasarkan kebiasaan sebelum tidur dan durasi penggunaan per hari, serta menganalisis dampak penggunaan *smartphone* terhadap konsentrasi, kualitas tidur, kebiasaan sehari-hari, dan aktivitas akademik mahasiswa.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* sehingga manfaat yang diperoleh lebih besar dibandingkan dampak negatif yang ditimbulkan. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan bagi pendidik dalam memahami kondisi mahasiswa di era digital, serta menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, yaitu suatu metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena atau kondisi tertentu berdasarkan data numerik yang diperoleh dari responden. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menganalisis kebiasaan penggunaan *smartphone* mahasiswa serta dampaknya terhadap konsentrasi, kualitas tidur, kebiasaan sehari-hari, dan aktivitas akademik.

Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) dengan jumlah responden sebanyak 57 orang. Jumlah tersebut dianggap representatif untuk memberikan gambaran mengenai pola penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa PGSD. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, yaitu pemilihan sampel dengan pertimbangan tertentu, dalam hal ini mahasiswa yang aktif menggunakan smartphone dalam kehidupan sehari-hari. Teknik ini digunakan agar data yang diperoleh lebih relevan dengan tujuan penelitian.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert, yang disusun berdasarkan indikator-indikator kebiasaan penggunaan smartphone dan dampaknya. Skala Likert dipilih karena mampu mengukur sikap, persepsi, serta intensitas penggunaan responden dengan lebih sistematis. Kuesioner disusun dalam bentuk pernyataan dengan lima alternatif jawaban (Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Netral, Setuju, dan Sangat Setuju). Validitas isi kuesioner diperoleh melalui kajian literatur serta konsultasi dengan dosen pembimbing, sementara reliabilitas diukur menggunakan uji konsistensi internal.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, petunjuk pengisian, serta menjamin kerahasiaan jawaban responden. Responden diminta menjawab secara jujur sesuai dengan kebiasaan dan pengalaman pribadi mereka. Proses pengumpulan data dilaksanakan dalam rentang waktu tertentu hingga jumlah responden terpenuhi.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Analisis ini meliputi perhitungan distribusi frekuensi, persentase, serta penyajian data dalam bentuk tabel dan grafik. Teknik analisis deskriptif dipilih karena dapat memberikan gambaran umum mengenai intensitas penggunaan smartphone serta dampaknya terhadap mahasiswa. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk mengidentifikasi kecenderungan pola penggunaan smartphone, baik dari segi durasi maupun kebiasaan, serta untuk menggambarkan sejauh mana dampak negatif maupun positif yang dirasakan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyajikan data angka, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai fenomena penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa PGSD.

HASIL

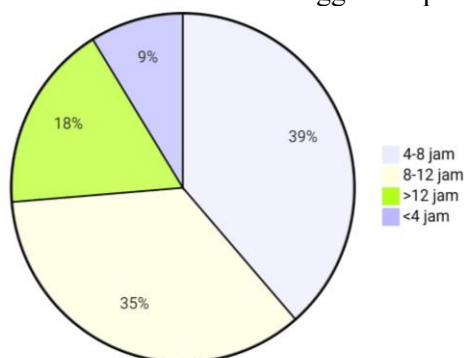
Pada bagian ini dipaparkan temuan penelitian mengenai pola penggunaan smartphone oleh mahasiswa PGSD serta dampak yang ditimbulkan. Data diperoleh dari kuesioner yang dibagikan kepada 57 responden. Analisis dilakukan untuk melihat kebiasaan penggunaan smartphone, khususnya terkait waktu penggunaan sebelum tidur, durasi penggunaan harian, serta dampaknya terhadap konsentrasi, kualitas tidur, kebiasaan sehari-hari, dan aktivitas akademik.

Tabel 1. Profil Penggunaan Smartphone (n=57)

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentasi
Penggunaan Sebelum Tidur	Ya	15	89.5%
	Tidak	6	10.5%
Durasi Penggunaan/ Hari	>12 jam	10	17.5%
	8-12 jam	20	35.1%
	4-8 jam	22	38.6%
	<4 jam	5	8.8%

Berdasarkan tabel 1 diatas sebagai besar responden (89.5%) menggunakan smartphone sebelum tidur. Durasi penggunaan tertinggi adalah 4-8 jam per hari (38.6%), diikuti oleh 8-12 jam (35.1%).

Grafik 1. Distribusi Durasi Penggunaan per Hari



Berdasarkan grafik 1 hanya 8.8% responden yang menggunakan smartphone kurang dari 4 jam per hari. Sebanyak 17.5% responden bahkan menggunakan lebih dari 12 jam per hari, menunjukkan tingkat penggunaan yang sangat tinggi.

Tabel 2. Dampak Penggunaan Smartphone (Skala Likert)

Dampak	STS	TS	N	S	SS	Total
Waktu Penggunaan Lebih Lama dari Rencana	4%	11%	26%	33%	14%	47%
Notifikasi Mengganggu Konsentrasi	4%	12%	28%	35%	21%	56%
Kualitas Tidur Menurun	5%	16%	32%	33%	14%	47%
Menggunakan Smartphone Saat Makan/Istirahat	4%	12%	26%	39%	19%	58%
Akademik Terganggu	7%	21%	33%	26%	12%	38%

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa 60% responden (kombinasi setuju dan sangat setuju) mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu penggunaan smartphone mereka. Sebanyak 56% responden mengakui bahwa notifikasi smartphone sering mengganggu konsentrasi mereka. Yang cukup memprihatinkan 47% responden (hampir setengah dari total sampel) menyatakan bahwa kualitas tidur mereka menurun akibat penggunaan smartphone. Selain itu, 58% responden juga menggunakan smartphone pada saat makan atau istirahat, menunjukkan pola penggunaan yang tidak sehat.



Grafik 1. Distribusi jawaban untuk setiap kategori Skala Likert

Grafik batang diatas menggambarkan sebaran jawaban responden untuk seluruh pernyataan. Terlihat bahwa mayoritas responden cenderung memilih kategori setuju (S) sebesar 33.2% dan sangat setuju (SS) sebesar 18.3% hanya sebagian kecil yang memilih sangat tidak setuju (STS) yaitu 4.5%. pola ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa PGSD merasakan dampak dari penggunaan smartphone yang intensif.

PEMBAHASAN

Dari hasil kuesioner yang kami sebarakan ke 57 mahasiswa PGSD, terlihat kalau hampir semua mahasiswa memang tidak bisa lepas dari smartphone. Hal ini bisa dilihat dari data bahwa 89,5% responden mengaku menggunakan smartphone sebelum tidur, hanya sebagian kecil saja yang tidak melakukannya. Angka tersebut menunjukkan kalau smartphone sudah jadi bagian dari rutinitas

mahasiswa, bahkan sampai di jam-jam yang seharusnya digunakan untuk beristirahat. Tidak heran kalau kemudian banyak yang merasa tidurnya terganggu karena masih sibuk bermain smartphone sebelum memejamkan mata.

Kalau dilihat dari lamanya penggunaan, ternyata mayoritas mahasiswa menggunakan smartphone dengan durasi cukup panjang. Sebanyak 38,6% mahasiswa menggunakan smartphone 4–8 jam per hari, lalu 35,1% berada pada kategori 8–12 jam per hari. Bahkan ada 17,5% mahasiswa yang menggunakan smartphone lebih dari 12 jam sehari, yang artinya hampir sepanjang waktu mereka tidak jauh-jauh dari layar ponsel. Hanya 8,8% saja yang menggunakan smartphone kurang dari 4 jam per hari. Data ini jelas memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghabiskan waktu yang banyak dengan smartphone, baik untuk hiburan, sosial media, maupun belajar.

Dari segi dampak, hasil kuesioner juga menunjukkan hal yang cukup menarik. Sebanyak 60% responden mengaku menggunakan smartphone lebih lama dari yang mereka rencanakan. Artinya, banyak mahasiswa yang sulit mengontrol diri dan akhirnya waktu terbuang begitu saja untuk bermain smartphone. Selain itu, 56% mahasiswa juga merasa konsentrasinya sering terganggu karena notifikasi yang muncul. Hal ini wajar, karena notifikasi yang terus-menerus masuk memang bisa memecah fokus, apalagi saat sedang belajar atau mengerjakan tugas.

Dampak lain yang juga terlihat jelas adalah soal kualitas tidur. Dari hasil kuesioner, 47% responden merasa tidurnya menurun kualitasnya karena penggunaan smartphone. Ini selaras dengan data sebelumnya bahwa hampir semua mahasiswa memang terbiasa menggunakan smartphone sebelum tidur. Kalau kebiasaan ini terus berlangsung, tentu kualitas tidur mahasiswa akan semakin berkurang dan berdampak pada aktivitas keesokan harinya. Selain itu, 58% responden mengaku tetap menggunakan smartphone saat makan atau istirahat. Hal ini menunjukkan kalau smartphone benar-benar sudah menempel dalam hampir semua aktivitas mereka sehari-hari, bahkan pada saat-saat sederhana sekalipun.

Untuk dampak pada akademik, memang tidak sebesar pada aspek lain, tetapi tetap ada. Dari hasil kuesioner, 38% mahasiswa merasa kegiatan belajarnya terganggu karena smartphone. Walaupun persentase ini tidak terlalu tinggi, tetap saja hal ini menandakan bahwa ada pengaruh nyata. Meski begitu, bisa saja sebagian mahasiswa lainnya masih bisa mengimbangi dengan menggunakan smartphone untuk hal-hal positif seperti mencari materi kuliah atau berdiskusi dalam grup belajar. Jadi bisa dikatakan smartphone punya dua sisi: bisa membantu, tapi juga bisa mengganggu jika penggunaannya tidak terkontrol.

Secara keseluruhan, dari penelitian ini bisa dilihat bahwa mahasiswa PGSD memang memiliki intensitas penggunaan smartphone yang cukup tinggi, baik dari segi durasi maupun kebiasaan sehari-hari. Penggunaan yang terlalu lama, kebiasaan memakainya sebelum tidur, serta kecenderungan memakainya di hampir semua aktivitas jelas membawa dampak, terutama pada kualitas tidur, konsentrasi, dan keseharian mereka. Oleh karena itu, mahasiswa sebenarnya perlu lebih sadar dan bijak dalam menggunakan smartphone, misalnya dengan membatasi waktu sebelum tidur, mematikan notifikasi saat belajar, atau menggunakan smartphone untuk hal-hal yang memang bermanfaat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 57 mahasiswa PGSD, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa tergolong sangat tinggi. Sebagian besar mahasiswa (89,5%) terbiasa menggunakan smartphone sebelum tidur, sementara durasi penggunaan terbanyak berada pada kisaran 4–8 jam per hari (38,6%), bahkan terdapat 17,5% mahasiswa yang menggunakannya lebih dari 12 jam per hari. Data ini menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari mahasiswa.

Penggunaan smartphone yang berlebihan memberikan sejumlah dampak negatif, terutama pada aspek konsentrasi, kualitas tidur, dan pola kebiasaan. Sebanyak 60% mahasiswa mengaku kesulitan mengontrol waktu penggunaan, 56% merasa notifikasi sering mengganggu konsentrasi, 47% mengalami penurunan kualitas tidur, dan 58% terbiasa menggunakan smartphone saat makan maupun istirahat. Dampak terhadap akademik juga dirasakan oleh 38% mahasiswa yang mengaku kegiatan belajarnya terganggu akibat penggunaan smartphone.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa meskipun smartphone memiliki manfaat dalam mendukung aktivitas akademik dan sosial mahasiswa, penggunaannya yang berlebihan dapat membawa dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Oleh karena itu,

mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran diri untuk lebih bijak dalam menggunakan smartphone, misalnya dengan mengatur waktu penggunaan, membatasi kebiasaan memakainya sebelum tidur, serta mengurangi distraksi notifikasi saat belajar. Upaya ini penting agar manfaat smartphone tetap bisa diperoleh tanpa mengorbankan kualitas hidup dan pencapaian akademik.

REFERENSI

- Abdul Hamid Lubis, Amvina, & Nasution, S. F. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 251–259. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094>
- Abdullah Fiqri, ban, & Ardi Ardani, T. (n.d.). *Maraknya Kebiasaan Sceen Time Sebelum Tidur Pada Mahasiswa Yang Mengakibatkan Kurangnya Waktu Istirahat*.
- Hadiansyah, T., & Sarwendah, E. (2020). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan kualitas tidur. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 4(1), 1–9.
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 79. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jkep*, 6(1), 69–85. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463>
- Sutisna, M. I., Tohri, T., & Safitri, M. D. (2024). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Kesehatan Rajawali Tahun 2023. *Jurnal Online Keperawatan (JOK3R)*, 2(1), 21–30. <https://ojs.rajawali.ac.id/index.php/JOKER/article/view/290>
- Syahfikri Pratama, B., Nova Fajri, & Inda Mariana Harahap. (2025). Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur dan Durasi Tidur Remaja: Studi Deskriptif. *Jurnal Assyifa Ilmu Keperawatan Islami*, 10(1), 44–51. <https://doi.org/10.54460/jifa.v10i1.124>
- Syaputrasiahaan, S. A. D. Y. (2024). *Skripsi pengaruh penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur pada anak remaja kelas viii di smpn 41 medan tahun 2024*.
- Wahyuni, I. (2021). *Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*.
- Zahro, F., Wahyuning Asih, S., & Asmuji. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Vii Dan Viii Di Smpn 37 Kota Bekasi. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 87(1,2), 149–200.