

Analisis Penggunaan Gadget pada Malam Hari dengan Kebiasaan Terlambat Kuliah

**Salsa Aulia Khoirunisa¹, Sausan Rihhadaatul ‘Aisy², Muhamad Ridwan³, Kayla Olivia
Rahma⁴, Perani Rosyani⁵**

¹²³⁴⁵Fakultas Ilmu Komputer, Program Studi Teknik Informatika, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan,
Indonesia

Email: ¹salsaauliaaa30@gmail.com, ²sausanaaisy09@gmail.com, ³mridwanaja25@gmail.com,
⁴kaylaoliviarahma@gmail.com, ⁵dosen00837@unpam.ac.id

Abstrak—Penggunaan gadget pada malam hari semakin umum di kalangan mahasiswa dan berpotensi memengaruhi pola tidur serta kedisiplinan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan gadget pada malam hari dan kebiasaan terlambat hadir di perkuliahan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner daring yang disebarkan kepada mahasiswa sebagai responden. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara penggunaan gadget pada malam hari dan frekuensi keterlambatan kuliah, di mana semakin tinggi durasi penggunaan gadget malam hari, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk datang terlambat. Temuan ini memberikan gambaran empiris mengenai dampak perilaku digital terhadap kedisiplinan akademik dan dapat dijadikan dasar untuk pengembangan strategi edukatif terkait manajemen waktu dan penggunaan gadget yang lebih sehat. Kata kunci: penggunaan gadget, pola tidur, keterlambatan kuliah, korelasi, mahasiswa.

Kata Kunci: Penggunaan gadget sebelum tidur; Pola tidur; Keterlambatan kuliah; Korelasi; Mahasiswa

Abstract—*Gadget use at night is increasingly common among college students and has the potential to affect sleep patterns and academic discipline. This study aims to analyze the relationship between the intensity of gadget use at night and the habit of being late to lectures. The research method used a quantitative approach with data collection through an online questionnaire distributed to students as respondents. Data were analyzed using descriptive statistics and correlation tests to determine the strength and direction of the relationship between variables. The results showed a significant correlation between gadget use at night and the frequency of lateness to lectures, where the longer the duration of gadget use at night, the greater the tendency of students to arrive late. These findings provide an empirical overview of the impact of digital behavior on academic discipline and can be used as a basis for developing educational strategies related to time management and healthier gadget use.*

Keywords: *Gadget use; Sleep patterns; Lateness to lectures; Correlation; Students*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital saat ini telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk di bidang pendidikan tinggi. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling dekat dengan kehidupan mahasiswa adalah penggunaan gadget, seperti smartphone, tablet, dan laptop. Gadget tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran, hiburan, serta akses informasi yang cepat dan tidak terbatas oleh ruang dan waktu. (Jamun & Ntelok, 2022)

Dikalangan mahasiswa, gadget menjadi kebutuhan utama dalam menunjang aktivitas akademik, seperti mengakses materi perkuliahan, mengerjakan tugas mengikuti kelas daring hingga berkomunikasi dengan dosen dan sesama mahasiswa. Namun di sisi lain, penggunaan gadget yang tidak terkontrol, khususnya pada malam hari, berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan. Aktivitas seperti bermain media sosial, menonton video streaming, bermain game, atau berkomunikasi hingga larut malam dapat mengganggu waktu istirahat dan kualitas tidur mahasiswa.

Kurangnya waktu tidur atau menurunnya kualitas tidur akibat penggunaan gadget pada malam hari dapat berdampak langsung pada kondisi fisik dan mental mahasiswa. (Fadilla et al., 2025) Mahasiswa yang tidur larut cenderung mengalami kelelahan, mengantuk di pagi hari, serta penurunan konsentrasi. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kedisiplinan dalam mengikuti perkuliahan, salah satunya ditunjukkan dengan kebiasaan datang terlambat ke kelas.

Kebiasaan terlambat kuliah merupakan permasalahan yang masih sering di temui di lingkungan perguruan tinggi. Perilaku ini tidak hanya mencerminkan kurangnya kedisiplinan, tetapi juga dapat berdampak pada proses pembelajaran, baik bagi mahasiswa yang bersangkutan maupun mahasiswa lainnya. Salah satu faktor yang diduga memiliki keterkaitan dengan kebiasaan terlambat kuliah adalah pola penggunaan gadget pada malam hari yang berlebihan. (Gerald et al., 2025)

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan suatu kajian ilmiah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau korelasi antara penggunaan gadget pada malam hari dengan kebiasaan terlambat kuliah pada mahasiswa. Pendekatan statistik, khususnya analisis korelasi, dapat digunakan untuk mengukur sejauh mana hubungan antara kedua variable tersebut. Dengan memanfaatkan data kuesioner yang di kumpulkan melalui Google Form dan di olah menggunakan Microsoft Excel, penelitian ini di harapkan mampu memberikan gambaran yang objektif dan terukur mengenai pengaruh penggunaan gadget pada malam hari terhadap kebiasaan terlambat kuliah.

2. METODE PENELITIAN

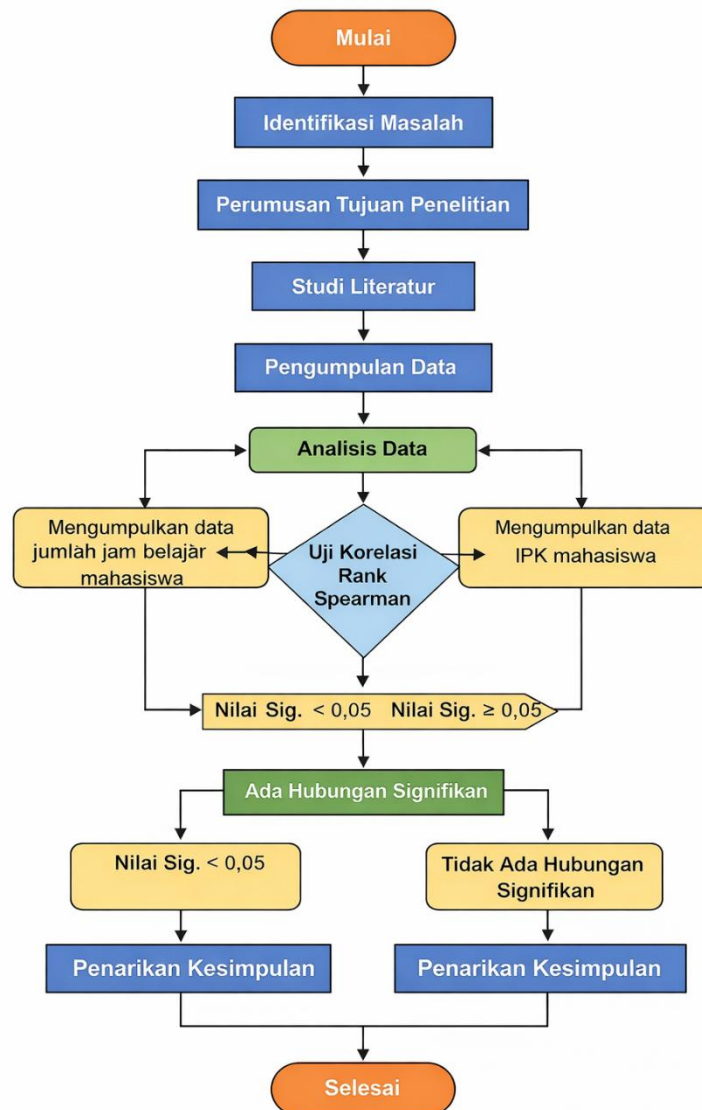
2.1 Populasi dan Sampel

Tahap awal penelitian dimulai dengan mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di lingkungan mahasiswa, khususnya terkait penggunaan gadget pada malam hari dan kebiasaan terlambat kuliah. Permasalahan ini diperoleh melalui pengamatan serta kajian awal terhadap fenomena yang sering terjadi di lingkungan perguruan tinggi. Setelah permasalahan diidentifikasi, langkah selanjutnya adalah merumuskan tujuan penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola penggunaan gadget pada malam hari, tingkat kebiasaan terlambat kuliah mahasiswa, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut menggunakan analisis statistik korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan dan menggunakan gadget dalam aktivitas sehari-hari. Populasi tersebut di pilih karena mahasiswa merupakan kelompok yang sangat dekat dengan penggunaan teknologi digital, khususnya gadget, baik untuk keperluan akademik maupun non akademik. Sampel penelitian merupakan bagian dari populasi yang di ambil sebagai perwakilan untuk di analisis. (Gerald et al., 2025)

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling nonprobabilitas dengan metode convenience sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kemudahan akses responden. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner yang di sebarakan melalui Google Form. Data yang telah terkumpul kemudian diolah menggunakan Microsoft Excel.

Tahap pengolahan data meliputi pengecekan kelengkapan data, pengelompokan data, serta perhitungan statistik awal untuk memastikan data siap dianalisis lebih lanjut. Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dengan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data. Selanjutnya dilakukan pengujian asumsi normalitas untuk menentukan jenis uji korelasi yang sesuai.

Berdasarkan hasil pengujian asumsi, analisis korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget pada malam hari dengan kebiasaan terlambat kuliah mahasiswa. Hasil analisis data kemudian diinterpretasikan untuk mengetahui arah dan tingkat kekuatan hubungan antarvariabel. (Fadilla et al., 2025) Interpretasi dilakukan dengan membandingkan nilai koefisien korelasi dan tingkat signifikansi dengan kriteria yang telah ditetapkan. Tahap akhir penelitian adalah penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan. Kesimpulan disusun untuk menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta dilengkapi dengan saran sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa dan pihak terkait.

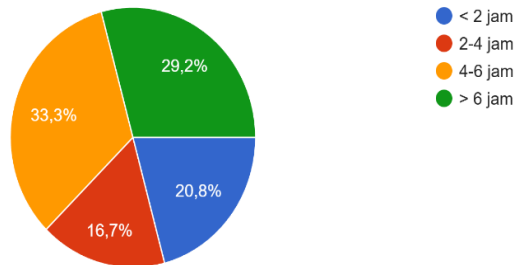
**Gambar 1.** Flowchart

2.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner di sebarakan secara daring menggunakan platform Google Form untuk memudahkan proses pengumpulan data serta menjangkau responden secara luas dan efisien. Kuesioner berisi sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan durasi dan kebiasaan penggunaan gadget pada malam hari serta frekuensi keterlambatan kuliah. Skala pengukuran yang di gunakan dalam kuesioner adalah skala Likert, yang memungkinkan responden memberikan penilaian berdasarkan tingkat kesetujuan atau frekuensi tertentu. Penggunaan Google Form memungkinkan data yang terkumpul secara otomatis di rekap dalam bentuk spreadsheet, sehingga memudahkan proses pengolahan data selanjutnya menggunakan Microsoft Excel.

Berapakah rata-rata durasi penggunaan gadget setiap hari?

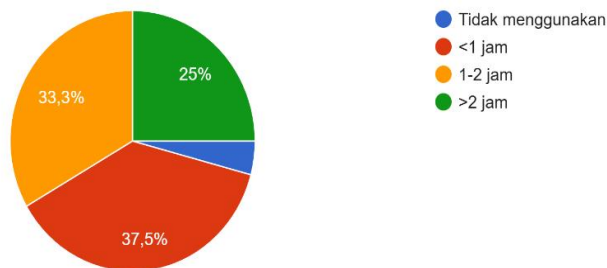
24 jawaban



Gambar 2. Diagram penggunaan gadget setiap hari.

Berapa jam penggunaan gadget sebelum tidur?

24 jawaban

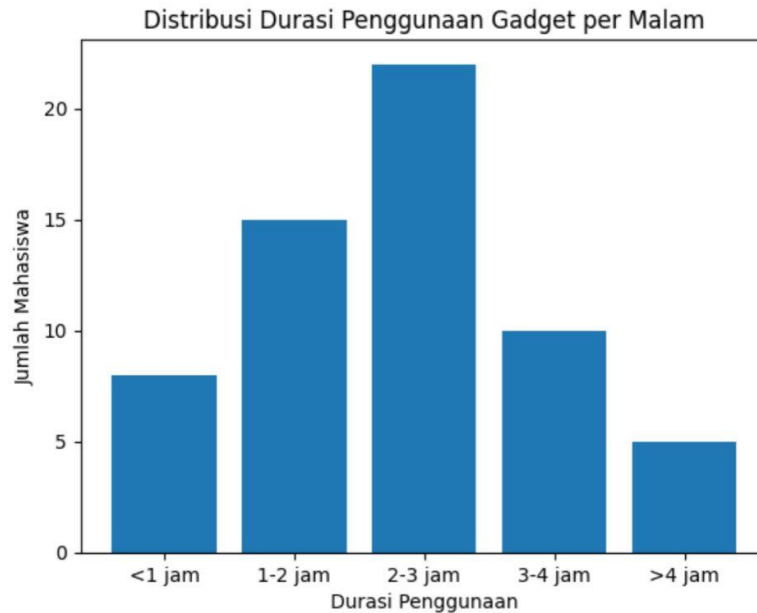


Gambar 3. Diagram penggunaan gadget sebelum tidur.

2.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang di susun secara sistematis berdasarkan indikator masing-masing variabel. Pertanyaan dalam kuesioner di rancang agar mudah dipahami oleh responden dan relevan dengan tujuan penelitian. Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah melalui tahap penyusunan dan penyesuaian dalam konteks penelitian. Setiap item pertanyaan di beri bobot penilaian sesuai dengan skala yang digunakan, sehingga hasil jawaban responden dapat diolah secara kuantitatif. Instrumen penelitian ini berfungsi sebagai alat utama dalam memperoleh data primer yang akan di analisis lebih lanjut menggunakan metode statistik.(Susanti et al., 2025).

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN



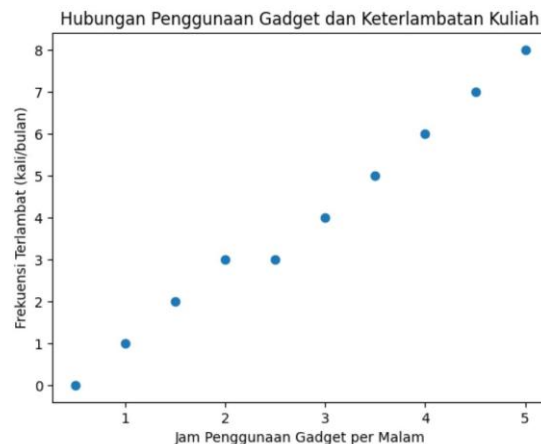
Gambar 4. Durasi penggunaan gadget permalam.

3.1 Grafik Distribusi Penggunaan Gadget

Grafik distribusi durasi penggunaan gadget per malam menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan gadget selama 2–3 jam per malam, yang merupakan kategori terbanyak dibandingkan kategori lainnya. Selain itu, masih terdapat mahasiswa yang menggunakan gadget lebih dari 3 jam per malam, yang berpotensi mengganggu waktu istirahat. Hasil ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget pada malam hari di kalangan mahasiswa tergolong cukup tinggi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan menganalisis hubungan antara penggunaan gadget pada malam hari dan kebiasaan terlambat kuliah mahasiswa. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif yang menggunakan gadget dalam aktivitas sehari-hari, dengan sampel diambil menggunakan teknik nonprobability sampling metode convenience sampling, yaitu berdasarkan kemudahan akses responden. (Oktober et al., 2024).

3.2 Scatter Plot (Hubungan X dan Y)



Gambar 5. Scatter Plot Hubungan Penggunaan Gadget pada Malam Hari dengan Kebiasaan Terlambat Kuliah

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan Google Form dengan skala Likert. Variabel independen (X) adalah penggunaan gadget pada malam hari, yang diukur berdasarkan durasi dan kebiasaan penggunaan sebelum tidur. Variabel dependen (Y) adalah kebiasaan terlambat kuliah, yang diukur berdasarkan frekuensi keterlambatan mahasiswa. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang dirancang untuk memperoleh data kuantitatif. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan Microsoft Excel melalui beberapa tahapan, yaitu analisis statistik deskriptif, pengujian asumsi normalitas, analisis korelasi, serta interpretasi hasil. Analisis korelasi digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian.

3.3 Hasil analisis statistik deskriptif dan hasil analisis korelasi

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa menggunakan gadget sekitar 2,45 jam per malam, dengan mayoritas berada pada kategori penggunaan 2–3 jam per malam. Sementara itu, rata-rata frekuensi keterlambatan kuliah mahasiswa adalah sekitar 3–4 kali per bulan, yang menunjukkan bahwa masalah keterlambatan masih cukup umum terjadi.

Pengujian asumsi normalitas dilakukan melalui analisis histogram dan distribusi data. Hasilnya menunjukkan bahwa data kedua variabel berdistribusi mendekati normal, sehingga analisis korelasi parametrik (Pearson) dapat digunakan.

Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dengan tingkat kekuatan sedang antara penggunaan gadget pada malam hari dan kebiasaan terlambat kuliah. Artinya, semakin lama dan intens mahasiswa menggunakan gadget pada malam hari, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk terlambat mengikuti perkuliahan.

Pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget hingga larut malam dapat mengganggu kualitas dan durasi tidur mahasiswa, yang berdampak pada kelelahan dan kesulitan bangun pagi. Namun, penelitian ini juga menegaskan bahwa penggunaan gadget bukan satu-satunya faktor penyebab keterlambatan, karena faktor lain seperti manajemen waktu, jarak tempat tinggal, dan motivasi belajar juga turut berperan. (Dina et al., 2025).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian pembahasan dalam laporan jurnal ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget pada malam hari merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa dan memiliki keterkaitan dengan kebiasaan terlambat kuliah. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan gadget hingga larut malam

dengan durasi rata-rata sekitar 2–3 jam per malam. Aktivitas tersebut berpotensi mengganggu waktu dan kualitas tidur mahasiswa.

Melalui pengujian asumsi dan analisis korelasi menggunakan Microsoft Excel, penelitian ini membuktikan adanya hubungan positif dengan tingkat kekuatan sedang antara penggunaan gadget pada malam hari dan kebiasaan terlambat kuliah. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan gadget pada malam hari, semakin besar kecenderungan mahasiswa mengalami keterlambatan dalam mengikuti perkuliahan. Temuan ini diperkuat oleh visualisasi data berupa grafik distribusi dan scatter plot yang menunjukkan pola hubungan searah antara kedua variabel.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan gadget bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kebiasaan terlambat kuliah. Faktor lain seperti manajemen waktu, motivasi belajar, jarak tempat tinggal ke kampus, dan kondisi lingkungan turut berkontribusi terhadap perilaku tersebut. Oleh karena itu, penggunaan gadget pada malam hari perlu dipahami sebagai salah satu faktor pendukung yang memiliki pengaruh cukup signifikan, namun tidak berdiri sendiri.

Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui pola penggunaan gadget, tingkat keterlambatan kuliah, serta hubungan antara kedua variabel tersebut telah tercapai. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran empiris bahwa pengelolaan penggunaan gadget yang lebih bijak, khususnya pada malam hari, berpotensi meningkatkan kedisiplinan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan dan mendukung kualitas pembelajaran di perguruan tinggi.

REFERENCES

- Dina, H., Aqil, M., Arsyad, M., & Fajariani, N. (2025). Dampak Penggunaan Gadget Dan Perilaku Kecanduan Internet Terhadap Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Mamuju. 2, 244–256.
- Fadilla, A. N., Nizami, N. H., & Septiana, N. (2025). Hubungan gadget usage dengan Perkembangan Emosi anak usia Remaja Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia dan BPS melaporkan tingkat pertumbuhan pengguna gadget di Indonesia pada akhir tahun 2023 sebesar 78,19 %, mereka habiskan (Chiu 2014 dalam Yunita et al., 2021) penggunaan gadget yang secara negatif sebagai media sosial dan bermain game online . beberapa tahun ini , dan memiliki berbagai dampak pada perkembangan remaja . Hal ini gadget di kalangan remaja . Sehingga berdasarkan fenomena diatas penelitian ini melihat hubungan variabel gadget usage terhadap perkembangan emosi anak usia remaja Pertanyaan penelitian Apakah terdapat hubungan gadget usage dengan Perkembangan Emosi anak usia Remaja ? Sampel dan Setting Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Banda Aceh . Pengambilan sampel dalam populasi yaitu siswa kelas VII di SMP Negeri 8 Banda Aceh yang berjumlah 227 siswa . Variabel dependen yaitu perkembangan emosi anak usia remaja . 2(May), 1–7.
- Gerald, Swedana, I. N., & Wahyono, D. (2025). Pengaruh stres akademik, kecanduan smartphone, dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Abdul Aziz Lamadjido. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4035–4039. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.8226>
- Jamun, Y. M., & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3796–3803. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2832>
- Oktober, N., Khairunnisa, D., & Dewi, A. K. (2024). Analisis Tingkat Penggunaan Gadget (Smartphone) Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 48 Surabaya. 2(4), 43–49.
- Susanti, S., Manalu, A. H., Pakpahan, N., & Pinem, S. A. (2025). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Akibat Penggunaan Gadget Di Sma Methodist 7 Medan , Jl . Madong Lubis No . 7 Medan Analysis of Students ' Learning Concentration Due to Gadget Use at SMA Methodist 7 Medan , Jl . Madong Lubis No . 7 Medan. 11658–11665.