

ANALISIS PENGARUH KEBIASAAN “SCROLL DULU BARU TIDUR” TERHADAP POLA TIDUR DAN PRODUKTIVITAS MAHASISWA UNP KEDIRI KELAS 3B

Sulistyorini

Program Studi Sistem Informasi Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer
Universitas Nusantara PGRI Kediri

styorini641@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji kebiasaan mahasiswa dalam melakukan aktivitas scrolling sebelum tidur serta dampaknya terhadap pola tidur dan produktivitas belajar, khususnya pada mahasiswa kelas 3B Program Studi Sistem Informasi Universitas Nusantara PGRI Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 15 responden yang dipilih secara purposif. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner tertutup berbasis Google Form dengan skala bertingkat, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan frekuensi dan nilai rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung melakukan scrolling sebelum tidur dengan intensitas yang cukup tinggi. Kebiasaan tersebut berkontribusi terhadap keterlambatan waktu tidur, menurunnya kualitas istirahat, serta kurangnya semangat beraktivitas pada hari berikutnya. Skor rata-rata yang diperoleh pada tiap aspek menunjukkan adanya kecenderungan sedang hingga tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas scrolling sebelum tidur memiliki pengaruh nyata terhadap perubahan pola tidur dan efektivitas belajar mahasiswa. Temuan ini turut memperkuat pandangan bahwa penggunaan gawai menjelang waktu tidur bukan sekadar bentuk hiburan, melainkan dapat membentuk pola perilaku yang berdampak pada keseimbangan waktu dan kesiapan fisik. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran mahasiswa dalam mengelola penggunaan gawai secara lebih bijak agar tidak mengganggu kualitas tidur dan produktivitas akademik.

Kata Kunci: gawai, scrolling sebelum tidur, pola tidur, produktivitas mahasiswa, kebiasaan digital

ABSTRACT

This study examines students' habits of engaging in scrolling activities before sleep and their impact on sleep patterns and learning productivity, focusing on Class 3B students of the Information Systems Study Program at Universitas Nusantara PGRI Kediri. A descriptive quantitative approach was employed involving 15 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using a closed-ended questionnaire distributed via Google Form with a graded scale and analyzed using descriptive statistics through frequency and mean calculations. The results indicate that most students tend to scroll before sleeping with relatively high intensity. This habit contributes to delayed sleep time, reduced sleep quality, and decreased motivation to engage in activities the following day. The average scores obtained across all aspects show a moderate to high tendency, indicating that scrolling before sleep has a significant effect on changes in sleep patterns and students' learning effectiveness. These findings reinforce the view that the use of digital devices before bedtime is not merely a form of entertainment, but also shapes behavioral patterns that affect time management and physical readiness. Therefore, greater awareness among students is needed to manage device usage more wisely so as not to disrupt sleep quality and academic productivity.

Keywords: gadgets, scrolling before sleep, sleep patterns, student productivity, digital habits

PENDAHULUAN

Kebiasaan menggunakan media sosial sebelum tidur atau yang biasa disebut “scroll dulu baru tidur” sudah menjadi bagian dari rutinitas digital mahasiswa, termasuk mahasiswa UNP Kediri kelas 3B. Berdasarkan pengamatan sederhana, banyak mahasiswa yang masih menatap layar ponsel meskipun lampu kamar sudah dimatikan, ada yang sekadar untuk mencari hiburan, menyegarkan

pikiran, ataupun menonton konten TikTok dan Instagram sebelum tidur. Kebiasaan ini mungkin terlihat sepele, tetapi paparan cahaya biru dan aktivitas digital yang intensif pada malam hari dapat mengganggu keseimbangan jam tidur alami tubuh, menurunkan produksi hormon melatonin, serta menunda munculnya rasa kantuk.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana kebiasaan mahasiswa dalam menggunakan gawai sebelum tidur,

menganalisis pengaruhnya terhadap pola tidur, serta menjelaskan dampaknya terhadap produktivitas belajar mahasiswa kelas 3B Sistem Informasi UNP Kediri. Selain itu, penelitian ini juga akan mengetahui sejauh mana frekuensi dan durasi aktivitas scrolling berperan dalam memunculkan rasa lelah saat mengikuti perkuliahan. Melalui tujuan tersebut, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pengaruh aktivitas digital malam hari terhadap pola tidur dan produktivitas mahasiswa kelas 3B.

Teori Bedtime Procrastination (Kroese, 2014) menjelaskan bahwa penundaan tidur tidak selalu karena tuntutan pekerjaan, tetapi karena dorongan psikologis untuk terus menikmati hiburan digital. Dari perspektif budaya, gaya hidup digital menurut Chaney (2004) merupakan bentuk ekspresi nilai dan kebiasaan masyarakat modern, sedangkan Baudrillard (2006) melalui konsep hiperealitas menegaskan bahwa individu sering kali larut dalam kesenangan virtual yang dianggap lebih menarik daripada kenyataan, sehingga mahasiswa dapat secara tidak sadar mengutamakan gawai dibandingkan kebutuhan dasar seperti tidur. Kondisi ini dapat berpengaruh pada produktivitas akademik karena kurang tidur memicu kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi, dan gangguan pengelolaan emosi.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan gawai sebelum tidur memang berdampak nyata pada kualitas tidur. Penelitian Islami, Nurman, Mayasari dan Hamidi (2024) dari STIKES Pahlawan Tuanku Tambusai menjelaskan bahwa penggunaan gawai 30 menit sebelum tidur dapat menimbulkan munculnya insomnia pada remaja, yang kemudian memicu kebiasaan begadang dan gangguan tidur jangka panjang. Temuan serupa disampaikan oleh Maulana, Rahman dan Riduansyah (2023) dari Universitas Tribhuwana Tunggadewi yang menyatakan bahwa paparan gawai pada malam hari menghambat produksi melatonin sehingga mengganggu ritme tidur alami mahasiswa. Selain itu, penelitian Arna Khairunnisa (2022) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk akibat berlebihan menggunakan gawai saat malam hari dapat berdampak pada keseimbangan fisiologis seperti penurunan aktivitas dan penurunan daya tahan tubuh. Penelitian-penelitian tersebut membuktikan bahwa penggunaan gawai sebelum tidur tidak hanya menjadi aktivitas hiburan, tetapi juga faktor penting

yang berpengaruh terhadap kualitas tidur dan produktivitas.

Penelitian ini memiliki keunikan tersendiri karena berfokus pada mahasiswa UNP Kediri kelas 3B, kelompok yang belum pernah menjadi objek penelitian terkait topik ini. Selain itu, penelitian ini menggabungkan analisis kebiasaan scrolling sebelum tidur dengan dua variabel sekaligus, yaitu pola tidur dan produktivitas akademik, serta memanfaatkan pendekatan teori hiperealitas Baudrillard, teori gaya hidup Chaney, dan konsep psikologi tidur secara bersamaan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sudut pandang baru mengenai bagaimana kebiasaan digital pada malam hari membentuk pola perilaku dan performa akademik mahasiswa masa kini, sekaligus menghadirkan kebaruan dari sisi objek penelitian, kombinasi teori, dan fokus analisis yang belum dikaji pada penelitian sebelumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yaitu metode yang memanfaatkan data numerik untuk menggambarkan fenomena secara objektif. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui bagaimana kebiasaan scrolling sebelum tidur memengaruhi pola tidur dan produktivitas mahasiswa kelas 3B UNP Kediri. Penggunaan pendekatan ini didukung oleh temuan Findi Septiani (2025), yang menunjukkan bahwa penggunaan gawai sebelum tidur memiliki kaitan dengan perubahan kualitas tidur mahasiswa. Sumber data penelitian ini adalah mahasiswa kelas 3B Program Studi Sistem Informasi Universitas Nusantara PGRI Kediri, dengan jumlah 15 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, karena mereka merupakan kelompok yang aktif menggunakan media sosial pada malam hari dan relevan dengan fenomena yang diteliti.

Data dalam penelitian ini mencakup data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui jawaban responden pada kuesioner digital yang berisi pertanyaan pilihan ganda mengenai intensitas scrolling sebelum tidur, durasi penggunaan gawai, waktu tidur, kondisi tubuh saat bangun, serta dampaknya terhadap produktivitas harian. Sementara itu, data sekunder berasal dari jurnal, artikel ilmiah, serta referensi lain yang berkaitan dengan pola tidur dan penggunaan gawai, termasuk penelitian Findi Septiani (2025) yang

dijadikan salah satu acuan dalam menyusun indikator pertanyaan.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup berbentuk Google Form yang disusun dalam bentuk pilihan ganda empat opsi. Instrumen ini dipilih untuk memudahkan proses pengukuran dan agar data yang diperoleh lebih terstruktur dan konsisten. Selain itu, peneliti juga menggunakan dokumentasi, yaitu grafik dan tabel otomatis yang dihasilkan Google Form untuk membantu melihat pola jawaban responden secara lebih jelas. Penggunaan instrumen terstruktur ini memudahkan peneliti dalam mengolah data dan memastikan bahwa hasil yang diperoleh dapat dianalisis secara sistematis.

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif, dengan menghitung frekuensi dan persentase dari setiap pilihan jawaban responden. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk diagram lingkaran dan tabel rata-rata penilaian untuk memperlihatkan kecenderungan perilaku mahasiswa terkait kebiasaan scrolling sebelum tidur. Setelah penyajian grafik dan tabel, data diinterpretasikan secara deskriptif untuk menjelaskan pola yang muncul dan melihat pengaruh kebiasaan tersebut terhadap pola tidur serta produktivitas mahasiswa kelas 3B UNP Kediri. Analisis ini diharapkan mampu memberikan gambaran nyata mengenai dampak aktivitas digital malam hari terhadap kondisi dan aktivitas mahasiswa pada keesokan harinya.

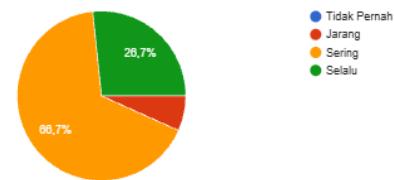
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kelas 3B menggunakan gawai sebelum tidur dengan durasi yang bervariasi. Aktivitas yang dilakukan pun beragam, mulai dari mengakses media sosial, menonton video, bermain game, hingga mengerjakan tugas akademik. Kebiasaan ini berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa, yang ditandai dengan larutnya jam tidur dan turunnya produktivitas kegiatan mereka keesokan harinya, sehingga pola istirahat mereka menjadi kurang stabil dan mungkin saja dapat mengganggu kegiatan hariannya. Bagian berikut menyajikan gambaran hasil kuesioner mengenai durasi penggunaan gawai sebelum tidur, aktivitas yang dilakukan, serta kualitas tidur mahasiswa. Data ditampilkan melalui grafik untuk memperlihatkan pola jawaban responden secara lebih jelas.

1.Pola Kebiasaan Mahasiswa dalam Melakukan Scroll Sebelum Tidur

Seberapa sering Anda scroll media sosial sebelum tidur?

15 jawaban

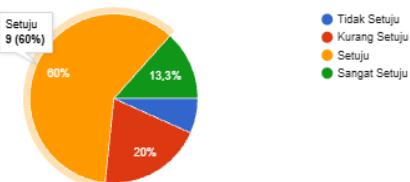


Gambar 1.Frekuenpsi Scroll Sebelum Tidur(P1)

Grafik ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa terbiasa melakukan scrolling sebelum tidur. Kategori "Sering" menjadi pilihan paling banyak, yang berarti aktivitas ini sudah menjadi kebiasaan malam hari bagi mayoritas responden.

Scroll sebelum tidur membuat saya tidur lebih larut dari biasanya.

15 jawaban

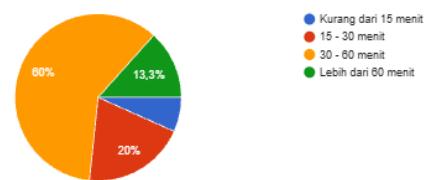


Gambar 2.Pengaruh Scroll terhadap Keterlambatan Tidur

Grafik ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa merasa penggunaan gawai sebelum tidur membuat waktu istirahat mereka menjadi lebih larut. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh aktivitas scrolling terhadap keteraturan waktu tidur.

Berapa lama biasanya Anda melakukan scrolling sebelum tidur?

15 jawaban



Gambar 3.Durasi Scroll Sebelum Tidur(P3)

Hasil penelitian ini juga memiliki keterkaitan dengan sejumlah penelitian terdahulu. Islami, Nurman, Mayasari, dan Hamidi (2024) menjelaskan bahwa penggunaan gawai sekitar 30 menit sebelum tidur dapat memicu munculnya insomnia pada remaja, yang kemudian berkembang menjadi kebiasaan begadang dan gangguan tidur berkepanjangan. Temuan tersebut selaras dengan kondisi yang dijumpai pada responden penelitian ini, di mana intensitas scrolling yang tinggi

berkorelasi dengan kecenderungan tidur lebih larut dari waktu seharusnya.



Gambar 4.Dampak Tidur Larut terhadap Semangat Beraktivitas(P4)

Kondisi ini tampak dari kecenderungan mahasiswa yang mengalami keterlambatan waktu tidur serta penurunan semangat saat menjalani aktivitas keesokan harinya. Temuan tersebut sejalan dengan teori Bedtime Procrastination yang dikemukakan oleh Kroese (2014), yang menjelaskan bahwa individu kerap menunda waktu tidur demi mempertahankan kesenangan atau kenyamanan dari aktivitas hiburan digital. Dalam konteks ini, scrolling menjadi salah satu bentuk penundaan tidur yang kerap tidak disadari dampaknya secara langsung.



Gambar 5.Kecenderungan Menunda Tugas akibat Scroll atau Kurangnya Produktivitas(P5)

Grafik ini menunjukkan bahwa kebiasaan scrolling pada malam hari dapat mendorong mahasiswa menunda tugas. Hal ini sejalan dengan temuan Arna Khairunnisa (2022), yang menjelaskan bahwa penggunaan gawai berlebihan pada malam hari dapat menurunkan kualitas tidur dan akhirnya memengaruhi aktivitas serta produktivitas. Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa lebih mudah menunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan.

2.Analisis Perhitungan Pengaruh Scroll terhadap Pola Tidur.

Berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner mengenai kebiasaan scrolling sebelum tidur, dilakukan analisis untuk mengetahui pengaruh aktivitas tersebut terhadap pola tidur dan produktivitas mahasiswa kelas 3B. Pengukuran ini mengacu pada lima butir pertanyaan (P1–P5) yang

disusun dalam bentuk pilihan bertingkat. Skor dari setiap jawaban responden kemudian diolah untuk memperoleh nilai rata-rata (mean) sebagai dasar melihat kecenderungan perilaku yang muncul. Perhitungan dilakukan berdasarkan skor yang diberikan oleh 15 responden dengan menggunakan rumus.

$$\bar{X} = \sum \frac{Xi}{n}$$

Keterangan :

\bar{X} = nilai rata-rata setiap indikator

Xi = skor jawaban responden ke-i

$n = 15$ = jumlah responden

Sebagai gambaran penerapan perhitungan, pada aspek P1 mengenai frekuensi kebiasaan scrolling sebelum tidur diperoleh total skor sebesar 48 dari seluruh responden. Nilai tersebut kemudian dibagi dengan jumlah responden, yaitu 15 orang, sehingga diperoleh nilai rata-rata :

$$\bar{X} P1 = \frac{48}{15} \\ = 3,20$$

Perhitungan yang sama diberlakukan pada aspek lainnya sehingga menghasilkan nilai rata-rata masing-masing pertanyaan yang digunakan untuk menunjukkan kecenderungan perilaku scrolling mahasiswa sebelum tidur. Hasil rata-rata tersebut kemudian menjadi dasar dalam melihat pola umum yang muncul pada responden.

Tabel 1. Rata-rata Penilaian Kebiasaan Scroll Dulu Baru Tidur

Kode	Rata-rata
P1	3,20
P2	2,80
P3	2,80
P4	2,47
P5	2,33

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata pada seluruh aspek yang dinilai, diperoleh skor sebesar 3,20 pada P1, 2,80 pada P2, 2,80 pada P3, 2,47 pada P4, dan 2,33 pada P5. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan scrolling sebelum tidur pada mahasiswa berada pada kecenderungan sedang hingga tinggi. Aspek yang berkaitan dengan frekuensi scrolling menunjukkan nilai tertinggi, sementara aspek yang berhubungan dengan kecenderungan menunda tugas memiliki nilai yang lebih rendah, meskipun tetap memperlihatkan adanya pengaruh terhadap perilaku mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas scrolling sebelum tidur tidak hanya memengaruhi waktu istirahat, tetapi juga berkaitan dengan

produktivitas serta pengelolaan waktu mahasiswa dalam aktivitas sehari-hari.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kebiasaan scrolling sebelum tidur pada mahasiswa kelas 3B, dapat disimpulkan bahwa aktivitas scrolling sebelum waktu tidur merupakan perilaku yang cukup sering dilakukan. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata yang menunjukkan kecenderungan sedang hingga tinggi pada sebagian besar aspek yang diteliti, terutama pada frekuensi scrolling sebelum tidur.

Kebiasaan tersebut terbukti memiliki keterkaitan dengan perubahan pola tidur mahasiswa, seperti keterlambatan waktu tidur dan berkurangnya kualitas istirahat. Selain itu, aktivitas scrolling sebelum tidur juga menunjukkan pengaruh terhadap produktivitas mahasiswa, khususnya dalam hal pengelolaan waktu dan kecenderungan menunda tugas akademik. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perilaku scrolling sebelum tidur tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi performa mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan sehari-hari.

Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ruang lingkup penelitian masih cukup terbatas. Jumlah responden yang terlibat masih terbatas pada satu kelompok kecil, sehingga hasil yang diperoleh belum menggambarkan kondisi mahasiswa secara lebih luas. Selain itu, data yang digunakan sepenuhnya berasal dari kuesioner mandiri, sehingga kemungkinan perbedaan antara jawaban dan kondisi sebenarnya tetap ada. Penelitian ini juga belum meninjau faktor lain yang mungkin berpengaruh, seperti tekanan akademik atau jenis aktivitas digital yang dilakukan sebelum tidur.

Melalui keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan lebih banyak kelas atau angkatan agar hasil yang diperoleh lebih beragam. Peneliti berikutnya juga dapat menambahkan variabel yang lebih rinci, seperti kualitas tidur yang diukur dengan instrumen khusus atau kebiasaan digital harian, sehingga analisis yang dihasilkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Khairunnisa, A., Novita, D., Azzahra, V., Haq, D. N., Lestari, M., & Wenty, N. N. (2024). Penggunaan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa?. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(1), 10-19.
- Islami, I., Nurman, M., Mayasari, E., & Hamidi, M. N. S. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget 30 Menit Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(4), 238-243.
- Maulana, A., Rahman, S., & Riduansyah, M. (2025). Pengaruh Gadget Terhadap Pola Tidur Mahasiswa: *Literature Review. Journal of Mental Health*, 2(1), 9-19.
- Wulandari, S. S., Lannasari, L., & Sarwili, I. (2025). Penggunaan Gadget Berhubungan dengan Pola Tidur pada Anak Sekolah Dasar di Madrasah Ibtidaiyah Fathan Mubina Ciawi Kota Bogor: *The Use of Gadgets and Its Association with Sleep Patterns among Elementary School Children at Madrasah Ibtidaiyah Fathan Mubina, Ciawi, Bogor City. Journal of Nursing Education and Practice*, 4(3), 98-106.
- Findi, S., Pohani, S. D., Amelia, K., Amelia, R. I., Lestari, A. D., & Fachrizal, M. (2025). Dampak kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur terhadap kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner*, 9(3), 1
- Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik analisis data kuantitatif dan kualitatif dalam penelitian ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 79-91.
- Siroj, R. A., Afgani, W., Fatimah, F., Septaria, D., & Salsabila, G. Z. (2024). Metode penelitian kuantitatif pendekatan ilmiah untuk analisis data. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 11279-11289.
- Fitriani, D. (2019, December). Penerapan metode kuantitatif dalam penelitian ilmiah mahasiswa. In SNPMas: Seminar Nasional Pengabdian pada Masyarakat (pp. 55-63).