

## Pengaruh Era Digital Terhadap Pola Tidur Siswa Dan Siswi

Shelby Virby, Muhamad Fikri Awaludin, Najuvita alya Saputri,  
Rizka Putri Aulia, Shaqilla Alsyifa Irwansyaah

Mahasiswa Dan Dosen Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang

Email :

[shelby01364@unpam.ac.id](mailto:shelby01364@unpam.ac.id), [fawaludin888@gmail.com](mailto:fawaludin888@gmail.com), [nazuvitaalya@gmail.com](mailto:nazuvitaalya@gmail.com),  
[rizkaputriau09@gmail.com](mailto:rizkaputriau09@gmail.com), [shaqillaalsyifa@gmail.com](mailto:shaqillaalsyifa@gmail.com)

### ABSTRAK

Era digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pola tidur siswa dan siswi. Kemajuan teknologi seperti smartphone, tablet, dan computer, memberikan kemudahan akses informasi dan hiburan, tetapi juga memiliki dampak negative. Beberapa penelitian telah menunjukkan dampak negative dari penggunaan perangkat digital terhadap pola tidur siswa siswi. Sebuah studi kasus yang dilakukan oleh national sleep foundation menemukan bahwa 90% remaja menggunakan perangkat elektronik setidaknya beberapa malam dalam seminggu sebelum tidur, dan lebih dari 70% melaporkan kurang dari delapan jam tidur pada malam. Penting bagi orang tua, guru, dan siswa itu sendiri untuk menyadari dampak negative dari penggunaan perangkat digital terhadap tidur dan mengambil langkah langkah yang diperlukan untuk mengatasinya. Dengan demikian siswa dan siswi dapat menikmati manfaat teknologi tanpa mengorbankan kesehatan dan prestasi akademik mereka. Selain itu, aktivitas di media social dan bermain game sering kali menyebabkan siswa siswi tetap terjaga hingga larut malam. Keterlibatan emosional dalam aktivitas ini juga dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan, yang pada gilirannya mempengaruhi kemampuan mereka. Kurangnya tidur berkualitas dapat berdampak negative pada kinerja akademis dan kesehatan mental siswa dan siswi. Mereka mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah lelah, dan memiliki suasana hati yang buruk. Dalam jangka panjang, kurang tidur juga dapat menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius, seperti obesitas dan gangguan kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi siswa siswi untuk mengatur waktu penggunaan perangkat elektronik dan memastikan mereka mendapatkan waktu tidur yang cukup setiap malam. Dengan kesadaran dan tindakan yang tepat, dampak negative penggunaan digital terhadap pola tidur siswa dan siswi.

**Kata kunci : Dampak, Pola tidur, Digital, Mengatasi**

### ABSTRACT

*The digital age has brought great changes in various aspects of life, including the sleeping patterns of students. Technological advances such as smartphones, tablets, and computers, provide easy access to information and entertainment, but also have a negative impact. Several studies have shown the negative impact of using digital devices on students' sleep patterns. A case study conducted by the national sleep foundation found that 90% of adolescents used electronic devices at least a few nights a week before bedtime, and more than 70% reported less than eight hours of sleep a night. It is important for parents, teachers, and students themselves to be aware of the negative impact of digital device use on sleep and take the necessary steps to address it. This way, students can enjoy the benefits of technology without compromising their health and academic performance. In addition, social media and gaming activities often cause students to stay up late into the night. Emotional involvement in these activities can also increase stress and anxiety levels, which in turn affects their abilities. Lack of quality sleep can have a negative impact on students' academic performance and mental health. They may experience difficulty concentrating, get tired easily, and have a bad mood.*

*In the long run, sleep deprivation can also lead to more serious health problems, such as obsession and health disorders. Therefore, it is important for students to time their use of electronic devices and ensure they get enough sleep every night. With awareness and proper action, the negative impact of digital usage on students' sleep patterns can be minimized.*

**Keywords :** *impact, sleep pattern, digital, overcome*

## **PENDAHULUAN**

Era digital telah merevolusi berbagai aspek kehidupan, termasuk cara siswa dan siswi menjalani keseharian mereka. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan dalam pendidikan, interaksi sosial, dan hiburan. Akses yang hamper tak terbatas ke internet dan perangkat digital lainnya, telah memberikan kemudahan luar biasa, akan tetapi dapat memunculkan tantangan baru, salah satunya terkait pola tidur remaja. Pola tidur yang sehat merupakan komponen krusial bagi perkembangan optimal siswa dan siswi.

Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk fungsi kognitif, emosional, dan fisik. Akan tetapi, kebiasaan penggunaan perangkat digital yang intensif, terutama menjelang waktu tidur, telah menjadi perhatian serius bagi para ahli kesehatan. Akibat dari pola tidur yang terganggu ini, banyak siswa dan siswi mengalami kurang tidur, yang berdampak negatif pada kinerja akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dari kurangnya tidur dapat menyebabkan penurunan daya ingat, kesulitan berkonsentrasi, dan peningkatan risiko stres serta gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi. Dampak ini tidak hanya mempengaruhi kehidupan pribadi dan sosial mereka, tetapi juga prestasi akademik siswa dan siswi di sekolah.

## **RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian analisis situasi permasalahan, maka dapat diperoleh rumusan masalah yang dihadapi mitra adalah :

1. Faktor – faktor apa saja yang mempengaruhi durasi dan kualitas tidur siswa dan siswi ?
2. Dampak apa saja dari gangguan pola

tidur akibat penggunaan perangkat digital terhadap kesehatan mental dan akademik siswa dan siswi ?

## **TUJUAN KEGIATAN**

Berdasarkan uraian analisis situasi permasalahan, maka tujuan dari Pengabdian Kepada Masyarakat adalah :

1. Memahami penggunaan perangkat digital yang mempengaruhi durasi dan kualitas siswa dan siswi.
2. Mengetahui dampak gangguan pola tidur yang terjadi akibat penggunaan perangkat digital terhadap kesehatan mental dan akademik siswa dan siswi.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Era digital**

mengenai pengaruh era digital terhadap pola tidur siswa-siswi memerlukan beberapa langkah untuk mengidentifikasi, merangkum, dan menganalisis penelitian yang relevan. Berikut adalah tinjauan umum yang mencakup beberapa aspek utama dari topik ini: menyebutkan bahwa pemasaran merupakan proses managerial yang orang-orang di dalamnya mendapatkan yang diinginkan melalui penciptaan/ pertukaran produk yang ditawarkan dan nilai produknya kepada orang lain.

### **Perangkat Lunak & Pola Tidur**

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan, terutama sebelum tidur, dapat berdampak negatif pada kualitas dan durasi tidur. Layar perangkat elektronik memancarkan cahaya biru yang dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur.

Studi oleh Cain dan Gradisar (2010) menemukan bahwa penggunaan media elektronik sebelum tidur dikaitkan dengan

peningkatan waktu tidur yang lebih lambat, kualitas tidur yang lebih buruk, dan durasi tidur yang lebih pendek pada remaja.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Terdapat beberapa tahap dalam metode kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Tahap pertama yaitu mengidentifikasi masalah guna merancang dan merumuskan apa saja yang akan dijadikan bahan untuk materi penyuluhan dan pelatihan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Tahap kedua yaitu survei lapangan langsung ke Yayasan pondok pesantren dan panti asuhan nurul ihsan. Survei dilakukan dengan wawancara dengan pihak Yayasan pondok pesantren dan panti asuhan nurul ihsan oleh tim Pengabdian Kepada Masyarakat guna mengetahui permasalahan dan hambatan yang ada dalam lingkungan Yayasan pondok pesantren dan panti asuhan nurul ihsan terkait hal-hal apa saja yang tepat diberikan kepada pihak terkait. Tim pelaksana berdiskusi mengenai tema dan materi yang akan disampaikan, bahan dan alat yang diperlukan, serta persiapan teknis lainnya yang dibutuhkan untuk kelancaran pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Permasalahan yang ditemukan pada Yayasan pondok pesantren dan panti asuhan nurul ihsan adalah kurangnya pengetahuan siswa mengenai pengaruh digital terhadap pola tidur siswa siswi.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan di Yayasan pondok pesantren dan panti asuhan nurul ihsan, pada hari Jumat, 14 Juni 2024 pukul 08.00 sampai pukul 10.30 WIB. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada siswa siswi Yayasan pondok pesantren dan panti asuhan nurul ihsan. Penyampaian materi menggunakan metode presentasi dengan media Microsoft Power Point. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 200 orang.

Yayasan pondok pesantren dan panti asuhan nurul ihsan menyediakan ruang kegiatan berupa mushola yang memadai dan nyaman. Hal yang perlu diperhatikan yaitu

cara mengatur bangku siswa agar kondusif dan sesuai dengan kegiatan yang akan dilaksanakan.

Untuk menunjang lancarnya pelaksanaan kegiatan ini, diperlukan beberapa alat bantu/media pembelajaran tertentu, yaitu :

1. LCD (Liquid Crystal Display)
2. Proyektor
3. Laptop

Tahap terakhir dalam Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu tindak lanjut dari pelaksanaan kegiatan ini. Pada tahap ini dilakukan diskusi atau tanya jawab tentang apa saja yang masih menjadi hambatan pada siswa sebagai audiens.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk membuat siswa-siswi menyadari pentingnya mendalami pemasaran dimana juga dapat mengembangkan keterampilan presentasi, negosiasi, dan kemampuan berkomunikasi secara persuasif.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Hasil Kegiatan**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memiliki tujuan bagi siswa siswi untuk meminimalisir penggunaan elektronik di malam hari. Hal ini dapat mengurangi dampak dari memakai elektronik sehingga siswa siswi lebih tefokus pada saat pembelajaran tiba.

##### **Pembahasan**

Untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini digunakan beberapa metode penyuluhan yaitu sebagai berikut :

Metode Presentasi → Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini yaitu penyuluhan dengan memberikan gambaran materi dengan presentasi melalui media proyektor dengan tema “**PENGARUH ERA DIGITAL TERHADAP POLA TIDUR SISWA & SISWI**”

- a. Metode Diskusi dan Tanya Jawab → Setelah sesi pemberian materi selesai, maka dilanjutkan dengan sesi diskusi dengan tanya jawab. Hasil yang didapatkan adalah masih banyak siswa

yang masih awam dengan konsep pemasaran, masih lemahnya kemampuan komunikasi, dan juga masih kurangnya kemampuan analitis.

- b. Metode Simulasi → Metode simulasi digunakan agar peserta dapat mempraktekkan langsung dari pembahasan materi yang telah didapat. Sehingga apabila peserta mengalami kendala, tim Pengabdian Kepada Masyarakat akan langsung membantu. Metode ini menjadi tolak ukur untuk memantau apakah peserta sudah memahami dari materi yang telah disampaikan oleh pemateri.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pamulang yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Manajemen telah berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan positif dari instansi terkait yaitu di Yayasan pondok pesantren dan panti asuhan nurul ihsan. Kami selaku tim pelaksana berharap dengan adanya program Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang bermanfaat dalam bidang pemasaran.

Dalam laporan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa mengenai hal-hal yang mencakup pemasaran masih belum maksimal. Sehingga tidak banyak siswa yang mengetahui mengenai program kerja atau kegiatan yang dilaksanakan hal-hal apa saja yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan pemasaran khususnya di era digital saat ini. Hal ini dapat berakibat pada kurangnya siswa untuk *survive* dan berinovasi setelah lulus nanti.

Akhirnya, kami mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dan kami memohon maaf apabila dalam kegiatan

Pengabdian Kepada Masyarakat ini banyak ditemukan kekurangan dan kesalahan.

### **Saran**

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang sudah dilakukan, maka kami dari team Mahasiswa Universitas Pamulang memberikan saran yaitu sebagai berikut:

1. Perlunya meminimalisir penggunaan digital pada siswa & siswi di Yayasan pondok pesantren dan panti asuhan Nurul Ihsan
2. Membiasakan pembelajaran secara teratur dan disiplin
3. Perlunya bimbingan lebih spesifik lagi kepada para siswa siswi di Yayasan pondok pesantren dan panti asuhan Nurul Ihsan

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, W., Pasaribu, V. L. D., Oktrima, B., Saputra, H., & Rusilowati, U. (2021). Upaya Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Melalui Peningkatan Kompetensi. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 3(1), 22-29.
- Elburdah, R. P., Pasaribu, V. L. D., Rahayu, S., Septiani, F., & Metarini, R. R. A. (2021). Mompreneur penopang perekonomian keluarga di masa pandemi Covid-19 dengan bisnis online pada Kelurahan Pondok Benda. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 75-82.
- Priadi, Andri, et al. "PENYULUHAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA DENGAN MEMPERKUAT BUDAYA ORGANISASI MELALUI PENINGKATAN VALUE PADA LEMBAGA PENGEMBANGAN MASYARAKAT KELURAHAN PONDOK BENDA KOTA TANGERANG SELATAN." *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif* 1.3 (2020): 97-105. Malayu S. P. Hasibuan. Manajemen Sumber Daya Manusia. 2007. Bumi Aksara, Jakarta.

Pasaribu, V. L. D., Elburdah, R. P., Sudarso, E., & Fauziah, G. (2020). Penggunaan Manajemen Waktu Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Di Smp Araisiyah. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, 1(1), 84.

Pasaribu, V. L. D., Syafei, A. N., Farhan, A., Aufaizah, A., Irani, C., & Firtiayani, S. R. (2021). Pengaruh Displin Protokol Kesehatan Terhadap Pencegahan Penularan Virus Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 91-98.

Pasaribu, V. L. D., Susanti, F., & Hartuti, E. T. K. (2019). Memotivasi Siswa dan Siswi SMK Letris Indonesia di Dalam Menentukan Pilihan Untuk Melanjutkan Pendidikan Atau Bekerja Setelah Lulus Sekolah. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 1(2), 161-172.

Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Meningkatkan Produktivitas Usaha Dimasa Pandemi Pada Ibu PKK RT 004/003 Kelurahan Sawah Baru Ciputat, Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.

Pasaribu, V. L. D., Dwiyatni, A., Sabina, C., Ridwan, M., Gunawan, D. D., & Noviani, B. C. (2021). Evaluasi Penerapan 3M Dimasa Pandemic Covid 19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 54-60.

Pasaribu, V. L. D., Agrasadya, A., Shabrina, N., & Krisnaldy, K. (2020). Menjadi Enterpreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-9.

Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Menjadi Enterpreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.

Pasaribu, V. L., Yuniati, H. L., Pratana, R., Sembayu, R., Purba, S. M., & Nurbayani, T. T. (2021). Manajemen Keuangan untuk Menghadapi dan Bertahan di Era Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 12-18.

Pasaribu, V. L. D., & Setyowati, R. (2021). Adaptasi Kehidupan New Normal pada Masa Pandemi Covid-19 di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ikhsan Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif*, 2(2), 82-88.

Pasaribu, V. L. D., Oktrima, B., Prabowo, B., Arianto, N., & Haryoko, U. B. (2020). Progam Pendampingan Dan Penyelenggaraan Pendidikan Anak Pada Usia Dini Terhadap Prestasi Belajar Dilingkungan Rt 020 Rw 009. Kel Giri Peni. Kec Wates. Yogyakarta. *Jurnal LOKABMAS Kreatif*, 1(01).

Pasaribu, V. L. D., Satria, P., Sari, R. P., Valencya, I., & Setyowati, R. Nursahidin. Adaptasi Kehidupan New Normal Pada Masa Pandemi Covid-19 Diyayasan Pondok Pesantren Dan Panti Asuhan Nurul Ikhsan Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal LOKABMAS Kreatif*, 2(02), 89-97.

Pasaribu, V. L. D., Sulaiman, S., Sutiman, S., Thaharudin, T., & Purnomo, B. Y. (2020). Pengenalan Letak Posyandu Terdekat Dikelurahan Pisangan Dengan Manajemen Pemasaran Revolusi 4.0 Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Letak Dan Fungsi Posyandu Terdekat Pada Kelurahan Pisangan. *Dedikasi Pkm*, 1(1), 105-110.

Pasaribu, V. D., Qomah, F. I., Sajida, S. R., Putri, D. O., Hidayat, M. K., & Senoaji, R. DARING ATAU KEGIATAN TATAP MUKA EFESIENSI MANA.

Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Meningkatkan Produktivitas Usaha Dimasa Pandemi Pada

Ibu PKK RT 004/003 Kelurahan Sawah Baru  
Ciputat, Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180

## DOKUMENTASI KEGIATAN

