

Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Warmadewa Angkatan 2021

Ida Ayu Dinda Pradnyaswari Kartha¹, Ni Luh Putu Eka Kartika Sari^{2*}, I Made Pariartha²

¹Mahasiswa Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Bali, Indonesia

²Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Bali, Indonesia

*email: kartikadharma@gmail.com

Abstrak

Banyak kemajuan telah dicapai di bidang teknologi, informasi, dan komunikasi sepanjang milenium ini terutama penggunaan media sosial. Peningkatan penggunaan media sosial mengakibatkan kecanduan bagi remaja yang berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja khususnya mahasiswa. Studi ini berguna mengevaluasi profil koresponden, kualitas tidur, tingkat ketergantungan pada media sosial, serta hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan serta kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Warmadewa angkatan tahun 2021. Rancangan penelitian yang diterapkan yaitu studi analitik dengan metode *cross-sectional*. Penelitian ini berlangsung di Universitas Warmadewa selama 4 bulan. Sampel penelitian sejumlah 387 sampel yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Informasi penelitian dianalisa dengan program SPSS versi 27 dengan pengujian Chi-Square. Temuan penelitian memperlihatkan karakteristik responden mayoritas oleh mahasiswa berusia 21 tahun (39,0%), berjenis kelamin perempuan (58,9%), serta responden sebagian besar berasal dari Fakultas Teknik dan Perencanaan (21,7%). Pada aspek kualitas tidur, mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik (77,0%). Tingkat kecanduan media sosial didominasi oleh kategori ringan (74,7%), diikuti kategori berat (15,8%), serta sedang (9,6%). Analisa hubungan memperlihatkan ada korelasi yang signifikan kecanduan media sosial dengan kualitas tidur ($p < 0.05$).

Kata Kunci: Kecanduan, Media Sosial, Gangguan Tidur, Kualitas Tidur

Abstract

[The Relationship Between Social Media Addiction and Sleep Quality of Warmadewa University Students Class of 2021]

Significant advancements have been made in the fields of technology, information, and communication throughout this millennium, particularly in the use of social media. The increased use of social media has led to addiction among adolescents, which affects their sleep quality, especially among university students. This study aims to evaluate the respondents' profiles, sleep quality, level of social media dependency, and the relationship between excessive social media use and sleep quality among students of Warmadewa University from the 2021 cohort. An analytical study with a cross-sectional design was employed. The research was conducted at Warmadewa University over a period of four months. A total of 387 participants were selected using purposive sampling. Data were analyzed using SPSS version 27 with Chi-square tests. The findings showed that the majority of respondents were 21 years old (39.0%), female (58.9%), and predominantly from the Faculty of Engineering and Planning (21.7%). Regarding sleep quality, most respondents had good sleep quality (77.0%). The level of social media addiction was dominated by the mild category (74.7%), followed by severe (15.8%) and moderate (9.6%) categories. The correlation analysis revealed a significant relationship between social media addiction and sleep quality ($p < 0.05$).

Keywords: Addiction, Social Media, Sleep Disorders, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Banyak kemajuan telah dicapai di bidang teknologi, informasi, dan komunikasi sepanjang milenium ini. Ketersediaan program yang memfasilitasi sosialisasi dan komunikasi jarak jauh merupakan indikasi perkembangan ini. Tujuan media sosial adalah untuk memfasilitasi komunikasi antar pengguna lintas waktu. Ada dampak positif dari media sosial, seperti kemudahan bagi individu dari latar belakang berbeda untuk terhubung satu sama lain, dan dampak buruknya, seperti berkurangnya kontak tatap muka. Kecanduan media sosial merupakan risiko nyata karena dampak tersebut.⁽¹⁾

Proporsi warga Indonesia yang mengakses internet dari keseluruhan populasi sejumlah 275.773.901 individu diperkirakan 78,19 % tahun 2023, setara dengan sekitar 215.626.156 individu.⁽²⁾ Faktor yang sering menimbulkan kecanduan dalam bersosial media, yaitu faktor sosial karena beberapa orang yang mengalami masalah sosialisasi interpersonal akan menimbulkan rasa kesepian akibat lingkungan yang tidak sesuai dengan keinginannya. Seseorang yang mempunyai kekurangan dalam berkomunikasi secara langsung kepada orang lain dapat merasa nyaman untuk melakukan interaksi melalui media sosial. Selain itu, terdapat beberapa faktor lainnya seperti faktor biologis, faktor gender, faktor psikologis. Faktor biologis adalah ketika fungsi otak tidak dapat mengontrol diri dan mengalami kecanduan media sosial. Faktor gender, dikatakan bahwa perempuan lebih dominan dalam mengakses media sosial daripada laki-laki. Faktor psikologis yang sering terjadi yaitu stress.⁽³⁾

Berdasarkan penelitian Keswara *et al* (2019), yang dilakukan pada remaja di SMKN Lampung Tengah, menemukan bahwa 70% siswa menunjukkan gejala kualitas tidur yang buruk dikarenakan penggunaan gadget.⁽⁴⁾ Tanda-tanda yang terlihat antara lain konjungtiva kemerahan, mata cekung, sering menguap karena kelelahan yang luar biasa, sulit fokus, dan

sering sakit kepala. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan sebanyak 8 dari 10 menggunakan perangkat elektronik selama lebih dari empat jam tujuh belas menit setiap hari. Remaja yang telah mengalami kecanduan dapat bergantung pada media sosial, Akibatnya, mereka bersedia menghabiskan waktu dengan platform media sosial hingga merasa terpuaskan. Kecanduan semacam ini bisa menimbulkan kaum muda mengabaikan kewajibannya sebagai murid.⁽⁵⁾

Di waktu malam, banyak anak muda menghabiskan sebagian besar waktunya untuk menjelajahi media sosial. Kebiasaan ini dapat mengganggu ritme tidur mereka, yang pada akhirnya berdampak pada buruknya kualitas istirahat. "Kualitas tidur" merujuk pada kemampuan individu untuk segera tertidur dan tetap terlelap sepanjang malam tanpa terbangun dengan kondisi tubuh yang lemah. Salah satu indikator tidur berkualitas tinggi adalah bangun dengan perasaan istirahat dan waspada. Sebaliknya, kualitas tidur yang rendah dikaitkan dengan sejumlah masalah kesehatan yang berkaitan dengan gangguan pada sistem keseimbangan fisiologis dan biokimia tubuh. Kemampuan melakukan tugas dengan sukses dan penuh perhatian bergantung pada kecukupan tidur.⁽⁶⁾

Semakin maju teknologi dapat mengakibatkan tingginya jumlah remaja yang mengalami kecanduan media sosial dan mengganggu kualitas tidurnya. Berdasarkan latar belakang tersebut, uji pada keterkaitan kecanduan media sosial dengan insomnia perlu dilaksanakan. Di pemuda di Bali, khususnya di Universitas Warmadewa penelitian ini masih sedikit dilakukan sehingga hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperjelas hubungan kecanduan media sosial dengan kualitas tidur seseorang.

METODE

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kelaikan etik dari dewan komite etik dengan nomor kelaikan etik: 437/Unwar/FKIK/EC-KEPK/VI/2024 tertanggal 26 Juni 2024. Penelitian ini

memanfaatkan desain *cross sectional* bermetode survey guna memahami ada atau tidak keterkaitan antara total waktu yang dihabiskan di platform media sosial yang berpeluang menimbulkan kecanduan serta total serta kualitas tidur yang diperoleh mahasiswa Universitas Warmadewa.

Informasi yang dikumpulkan merupakan data utama yang didapat melalui pembagian angket kepada mahasiswa yang terdaftar di Universitas Warmadewa. Responden di studi ini mencakup seluruh mahasiswa yang tergabung di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Kelompok target pada penelitian ini yaitu mahasiswa program sarjana (S1) di Universitas Warmadewa. Pemilihan sampel dari populasi berlangsung dengan *purposive sampling*. Variabel yang diperhatikan pada penelitian ini meliputi umur, jenis kelamin, kualitas tidur, dan kecanduan media sosial. Instrumen yang digunakan terdiri dari dua kuesioner yang berbeda: versi modifikasi dari Young's Internet Addiction Test (1998) yang digunakan untuk mengukur keberadaan dan tingkat keparahan ketergantungan terhadap Internet dan teknologi pada orang dewasa dengan metode skoring menggunakan skala likert, Social Media Addiction Questionnaire yang dikembangkan oleh Kuss & Griffiths (2011) untuk mengetahui kecenderungan adiktif seseorang terhadap Social Networking Sites (SNS) dengan metode skoring menggunakan skala likert, dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang digunakan untuk mengevaluasi kualitas tidur secara keseluruhan pada responden penelitian ini dengan metode skoring menggunakan skala likert. Data dianalisa secara univariat untuk menjelaskan gambaran setiap variabel, distribusi frekuensi berbagai variabel yang diteliti baik variabel independen dan dependen, serta secara bivariat untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan diantara variabel dengan menggunakan uji Chi-Square dan dibantu perangkat lunak SPSS.

HASIL

Karakteristik Responden Penelitian

Pada Tabel 1. bisa dilihat karakteristik umur paling dominan yaitu responden yang berusia 21 tahun (39,0%). Responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 228 orang (58,9%) lebih banyak dibandingkan mahasiswa laki-laki yaitu 159 orang (41,1%). Pengelompokkan berdasarkan asal fakultas, terlihat bahwa responden penelitian didominasi oleh Fakultas Teknik dan Perencanaan sebanyak 84 orang (21,7%), Fakultas Sastra sebanyak 77 orang (19,9%), Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan sejumlah 57 individu (14,7%), Fakultas Ekonomi dan Bisnis sebanyak 54 orang (14,0%), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik sejumlah 53 individu (13,7%), Fakultas Hukum sejumlah 45 individu (11,6%), serta Fakultas Pertanian 17 individu (4,4%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi n (%)
Usia	
19 tahun	9 (2,3)
20 tahun	70 (18,1)
21 tahun	151 (39,0)
22 tahun	82 (21,2)
23 tahun	75 (19,4)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	159 (41,1)
Perempuan	228 (58,9)
Fakultas	
Teknik dan Perencanaan	84 (21,7)
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	57 (14,7)
Hukum	45 (11,6)
Ekonomi dan Bisnis	54 (14,0)
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	53 (13,7)
Sastra	77 (19,9)
Pertanian	17 (4,4)

Karakteristik Berdasarkan Kualitas Tidur

Pada Tabel 2. Memperlihatkan karakteristik responden berdasarkan

kualitas tidur. Sejumlah 387 responden, ada partisipan dengan kualitas tidur baik yaitu 298 individu serta responden dengan kualitas tidur buruk yaitu 89 individu.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Karakteristik	Kualitas Tidur		Total
	Baik	Buruk	
Usia			
19 tahun	3 (33,3)	6 (66,7)	9 (100)
20 tahun	57 (81,4)	13 (18,6)	70 (100)
21 tahun	121 (80,1)	30 (19,9)	151 (100)
22 tahun	58 (70,7)	24 (29,3)	82 (100)
23 tahun	59 (78,7)	16 (21,3)	75 (100)
Jenis Kelamin			
Laki – laki	119 (74,8)	40 (25,2)	159 (100)
Perempuan	179 (78,5)	49 (21,5)	228 (100)
Fakultas			
Teknik dan Perencanaan	62 (73,8)	22 (26,2)	84 (100)
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	43 (75,4)	14 (24,6)	57 (100)
Hukum	33 (73,3)	12 (26,7)	45 (100)
Ekonomi dan Bisnis	43 (79,6)	11 (20,4)	54 (100)
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	45 (84,9)	8 (15,1)	53 (100)
Sastra	51 (74,0)	20 (26,0)	77 (100)
Pertanian	15 (77,0)	2 (11,8)	17 (100)

Karakteristik Berdasarkan Kecanduan Media Sosial

Karakteristik kecanduan media sosial dikategorikan berdasarkan skor keseluruhan kuesioner *Internet Addiction Test* yaitu Ringan (0-<33), Sedang (33-<66), dan Berat (66-100). Berdasarkan Tabel 3. dari keseluruhan responden sebanyak 387 orang, didapatkan sebanyak 289 orang (74,7%) mengalami kecanduan media sosial ringan, sebanyak 37 orang (9,6%) mengalami kecanduan media sosial sedang, dan sebanyak 61 orang (15,8%) mengalami kecanduan media sosial berat. Berdasarkan karakteristik umur, responden dominan umur 21 tahun. Di kelompok umur 21 tahun, ada 117 individu (77,5%) memiliki tingkat kecanduan media sosial ringan, sebanyak 15 orang (9,9%) memiliki tingkat kecanduan media sosial sedang, dan sebanyak 19 orang (12,6%) memiliki tingkat kecanduan media sosial yang berat. Berdasarkan jenis kelamin, responden laki-

laki yang mengalami tingkat kecanduan media sosial ringan sebanyak 122 orang (76,7%), sedangkan responden perempuan yang mengalami tingkat kecanduan ringan sebanyak 167 orang (73,2%). Untuk tingkat kecanduan media sosial sedang, Dari peserta pria, terdapat 13 orang (8,2%), sementara peserta wanita sejumlah 24 individu (10,5%). Sejumlah 24 pria (15,1%) serta 37 wanita (16,2%) memperlihatkan tingkat ketergantungan tinggi pada penggunaan media sosial. Berdasarkan fakultas, Fakultas Teknik dan Perencanaan memiliki jumlah responden yang paling banyak yaitu 84 orang. Responden dari Fakultas Teknik dan Perencanaan yang mengalami tingkat kecanduan media sosial ringan sejumlah 62 individu (73,8%), tingkat kecanduan sedang sebanyak 8 orang (9,5%), serta kecanduan berat sejumlah 14 individu (16,7%)

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kecanduan Media Sosial

Karakteristik	Kecanduan Media Sosial			Total n (%)
	Ringan n (%)	Sedang n (%)	Berat n (%)	
Usia				
19 tahun	4 (44,4)	2 (22,2)	3 (33,3)	9 (100)
20 tahun	52 (74,3)	9 (12,9)	9 (12,9)	70 (100)
21 tahun	117 (77,5)	15 (9,9)	19 (12,6)	151 (100)
22 tahun	57 (69,5)	6 (7,3)	19 (23,2)	82 (100)
23 tahun	59 (78,7)	5 (6,7)	11 (14,7)	75 (100)
Jenis Kelamin				
Laki – laki	122 (76,7)	13 (8,2)	24 (15,1)	159 (100)
Perempuan	167 (73,2)	24 (10,5)	37 (16,2)	228 (100)
Fakultas				
Teknik dan Perencanaan	62 (73,8)	8 (9,5)	14 (16,7)	84 (100)
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	40 (70,2)	7 (12,3)	10 (17,5)	57 (100)
Hukum	28 (62,2)	7 (15,6)	10 (22,2)	45 (100)
Ekonomi dan Bisnis	42 (77,8)	9 (16,7)	3 (5,6)	54 (100)
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	44 (83,0)	3 (5,7)	6 (11,3)	53 (100)
Sastra	58 (75,3)	3 (3,9)	16 (20,8)	77 (100)
Pertanian	15 (88,2)	0 (0,0)	2 (11,8)	17 (100)

Analisis Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kualitas Tidur

Pada Tabel 4, analisa bivariat memperlihatkan keterkaitan antara ketergantungan di media sosial dan kualitas tidur. Temuan penelitian ini mengungkap responden dengan kualitas tidur yang baik memiliki tingkat ketergantungan rendah terhadap media sosial sejumlah 278 individu (93,3%), ketergantungan sedang sejumlah 12 individu (4,0%), serta ketergantungan tinggi sejumlah 8 individu (2,7%).

Sedangkan, di responden dengan

kualitas tidur yang tidak baik ada 11 individu (12,4%) mengalami tingkat kecanduan media sosial ringan, sebanyak 25 individu (28,1%) mengalami tingkat kecanduan media sosial sedang, dan sebanyak 53 orang (59,6%) mengalami tingkat kecanduan media sosial berat. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p < 0,001$ yang mengindikasikan hubungan signifikan antara kecanduan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Warmadewa. Sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Tabel 4. Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kualitas Tidur

Variabel	Kualitas Tidur		Total	p-value
	Baik	Buruk		
Kecanduan Media				
Ringan (n=289)	278 (93,3%)	11 (12,4%)	289	<0,001
Sedang (n=37)	12 (4,0%)	25 (28,1%)	37	
Berat (n=61)	8 (2,7%)	53 (59,6%)	61	

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Temuan penelitian memperlihatkan ada responden berusia 21 tahun dengan kualitas tidur baik berjumlah 151 individu (39,0%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur kurang baik sejumlah 30 individu (19,9%). Responden perempuan merupakan jenis kelamin yang paling banyak berkontribusi di dalam penelitian sebanyak 228 orang (58.9%) sejumlah 179 individu (78,5%) termasuk dalam golongan kualitas tidur yang baik, sedangkan 49 individu lainnya (21,5%) berada kategori dengan kualitas tidur yang kurang baik. Responden penelitian didominasi oleh Fakultas Teknik dan Perencanaan sebanyak 84 orang (21.7%). Hasil penelitian menunjukkan Fakultas Teknik dan Perencanaan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik, dengan jumlah 62 orang (73,8%), sedangkan 22 orang lainnya memiliki kualitas tidur yang buruk (26,2%).

Hasil ini menyatakan bahwa mahasiswa Universitas Warmadewa memiliki kualitas tidur yang baik dilihat dari kategori umur, jenis kelamin, dan asal fakultas. Hal ini dapat diartikan bahwa para mahasiswa masih dapat mengatur waktu antara banyaknya kegiatan dengan waktu istirahat yang diperlukan. Akan tetapi, pada responden dari fakultas teknik, Berdasarkan hasil karakteristik kualitas tidur, ditemukan bahwa jumlah atau perbedaan antara kategori kualitas tidur yang baik dan buruk tidak terlalu signifikan. Penggunaan gadget dalam waktu yang panjang dapat menyebabkan seseorang harus terpapar oleh sinar terang (*blue light*) yang dihasilkan oleh *smartphone*, Hal ini bisa menimbulkan gangguan yang menghambat produksi melatonin, sehingga menghambat timbulnya rasa mengantuk, serta mengganggu ritme tidur yang dapat berdampak pada kualitas tidur seseorang (Murwani & Umam, 2021).

Penelitian sebelumnya memiliki hasil yang berbeda dimana dikatakan pada responden Fakultas Teknik didominasi oleh kualitas tidur yang rendah sebanyak 131

individu (67,9%). Hal ini disebabkan oleh pola tidur yang buruk yang sering kali dipicu oleh aktivitas sosial yang pada saat ini berhubungan erat dengan penggunaan media sosial untuk berkomunikasi. Selain itu, faktor elektronik seperti penggunaan internet dan perangkat elektronik di kamar tidur, seperti televisi, ponsel, dan komputer, juga dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk karena dapat meningkatkan kewaspadaan mental, meningkatkan stress, merangsang otak, dan kecemasan pada penggunaannya.⁽⁷⁾ Kualitas tidur merujuk pada kondisi tidur yang memberikan rasa segar dan bugar saat seseorang bangun. Selama tidur, otak tetap bekerja aktif dengan mengatur fungsi-fungsi penting seperti pencernaan, detak jantung, dan sistem peredaran darah, serta mengolah serta menyusun informasi yang telah disimpan sebelumnya sebelum tertidur.⁽⁸⁾

Karakteristik Responden Berdasarkan Kecanduan Media Sosial

Peneliti menemukan bahwa responden yang berusia 21 tahun mengalami kecanduan media sosial dengan kategori ringan sebanyak 117 orang (77.5%), kategori sedang sebanyak 15 orang (9.9%) dan kategori berat sebanyak 19 orang (12.6%). Responden perempuan mengalami kecanduan media sosial dengan kategori ringan sebanyak 167 orang (73.2%), kategori sedang sebanyak 24 orang (10.5%) dan kategori berat sebanyak 37 orang (16.2%). Kecanduan media sosial didominasi oleh Fakultas Teknik dan Perencanaan dengan kategori ringan sebanyak 62 orang (73.8%). Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan pada mahasiswa Universitas Warmadewa masih dapat dikendalikan. Kegiatan positif yang terstruktur berpotensi menjadi strategi efektif untuk mengalihkan perhatian dari media sosial, sekaligus meningkatkan kemampuan *hard skill* dan *soft skill* mahasiswa.⁽⁹⁾

Mahasiswa dengan tingkat kecanduan media sosial ringan masih mampu

mengendalikan perilaku kecanduan media sosial meskipun durasi penggunaannya cukup tinggi. Namun, gangguan konsentrasi saat belajar dapat terjadi tanpa intervensi dan berisiko berkembang menjadi penggunaan media sosial yang berlebihan.⁽¹⁰⁾ Kecanduan media sosial tingkat sedang atau moderat pada mahasiswa adalah tingkat kecanduan terhadap media sosial yang masih bisa dikontrol oleh mahasiswa, baik karena tinggal bersama orang tua yang memberikan pengawasan atau karena menggunakan media sosial hanya sebagai bentuk relaksasi di tengah kesibukan kuliah.⁽¹¹⁾ Kecanduan media sosial tingkat berat pada mahasiswa mengakibatkan mereka mengabaikan tanggung jawab lain dalam hidupnya karena menggunakan media sosial sebagai bagian dari manajemen stres atau kesepian, sehingga perilaku adiktif berkembang dengan gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari, diperburuk oleh fitur-fitur menarik dan minimnya pengawasan dari lingkungan.⁽¹¹⁾

Penelitian serupa mengungkapkan bahwa pada remaja terjadi lonjakan durasi penggunaan media sosial. Fenomena ini dipicu oleh kemajuan teknologi serta pandemi yang menyebabkan banyak individu menghabiskan waktu di rumah tanpa interaksi langsung dengan lingkungan luar, namun masih dalam tingkat ketergantungan yang ringan.⁽¹²⁾ Pada variabel yang mengukur karakteristik kecanduan media sosial dengan jenis kelamin, perempuan menunjukkan nilai rata-rata yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap ketergantungan media sosial. Hal ini terjadi karena perempuan cenderung lebih terbuka untuk mengeksplorasi, mengungkapkan, dan mengekspresikan perasaannya di media sosial dibandingkan pria yang secara langsung meningkatkan penggunaan media sosial bagi perempuan.⁽¹³⁾ Media sosial merupakan salah satu alat teknologi yang sangat umum digunakan oleh masyarakat, terutama oleh siswa sebagai sarana untuk

berbagi informasi dan berkomunikasi, namun harus diperlukan pembatasan untuk penggunaan dari media sosial agar tidak berdampak kecanduan.⁽¹⁴⁾ Kecanduan media sosial bagi mahasiswa dapat mendatangkan efek negatif seperti penurunan prestasi dalam bidang akademik, permasalahan dalam mencari relasi sosial dengan teman, hingga dapat terjadinya gangguan pada psikologis seperti merasa kesepian dan depresi.⁽¹⁵⁾

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecanduan Media Sosial

Penelitian memaparkan 278 individu (93,3%) responden dengan tidur yang baik menunjukkan tingkat kecanduan media sosial ringan. Sebanyak 53 orang (59,6%) dengan tidur yang buruk menunjukkan tingkat kecanduan berat. Berdasarkan uji statistik yang menunjukkan nilai $p < 0,001$, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Warmadewa, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering seseorang terlibat dalam kecanduan media sosial, kualitas tidurnya semakin menurun. Tidur yang buruk juga bisa dipicu oleh akumulasi tugas yang menumpuk. Selain menghabiskan waktu untuk menyelesaikan tugas, individu sering kali mengakses media sosial, bermain game online, dan aktivitas lainnya.⁽¹⁶⁾

Penelitian sebelumnya juga mengonfirmasi hasil yang serupa, di mana Hasil analisis statistik dengan p -value sebesar 0,005 mengindikasikan adanya hubungan antara kecanduan media sosial dan kualitas tidur di kalangan mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. Mahasiswa yang tidak kecanduan dan memiliki tidur berkualitas cenderung memiliki persentase lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak kecanduan namun tidur buruk. Temuan ini mengarah pada kesimpulan, selain durasi penggunaan media sosial, faktor lain juga berperan dalam memengaruhi kualitas tidur seseorang. Beberapa faktor yang dapat

menyebabkan kualitas tidur menurun meliputi penyakit, lingkungan, tekanan, pola makan, gaya hidup, dan kelelahan.⁽⁸⁾

Penelitian oleh Khan *et al.* (2023) pada remaja di Australia penelitian memaparkan ada kaitan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Hasilnya memperlihatkan remaja yang menghabiskan lebih dari 3,5 jam per hari di media sosial cenderung mengalami gangguan tidur yang lebih buruk dibandingkan mereka yang hanya menggunakan media sosial kurang dari 2 jam sehari.⁽¹⁷⁾ Selain itu, penelitian oleh Chaveepojnkamjorn *et al.* (2023) di Thailand menemukan hasil serupa, di mana penggunaan media sosial sebelum tidur berhubungan dengan penurunan kualitas tidur. Hal ini dikaitkan dengan pancaran cahaya biru dari smartphone yang dapat mengganggu pola tidur seseorang.⁽¹⁸⁾

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi dari Shintia *et al.* (2022) di mahasiswa keperawatan STIKIM Jakarta terkait hubungan antara ketergantungan penggunaan media sosial serta kualitas tidur.⁽¹⁹⁾ Studi ini memperlihatkan skor p -value = 0,002, yang berarti H_0 diterima dikarenakan skor p -value < 0,05. Karenanya, bisa di tarik hasil ada keterkaitan ketergantungan media sosial dengan kualitas tidur.

Temuan tersebut didapatkan karena penggunaan media sosial dengan durasi yang lama khususnya di malam hari dapat menimbulkan kesulitan untuk memulai tidur. Kebiasaan penggunaan media sosial dengan durasi yang Panjang pada malam hari berpotensi mengganggu proses fisiologis menjelang tidur. Peningkatan aktivitas kognitif yang meningkat akibat interaksi di media sosial dapat menurunkan produksi melatonin, sehingga mempersulit individu untuk memulai tidur. Hal ini sejalan dengan teori bahwa stimulasi mental dan visual sebelum tidur dapat mengganggu ritme sirkadian dan kualitas tidur secara keseluruhan. Gangguan tidur pada pemakai ponsel pintar dapat terjadi akibat menurunnya kadar hormon melatonin, yang berperan penting dalam

mengatur kualitas tidur. Produksi melatonin tidak berlangsung di siang hari, melainkan aktif pada malam hari saat kondisi gelap, yang membantu tubuh untuk merasa lebih rileks dan siap tidur.⁽²⁰⁾

SIMPULAN

Sebanyak 387 mahasiswa yang diteliti mayoritas responden berusia 21 tahun, didominasi oleh laki-laki, dan sebagian besar berasal dari Fakultas Teknik dan Perencanaan. Analisa kualitas tidur menemukan sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur baik. Analisa tingkat kecanduan media sosial pada responden didominasi oleh kategori berat dengan usia terbanyak yaitu 21 tahun, dan mahasiswa dengan tingkat kecanduan berat paling banyak berasal dari Fakultas Hukum. Kajian keterkaitan antara tingkat ketergantungan media sosial dan kualitas tidur memperlihatkan hubungan yang kuat secara signifikan ($p < 0,001$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa atas bantuan yang diberikan selama penelitian ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wulandari R, Netrawati. Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia) 2020;5(2):41–41.
2. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang [Internet]. 2023 [cited 2024 Dec 21]. Available from: <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
3. Jamaludin, Syarifah A, Karyadi. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat 2022;6

- (2):138–55.
4. Keswara UR, Syuhada N, Wahyudi WT. Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan* 2019;13 (3):233–9.
 5. Aprilia R, Sriati A, Hendrawati S. Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care* 2020;3(1):42–3.
 6. Woran K, Kundre RM, Pondaag FA. Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan* 2021;8(2):1–10.
 7. Salmiah, Kuncara DB. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Indeks Prestasi Semester Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sumatera Utara Pada Tahun 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara* 2021;20(2):69–75.
 8. Mala R, Handi H, Meku FX. Hubungan Kecanduan Mengakses Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. *Journal Ners Nainawa* 2023;1(1).
 9. Halim C, Masykur AM. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Semarang. *Jurnal EMPATI* 2022;11(6):432–41.
 10. Hartinah S, Sriati A, Kosasih CE. Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI* 2019;7 (1):123–33.
 11. Rafiyah I. Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Setelah Masa Pandemi Covid Covid -19. *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2022;2 (3):1049–54.
 12. GWI. Digital 2022: Global Overview Report [Internet]. 2021 [cited 2024 Dec 21];Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>
 13. Falianda SF. Hubungan Antara Alexithymia Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja di Kota Surabaya. 2022;
 14. Yunfahnur S, Dineva R F, Martina. Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa. *JIM FKep* 2022;6(3):8–16.
 15. Rahardjo W, Qomariyah N, Andriani I, Hermita M, Zanah FN. Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement. *Jurnal Psikologi Sosial* 2020;18(1):5–16.
 16. Purwantini AH, Anisa F. Analisis Penggunaan Media Sosial Bagi UKM dan Dampaknya Terhadap Kinerja. In: *The 7th University Research Colloquium* 2018. Surakarta: STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta; 2018. page 304–14.
 17. Khan A, McLeod G, Hidajat T, Edwards EJ. Association Between Sleep Quality and Social Media Use in Australian Adults. *Aust Psychol* 2023;58(4):308–14.
 18. Chaveepojnkamjorn W, Srikaew J, Satitvipawee P, Pitikultang S, Khampeng S. Association Between Media Use and Poor Sleep Quality Among Senior High School Students: a Cross-Sectional Study. *F1000Res* 2023;10:1116.
 19. Shintia, Rizal A, Kamilah S. Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKIM Jakarta. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences* 2022;1(6):189–96.
 20. Tordjman S, Chokron S, Delorme R, Charrier A, Bellissant E, Jaafari N, et al. Melatonin: Pharmacology, Functions and Therapeutic Benefits. *Curr Neuropsychopharmacol* 2017;15 (3):434–43.