



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 541-555

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Akademi Keperawatan Surya Nusantara

Ridley Sirait<sup>1✉</sup>, Palupi Triwahyuni<sup>2</sup>

Universitas Advent Indonesia

Email: [Ridleysirait01gmail.com](mailto:Ridleysirait01gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penggunaan dari bermedia sosial hingga menimbulkan kecanduan disebabkan adanya kebutuhan untuk mengakses media sosial sehingga mengurangi waktu tidur yang salah satu dampaknya adalah insomnia. Orang-orang menggunakan aplikasi media sosial misalnya Line, Telegram, WhatsApp, dan TikTok, serta Instagram sepanjang waktu. Lebih dari dua jam sehari, mereka habiskan di depan ponsel. Dengan kata lain, kita tidak boleh memakai ponsel melebihi dua jam setiap harinya. Dua hingga tiga jam sehari adalah jumlah waktu maksimal yang sebaiknya dihabiskan di media sosial (Suhartati et al., 2021). Dari penjelasan yang diberikan pada pendahuluan, rumusan masalah penelitian yang dilaksanakan yakni: "apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur siswa". Tujuan Umumnya guna mengetahui hubungan pada penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur siswa. Tujuan Khusus, Untuk melakukan identifikasi penggunaan media sosial pada siswa, Untuk mengidentifikasi kualitas tidur siswa, Untuk mengidentifikasi hubungan pada penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur siswa. Penelitian yang dilaksanakan mempergunakan metodologi deskriptif dengan desain kuantitatif. Studi ini menggunakan teknik cross-sectional korelasional. Tempat Penelitian ini dilaksanakan di Akademi Keperawatan Perguruan Tinggi Advent Surya Nusantara. Sampel penelitian ini terdiri dari 40 mahasiswa tahun kedua Akademi Keperawatan Perguruan Tinggi Advent Surya Nusantara. Investigasi ini menggunakan teknik yang dikenal sebagai "total sampling". Seluruh populasi dimanfaatkan sebagai kelompok belajar. Nilai signifikansi bernilai 0,020 yang tidak mencapai 0,05 berarti ditolaknyanya hipotesis nol (Ho) dan diterimanya hipotesis alternatif (Ha). Dari hasil itu, memperlihatkan dimana sebagian besar responden dengan gangguan tidur sedang dan berat mempunyai tingkat intensitas penggunaan media sosial tinggi. Perkara tersebut memperlihatkan adanya pola hubungan antara tingkat gangguan tidur dan tingkat intensitas penggunaan media sosial, dimana tingkat intensitas tinggi cenderung menurun melalui tingkat gangguan tidur yang lebih tinggi.

#### Abstract

The use of social media leading to addiction was caused by the need to access social media, resulting in reduced sleep time, one of the impacts being insomnia. People used social media applications such as Line, Telegram, WhatsApp, and TikTok, as well as Instagram all the time. More than two hours a day were spent in front of their phones. In other words, we were not supposed to use our phones for more than two hours every day. Two to three hours a day was the maximum amount of time that should be spent on social media (Suhartati et al., 2021). From the explanation provided in the introduction, the problem statement of this research was: "Is there a relationship between social media usage and students' sleep quality?" General Objective: To determine the relationship between social media usage and students' sleep quality. Specific Objectives: To identify social media usage among students, To identify students' sleep quality, To identify the relationship between social media usage and students' sleep quality. This research used a quantitative research design, and the authors used descriptive methodology. This study used a cross-sectional correlational technique. Research Location: This research was conducted at the Nursing Academy of Advent Surya Nusantara College. The research sample consisted of 40 second-year nursing students from Advent Surya Nusantara College. This investigation used a technique known as "total sampling." The entire population was utilized as the study group. The significance value was 0.020, which did not reach 0.05, meaning the null hypothesis (Ho) was rejected and the alternative hypothesis (Ha) was accepted. From these results, it can be seen that most respondents with moderate and severe sleep disturbances had high levels of social media usage intensity. This indicates a pattern of relationship between the level of sleep disturbance and the level of social media usage intensity, where higher intensity levels tend to decrease with higher levels of sleep disturbance.

Keywords: *Social Media, Sleep Quality*

#### PENDAHULUAN

Indonesia ialah contoh negara berkembang yang begitu diminati untuk dijadikan sasaran pasar teknologi. Peralihan, internet bisa menjadikan masyarakat bergantung pada gadget canggih terkini. Ini mirip dengan media sosial di mana para penggunanya bisa berkomunikasi meskipun dari jarak yang berjauhan (Woran, 2020).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia melakukan survei dan menemukan bahwa 73,7% dari masyarakat yang berada di Indonesia yang menggunakan Internet. Dan terdapat sebanyak 51,5% responden menyatakan mereka mempergunakan Internet tersebut guna membuka jaringan sosial (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia, (2019-2020). Menunjuk laporan dari HootSuite serta We Are Social, penggunaan jejaring sosial diseluruh

dunia selalu mengalami peningkatan. Total pemakai yang aktif bermedia sosial menyentuh 4,2 miliar pada bulan Januari 2021, dan mengalami peningkatan 13,2 miliar jika dilaksanakan perbandingan pada tahun yang lalu. Serta pada Indonesia, ditemukan 170 juta pemakai media sosial (61,8% dari jumlah penduduk). Pemakai aktif media sosial di Indonesia umur 13 sampai 17 tahun sebanyak 12,5%, sementara itu yang berumur 18 sampai 24 tahun di angka 30,7% (We Are Sosial, 2021). Merujuk survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2021), jejaring sosial terpopuler yakni Twitter (5,5%), Google (6%), Facebook (54%), Instagram (15%), YouTube (11%), dan lainnya (0,6%).

Kualitas tidur dapat digambarkan atau diukur dengan seberapa mudah seseorang tertidur dan tetap tertidur. Kualitas tidur ini dapat ditunjukkan dari berapa lama seseorang tidur dan masalah apa yang dialaminya saat bangun atau saat tertidur (Woran et al., 2020). Remaja masih belum mendapatkan tidur yang cukup atau berkualitas, namun seiring berjalannya waktu mereka cenderung lebih aktif, perkara tersebut baik karena mereka perlu memperhatikan kebutuhan istirahatnya. Perbedaan antara lamanya waktu tidur seseorang dan rata-rata jumlah jam tidurnya. Hubungan Prilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas kebutuhan guna mengakses media sosial sehingga mengurangi waktu tidur yang salah satu dampaknya adalah insomnia. Orang-orang menggunakan aplikasi social media misalnya Line, Telegram, WhatsApp, dan TikTok, serta Instagram sepanjang waktu. Lebih dari dua jam sehari, mereka habiskan di depan ponsel. Dengan kata lain, kita tidak boleh memakai ponsel melebihi dua jam setiap harinya. Dua hingga tiga jam sehari adalah jumlah waktu maksimal yang sebaiknya dihabiskan di media sosial (Suhartati et al., 2021).

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah pendekatan ilmiah yang sistematis dan ketat yang digunakan untuk tujuan melakukan penelitian dan mencapai tujuan tertentu. Untuk mencapai tujuan ini, perlu untuk memilih strategi yang sesuai maksud yang hendak diwujudkan. Sugiyono (2022, hlm. 1-2)

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dan penulis memakai metodologi deskriptif. Studi ini memakai teknik cross-sectional korelasional. Ketika memakai metode cross-sectional, seseorang menguji variabel independen dan dependen pada satu titik waktu (Yunitasari et al., 2020).

Penelitian ini dilaksanakan di Akademi Keperawatan Perguruan Tinggi Advent Surya Nusantara. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2024. Populasi penelitian ini terdiri dari 40 mahasiswa tahun kedua Akademi Keperawatan Perguruan Tinggi Advent Surya

Nusantara. Seluruh populasi dimanfaatkan sebagai kelompok belajar. Dalam Metode Total Sample, besar sampel sama dengan besar populasi. Metode ini digunakan karena populasinya kurang dari 100. Sampel penelitiannya adalah seluruh populasi (Masturoh & Anggita, 2018).

Penelitian yang dilaksanakan mempunyai 2 jenis variabel, yaitu variabel independen (variabel bebas) serta dependen (Variabel bebas). Variabel independen yang terlibat pada riset ini yakni Media Sosial. Adapun Kualitas Tidur merupakan Variabel dependen dalam penelitian yang dilaksanakan.

Data yang didapat bakal diolah dan dievaluasi dengan menggunakan pendekatan statistik dalam penelitian ini. Pemasukan data dan pengolahan data dilaksanakan memakai aplikasi perangkat lunak pada komputer, khususnya program SPSS versi 23.0 for Windows. Penelitian yang dilaksanakan melibatkan 2 metode analisis data, yakni analisis data univariat serta bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### Karakteristik Responden Berlandaskan Jenis Kelamin

Berlandaskan jenis kelamin, karakteristik responden berupa mahasiswa Akademi Keperawatan Perguruan Tinggi Advent Surya Nusantara yakni:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berlandaskan Jenis Kelamin

Variabel	Frekuensi	Presentase(%)
Jenis kelamin		
Perempuan	29	72,5
Laki-laki	11	27,5
Total	40	100,0

*Sumber : data diolah peneliti, 2024*

Data yang diberikan berkaitan dengan jenis kelamin dari objek penelitian. Dari total 40 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, sebanyak 29 orang (72.5%) adalah perempuan, sedangkan 11 orang (27.5%) adalah laki-laki. Analisis ini memberikan gambaran tentang distribusi jenis kelamin responden yang menjadi bagian dari penelitian. Perbedaan proporsi antara jumlah responden perempuan dan laki-laki memperlihatkan bahwa lebih banyak perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian ini dibandingkan dengan laki-laki. Dalam konteks hubungan diantara penggunaan media sosial dan juga kualitas tidur,

pemahaman tentang perbedaan ini dapat membantu dalam memahami potensi variabilitas hasil penelitian yang mungkin muncul berlandaskan jenis kelamin responden.

#### Karakteristik Responden Berlandaskan Usia

Berlandaskan usia, karakteristik responden berupa mahasiswa Perguruan Tinggi Advent Surya Nusantara Fakultas Akademi Keperawatan sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik Responden Berlandaskan Usia

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Usia diatas 20	30	75,5
Usia dibawah 20	10	25,0
Total	40	100,0

*Sumber : data diolah peneliti , 2024*

Dalam mengeksplorasi data yang diberikan, pertama - tama perlu diperkenalkan profil usia tesponden dalam penelitian. Pada tabel diatas data ini memberikan gambaran tentang distribusi usia dari total responden yang terlibat dalam penelitian. Dari 40 responden yang berpartisipasi, mayoritasnya, dengan persentase 75.0%, berusia di atas 20 tahun. Sementara itu, 25.0% dari responden berusia di bawah 20 tahun. Analisis ini menyoroti komposisi demografis dari sampel penelitian, yang dapat memberikan konteks yang penting dalam memahami temuan yang akan dibahas lebih lanjut. Dengan demikian, pemahaman tentang profil usia responden menjadi dasar yang relevan untuk melihat dampak penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur.

#### Intensitas Penggunaan Media Sosial

Distribusi dari frekuensi dan persentase intensitas dari penggunaan media sosial pada mahasiswa Akademi Keperawatan Perguruan Tinggi Advent Surya Nusantara :

Tabel 3. Intesistas Penggunaan Media Sosial

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Sedang	5	12,5
Tinggi	35	87,5
Total	40	100,0

*Sumber : data diolah peneliti , 2024*

Data yang diberikan berkaitan dengan tingkat keterlibatan yang ditunjukkan oleh subjek penelitian pada platform media sosial. Dari 40 peserta, mayoritas, khususnya 35 orang (87,5%), memperlihatkan intensitas penggunaan media sosial tinggi. Sementara itu,

hanya 5 orang, yang merupakan 12,5% dari total, memperlihatkan intensitas penggunaan media sosial moderat. Laporan ini menawarkan pemeriksaan komprehensif mengenai frekuensi dan intensitas responden menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Sangat penting untuk berkonsentrasi pada tingkat intensitas ini untuk menentukan kemungkinan dampaknya terhadap kualitas tidur peserta. Maka dari itu, memahami besarnya penggunaan media sosial merupakan faktor penting dalam menjelaskan korelasi kualitas tidur serta penggunaan media sosial dalam subjek penelitian.

### Kualitas Tidur

Distribusi frekuensi serta persentase kualitas tidur di mahasiswa Akademi Keperawatan Perguruan Tinggi Advent Surya Nusantara.

Tabel 4. Kualitas Tidur

Variabel	Frekuensi	Presentase(%)
Gangguan tidur ringan	12	30,0
Gangguan tidur sedang	21	52,5
Gangguan tidur berat	7	17
Total	40	100,0

*Sumber : data diolah peneliti , 2024*

Data yang diberikan mengenai tingkat gangguan tidur (G.T) dalam kategori ringan, sedang, dan berat berlandaskan hasil penelitian. Dari total 40 responden, 12 orang (30.0%) mengalami gangguan tidur ringan, 21 orang (52.5%) mengalami gangguan tidur sedang, dan 7 orang (17.5%) mengalami gangguan tidur berat. Analisis ini memberikan gambaran tentang distribusi tingkat keparahan gangguan tidur yang dialami oleh responden. Dengan memperhatikan hasil ini, kita dapat melihat seberapa umum gangguan tidur dan seberapa berat tingkat gangguan tersebut pada populasi responden. Penelitian lebih lanjut dapat dilaksanakan untuk memahami faktor-faktor yang mungkin berkontribusi terhadap tingkat gangguan tidur yang berbeda ini, serta dampaknya terhadap kualitas hidup responden.

### Analisa Bivariat

Tabulasi silang penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa di Akademi Keperawatan Perguruan Tinggi Advent Surya Nusantara

Tabulasi silang antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa Akademi Keperawatan Perguruan Tinggi Advent Surya Nusantara.

Tabel 5. Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur

Variabel	Kualitas tidur						Total		
	Ringan		Sedang		Berat				
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Intensitas penggunaan media sosial	Sedang	0	0,0	2	9,5	3	42,9	5	25,5
	Tinggi	12	100,0	19	90,5	4	57,1	35	87,5
Total		12	100,0	21	100,0	7	100,0	40	100,0
Uji Spearmen Rank									
Intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur						<i>p-value</i> = 0,020			

*Sumber : data diolah peneliti , 2024*

Berlandaskan hasil tabulasi silang pada tabel di atas dari total 40 responden, terdapat beberapa temuan yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Di antara peserta yang melaporkan kesulitan tidur ringan, seluruh 12 orang (100,0%) memperlihatkan tingkat penggunaan media sosial yang signifikan.
- Di antara peserta yang melaporkan masalah tidur sedang, 2 orang (9,5%) mempunyai tingkat intensitas penggunaan media sosial sedang, sedangkan 19 orang (90,5%) mempunyai tingkat intensitas penggunaan media sosial tinggi.
- Di antara peserta yang melaporkan kesulitan tidur parah, 3 orang (42,9%) mempunyai tingkat intensitas penggunaan media sosial sedang, sedangkan 4 orang (57,1%) mempunyai tingkat intensitas penggunaan media sosial tinggi.

Dari hasil tersebut, terlihat bahwa mayoritas responden dengan gangguan tidur sedang dan berat mempunyai tingkat intensitas dari penggunaan media sosial tinggi. Perkara tersebut memperlihatkan adanya pola hubungan antara tingkat gangguan tidur dan tingkat intensitas penggunaan media sosial, dimana tingkat intensitas tinggi cenderung berkorelasi dengan tingkat gangguan tidur yang lebih tinggi. Namun, penting untuk dicatat bahwa keterkaitan ini masih perlu diteliti lebih lanjut untuk memastikan keberadaan hubungan yang signifikan.

Penelitian ini menetapkan korelasi antara hasil analisis yang diperoleh dari tes. Nilai signifikansi senilai 0,020 yang tidak mencapai 0,05 berarti ditolaknyanya hipotesis nol ( $H_0$ ) dan diterimanya hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Dengan demikian bisa dinyatakan sebuah kesimpulan bahwasanya memang terdapat hubungan antara penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur mahasiswa Akademi Keperawatan.

## Uji Normalitas

Sebagaimana dikemukakan Sugiyono (2017:239), uji normalitas digunakan untuk menilai normalitas variabel yang diteliti, guna menentukan sebuah data berdistribusi tidak normal maupun normal. Normalitas data untuk setiap variabel sangat penting karena menentukan apakah statistik parametrik dapat digunakan dalam pengujian hipotesis.

Tabel 6. Normalitas

Shapiro-Wilk		
No	Variabel	Shapiro-Wilk
1	Kualitas tidur	0.30
2	Intensitas pengguna media sosial	0.10

*Sumber : data diolah peneliti, 2024*

Tabel tersebut menyajikan hasil uji normalitas dengan menggunakan tes Shapiro-Wilk untuk dua variabel: "Kualitas tidur" dan "Intensitas pengguna media sosial". Nilai *p-value* yang diberikan untuk masing-masing variabel adalah 0.30 untuk "Kualitas tidur" dan 0.10 untuk "Intensitas pengguna media sosial". Dalam kedua kasus, nilai *p-value* yang didapat melebihi tingkat signifikansi yang umumnya dipakai (0.05). Disebabkan hal tersebut, kedua variabel tersebut terdistribusi secara normal. Dalam konteks ini, kita dapat menyimpulkan bahwa tidak ada alasan untuk menganggap bahwa data mengenai kualitas tidur dan intensitas penggunaan media sosial tidak mengikuti pola distribusi normal

## Pembahasan

### Hubungan Tingkat Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur

Dari seluruh responden dimana terdapat gangguan tidur ringan, seluruhnya (100,0%) berjumlah 12 orang (100,0%) mempunyai tingkat intensitas penggunaan media sosial tinggi. Di antara responden dengan gangguan tidur sedang, hanya 2 orang (9,5%) dimana mempunyai tingkat intensitas sedang pada penggunaan media sosial, sedangkan sebagian besar yaitu 19 orang (90,5%) mempunyai tingkat intensitas tinggi. Pada mereka yang mengalami gangguan tidur berat, 3 orang (42,9%) mempunyai tingkat intensitas sedang dalam penggunaan media sosial, dan 4 orang (57,1%) mempunyai tingkat intensitas tinggi.

Bukti memperlihatkan adanya korelasi antara tingkat keterlibatan media sosial dan kualitas tidur di mahasiswa Akademi Keperawatan pada Perguruan Tinggi Advent Surya Nusantara. Data penelitian yang dinilai dengan uji Korelasi Rank Spearman menghasilkan *p-value* senilai 0,020, tidak mencapai tingkat signifikansi 0,05. Hingga, hipotesis nol ( $H_0$ )

ditolak. Penerimaan " $H_a$ " memperlihatkan adanya korelasi antara pemanfaatan media sosial dan kualitas tidur siswa.

Hasil dari penelitian yang dilaksanakan menunjukkan bahwasannya bersosial media yang berlebihan dapat berpengaruh buruk pada kualitas tidur mahasiswa yang menjadi sebuah kecanduan, dan mempunyai dampak yang negatif untuk kualitas hidup maupun aktifitas fisik dan psikologi seseorang.

Teknik Spearman Rank dipilih untuk mempelajari korelasi antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur siswa karena keunggulan mendasarnya. Pertama, metode ini cocok untuk data non-parametrik, yang seringkali ditemui dalam penelitian ini ketika variabel yang diamati tidak memenuhi asumsi distribusi normal atau mempunyai skala ordinal. Kedua, karakteristik variabel yang diukur, seperti penggunaan media sosial dan kualitas tidur, mungkin bersifat ordinal atau tidak mengikuti distribusi normal, sehingga metode Spearman Rank yang berfokus pada peringkat data lebih sesuai. Ketiga, metode ini dapat mengukur korelasi monoton, cocok untuk mengidentifikasi hubungan yang tidak linier antara dua variabel. Terakhir, metode Spearman Rank terbukti lebih tahan terhadap adanya pencilan dalam data, menjadikannya pilihan yang andal dalam kasus potensial adanya nilai ekstrem dalam penggunaan media sosial serta kualitas tidur mahasiswa. Oleh karenanya, menggunakan metode Spearman Rank akan memberikan analisis yang tepat dan akurat untuk menggambarkan korelasi antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur mahasiswa dalam penelitian yang dilaksanakan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Suib & Pratiwi (2020) yang menyatakan adanya korelasi antara tingkat penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di kalangan pelajar. Merujuk temuan Woran dkk. (2020), ada korelasi signifikan pada penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa kelas 11 mata pelajaran Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIA) di SMA N 1 Lamongan. Studi ini menemukan nilai p senilai 0,000, dimana tidak mencapai tingkat signifikansi 0,05.

Temuan dari penelitian ini sejalan terhadap penelitian dimana sudah dilaksanakan Agus (2019) yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 1 Sidemen Karangasem". Hasilnya memperlihatkan bahwa dari 86 peserta dimana tergolong mempunyai intensitas penggunaan jejaring sosial tinggi, 6 responden (10,2%) melaporkan kualitas tidur baik, sedangkan 53 responden (89,8%) melaporkan kualitas tidur yang buruk. Studi korelasi yang dilaksanakan dengan metode Spearman Rho pada program SPSS for Windows menghasilkan nilai probabilitas (P) senilai  $p = 0,001$  lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Koefisien korelasi ( $r$ ) yang ditemukan

senilai  $-0,736$  memperlihatkan tingkat hubungan yang kuat. Hubungan yang ditunjukkan dalam penelitian ini bersifat negatif, memperlihatkan adanya proporsionalitas terbalik antara intensitas penggunaan jejaring sosial dan kualitas tidur remaja. Dengan kata lain, semakin mengalami peningkatannya intensitas penggunaan jejaring sosial maka kualitas tidur remaja semakin menurun.

Temuan penelitian ini sejalan terhadap penelitian dimana dilaksanakan Funsu Andiarna dkk., yang bertajuk "Analisis Dampak Media Sosial terhadap Insomnia pada Pelajar". Temuan uji korelasi rank Spearman menghasilkan nilai signifikan  $p=0,028$  dimana memperlihatkan terdapat korelasi pada pemanfaatan media sosial terhadap terjadinya insomnia, karena  $p$  kurang dari  $0,05$ . Nilai koefisien korelasi senilai  $R=0,158$  memperlihatkan adanya hubungan yang dapat diabaikan atau tidak signifikan. Pemanfaatan media sosial secara berlebihan mengakibatkan kecanduan sehingga menyebabkan individu melakukan penundaan waktu tidurnya. melakukan penundaan waktu tidur dengan cara konsisten bisa merubah kebiasaan tidur individu, yang mengarah pada perkembangan insomnia. Alokasi waktu yang efisien untuk penggunaan media sosial sangat penting bagi siswa yang dapat mengatur waktu mereka secara efektif sesuai dengan kebutuhan istirahat dan tidur mereka.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelum yang dilaksanakan oleh Baiq Leny Suhartati dengan judul "Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Usia 19-22 Tahun<sup>2</sup>" dengan nilai signifikansi ( $p$  value) senilai  $0,037$ . Nilai  $p < 0,05$  memperlihatkan hubungan yang signifikan secara statistik antara durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Uji Spearman pada keluaran SPSS menghasilkan koefisien korelasi senilai  $0,308$  yang memperlihatkan tingkat korelasi sedang antara durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Koefisien korelasi senilai  $0,308$  memperlihatkan hubungan yang searah antar variabel. Secara khusus, penelitian ini memperlihatkan bahwa seiring bertambahnya durasi penggunaan media sosial, kualitas tidur cenderung memburuk.

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilaksanakan oleh Herma Fathun Ainida dengan judul "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar". Analisis data penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar yang dilaksanakan melalui uji statistik dengan uji korelasi The Spearman's Rho memperlihatkan nilai signifikansi senilai  $0,000$ . Perkara tersebut memperlihatkan bahwasanya  $p$ -value melebihi ambang batas yang telah ditentukan yaitu  $\alpha = 0,05$ . Hasil analisis memperlihatkan bahwasanya  $p$ -value lebih dari taraf signifikansi  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ), dan koefisien korelasi ( $r$ ) senilai  $0,355$ . Kesimpulan dari analisis ini adalah  $H_1$  didukung yang memperlihatkan adanya korelasi yang signifikan

antara variabel independen (penggunaan media sosial) dengan variabel dependen. Kualitas tidur. Peneliti menemukan bahwa faktor utama penyebab buruknya kualitas tidur remaja Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar adalah latensi tidur. Latensi tidur mengacu pada durasi antara saat seseorang pergi tidur dan saat mereka benar-benar tertidur. Tidur berkualitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk beralih ke tahap tidur berikutnya dalam jangka waktu kurang dari 15 menit. Berlandaskan temuan kuesioner PSQI, 83 peserta (39,7%) dilaporkan mengalami kesulitan dalam mencapai keadaan tidur sedang. Berlandaskan temuan kuesioner penggunaan media sosial, 52 peserta (24,9%) melaporkan menghabiskan lebih dari 30 menit di media sosial sebelum tidur. Selain itu, sebagian besar dari 179 peserta (85,6%) melaporkan bahwa media sosial berpotensi menghambat kemampuan mereka untuk tidur. Penelitian Vijaya Laksmi (2018) memperlihatkan bahwasanya terdapat korelasi yang cukup besar antara penggunaan media sosial dengan mengalami keterlambatan tidur yang melebihi 30 menit. Pada tahun 2010, Cain N juga menegaskan bahwa penggunaan media sosial menyebabkan waktu tidur tertunda dan penurunan durasi tidur (Lakshmi, 2018).

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan media sosial yang dapat memicu terjadinya gangguan tidur. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk menjaga kebugaran fisik, semangat beraktivitas, dan mencegah masalah kesehatan seperti melemahnya sistem kekebalan tubuh dan gangguan emosional seperti mudah tersinggung, agresif, dan stres. Levenson dkk. (2016) menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur. Perkara tersebut disebabkan karena individu menjadi asyik dengan media sosial yang digunakannya, sehingga durasi tidurnya berkurang. Selain itu, penggunaan media sosial dapat mengalami peningkatan gairah emosional, kognitif, dan psikologis. Selain itu, cahaya terang yang dipancarkan perangkat media sosial dapat mengganggu ritme sirkadian sehingga menyebabkan penundaan.

Merujuk penelitian, terdapat korelasi antara tingkat penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja. Pasalnya, penggunaan media sosial, terutama pada saat di malam hari, dapat mengganggu pola tidur seseorang. Selain itu, paparan layar perangkat dalam waktu lama dapat menghambat kemampuan tidur karena adanya cahaya biru, yang sangat mirip dengan cahaya alami. Siang hari menstimulasi kewaspadaan pada individu, sedangkan pencahayaan rendah dapat menyebabkan kantuk. Perkara tersebut terlihat dari temuan penelitian yang memperlihatkan bahwa 17 siswa (28,3%) yang melaporkan penggunaan media sosial dalam jumlah sedang mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan 42 siswa

(70,0%) yang melaporkan penggunaan media sosial tinggi juga mengalami kualitas tidur yang buruk. Dari 17 siswa tersebut, tingkat penggunaan media sosial sedang sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk. Di antara siswa tersebut, 6 diantaranya menggunakan perangkat elektronik pada malam hari. Di sisi lain, dari 42 siswa tersebut, tingkat penggunaan media sosial tinggi juga menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Di antara siswa tersebut, 10 di antaranya menggunakan perangkat elektronik hingga larut malam.

Berlandaskan temuan penelitian, ditemukan bahwa dari responden yang mempunyai tingkat penggunaan media sosial rendah, hanya 1 siswa (1,7%) yang mengalami kualitas tidur buruk. Perkara tersebut disebabkan lingkungan rumah yang tidak kondusif sehingga berpotensi mengganggu kualitas tidur. Berlandaskan temuan penelitian, 17 siswa (53,1% responden) yang menggunakan media sosial dalam jumlah sedang mempunyai kualitas tidur yang baik, sedangkan 12 siswa (37,5% responden) yang banyak menggunakan media sosial juga mempunyai kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur siswa tinggi disebabkan oleh prevalensi tidak adanya masalah tidur pada sebagian besar siswa. Siswa memanfaatkan waktu luangnya untuk tidur.

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan media sosial yang dapat memicu terjadinya gangguan tidur. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk menjaga kebugaran fisik, semangat beraktivitas, dan mencegah masalah kesehatan seperti melemahnya sistem kekebalan tubuh dan gangguan emosional seperti mudah tersinggung, agresif, dan stres. Levenson dkk. (2016) menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur. Perkara tersebut disebabkan karena individu menjadi asyik dengan media sosial yang digunakannya, sehingga durasi tidurnya berkurang. Selain itu, penggunaan media sosial dapat mengalami peningkatan gairah emosional, kognitif, dan psikologis. Selain itu, cahaya terang yang dipancarkan perangkat media sosial dapat mengganggu ritme sirkadian sehingga menyebabkan penundaan.

## SIMPULAN

Berlandaskan penelitian yang berjudul hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa Akademi Keperawatan Perguruan Tinggi Advent Surya Nusantara dapat disimpulkan Intensitas pengguna media sosial dari objek penelitian yang terlibat dalam penelitian ini. Dari total 40 responden yang berpartisipasi, mayoritasnya, sebanyak 35 orang (87.5%), mempunyai tingkat intensitas penggunaan media sosial tinggi. Sedangkan hanya 5 orang (12.5%) yang mempunyai tingkat intensitas

penggunaan media sosial yang sedang.

Tingkat gangguan tidur dalam kategori ringan, sedang, dan berat berlandaskan hasil penelitian. Dari total 40 responden, 12 orang (30.0%) mengalami gangguan tidur ringan, 21 orang (52.5%) mengalami gangguan tidur sedang, dan 7 orang (17.5%) mengalami gangguan tidur berat.

Di antara peserta yang melaporkan kesulitan tidur ringan, seluruh 12 orang (100,0%) memperlihatkan tingkat dari penggunaan media sosial yang lebih signifikan. Di antara peserta yang melaporkan gangguan tidur sedang, 2 orang (9,5%) mempunyai tingkat intensitas penggunaan media sosial sedang, sedangkan 19 orang (90,5%) mempunyai tingkat intensitas dari penggunaan media sosial yang sangat tinggi. Di antara responden yang melaporkan kesulitan tidur parah, 42,9% mempunyai tingkat intensitas penggunaan media sosial sedang, sementara 57,1% mempunyai tingkat intensitas penggunaan media sosial tinggi.

Terdapat hubungan antara pemanfaatan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Akademi Keperawatan Perguruan Tinggi Advent Surya Nusantara. Hasil penyelidikan diperiksa dengan menggunakan uji Korelasi Rank Spearman. Hasilnya menghasilkan nilai  $p$  senilai 0,020, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Penerimaan  $H_a$  memperlihatkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualip Between the Use of Media Social and Sleep Quality on Adolescent of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejournal Keperawatan*, 4(2), 47–53
- Aryani. (2017). Proporsi gangguan tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter semester satu dan semester tujuh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia. *Intisari Sains Medis*.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140–157.
- Habibah, S., Winahyu, K. M., Wreksagung, H., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Better Quality of Sleep among Adolescents by Considering the Intensity of Social Media Utilization. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 29–35. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.29-35>
- Julia, M. (2020). Aktivitas Fisik Dan Screen Based Activity Dengan Pola Tidur Remaja di

- Wates. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 33, 343– 350.
- Nastiti, T. W., Bernandus,S.(2020). *Anxietas/Desires: 90 Insght for Marketing to Youth, Women Netizen*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Maheswari, Dwiutami. (2013). *Pola Perilaku Dewasa Muda yang Kecenderungan Kecanduan Situs Jejaring Sosial*. Jakarta. *Jurnal: Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Universitas Jakarta. Vol. 2 No. 1.
- Masturoh,I.(2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. *Journal of Materials Processing Technology*, 1, 1–8.
- Nafiah, Nurniati.(2018). *Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta*. Diss. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta, 2018.
- Putri, P. P., Susanti, R., & Revilla, G. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Jenis Nyeri Kepala Primer Pada Siswa-Siswi SMA Negeri 1 Padang*. *Human Care Journal*, 5(2), 560-569
- Stephanie Periera (2021). *Hubungan Pola Tidur dengan Kualitas Hidup Orang Lanjut Usia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya*. Surabaya: *Jurnal Widya Medika*. Vol 3 No. 3
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suhartati, Baiq Leny, et al. "Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun." *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia* 9.1 (2021): 28.
- Swarjana. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan:Tuntunan Praktis Pembuatan Proposal Penelitian untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan, dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya*. Bendatu M, editor. Yogyakarta: Andi Offset; 2015
- Swarjana IK. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan:Tuntunan Praktis Pembuatan Proposal Penelitian untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan, dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya*. Bendatu M, editor. Yogyakarta: Andi Offset
- Tamar, J., & Lestari, N. (2022). *Development of teaching materials for e-learning-based statistics materials oriented towards the mathematical literacy ability of vocational high school students*. *Infinity Journal*, 11(2), 237–254.
- Tim Komisi Etika Penelitian Unika Atma Jaya (2017) *Pedoman Etika Penelitian Unika Atma Jaya*. 2nd edn. Edited by A. Seran. Jakarta: Penerbit Kanisius. Available at: <https://www.atmajaya.ac.id/filecontent/lppm-pedoman-etika3april2017-rev-akhir-2019.pdf>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). *Analisis Hubungan Penggunaan Media*

Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 1–10.  
<https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>

Yunitasari. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pasa Lansia Pada Gangguan Tidur di UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda. Kalimantan. *Jurnal: Prodi Sarjana Keperawatan Terapan. Poltekkes Kaltim*