

Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa

Funsu Andiarna^{1*}, Linda Prasetyaning Widayanti¹, Irul Hidayati², Eva Agustina²

¹Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia

²Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia

*Email: funsu_andiarna@uinsby.ac.id

Kata Kunci

Media Sosial,
Insomnia,
Mahasiswa

Abstrak

Internet merupakan hasil kemajuan teknologi yang semakin pesat sudah menjadi kebutuhan setiap orang. Internet memudahkan setiap orang mengakses semua informasi yang dibutuhkan dengan lebih cepat, efektif dan efisien, mempermudah komunikasi tanpa terbatas waktu dan tempat. Media sosial merupakan salah satu media yang sekarang ini menjadi kebutuhan bagi setiap orang. Penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif tentunya dapat dijadikan sebagai sarana menambah wawasan, meningkatkan keterampilan serta menumbuhkan kepedulian terhadap sesama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa. Jenis penelitian ini merupakan observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 194 responden dengan teknik simple random sampling. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman rank. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia ($\rho=0,028$) dengan kuat hubungan sangat lemah ($R=0,158$)

Analysis Of Social Media Usage With Insomnia Incidence Among Students

Key Words:

Social Media,
Insomnia, Student

Abstract

Internet nowadays has become the needs of everyone. It is product of sophisticated technology that man can reach. The benefit of internet is everyone can make aa simple and fast access to every information needed effectively and efficiently. With it, someone can communicate to the other in a different time and place. Social media is necessity for everyone nowadays. The use of social media has positive and negative impacts. The positive is increasing knowledge, improve skills and cultivae compassion to others. This study aimed to analyze the use of social media on the incidence of insomnia in college students. The Type of this research is observational analytic with a cross-sectional approach. This research was conducted on students of UIN Sunan Ampel Surabaya with a total sample of 194 respondents which was taken with simple random sampling technique. The Data was analyzed with Spearman rank correlation test. The results showed there was a correlation between the use of social media with the incidence of insomnia ($p = 0.028$) with a very weak relationship ($R = 0.158$).

1. PENDAHULUAN

Ilmu pengetahuan, teknologi, dan informasi pada saat ini berkembang semakin pesat, dan masyarakat tidak bisa dipisahkan dengan penggunaan internet. Perkembangan internet berbanding lurus dengan perkembangan media sosial yang merambat luas dan membawa dampak yang cukup signifikan pada masyarakat di seluruh belahan dunia (Syamsuddin et al., 2015). Pengguna media sosial mulai dari usia anak-anak, remaja, hingga usia dewasa. Media Sosial sebagai kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi, dan saling berkolaborasi atau bermain (Nasrullah, 2015). Media sosial sangat beragam seperti *whatsapp*, *instagram*, *facebook*, *line*, *twitter*, dan lain sebagainya. Media sosial biasa digunakan sebagai tempat curhat dan mencari teman baru. Aktivitas daring yang dilakukan oleh masyarakat terbilang masif dan intensif, pola penyebaran informasi di tingkat perguruan tinggi juga mengalami pergeseran. Mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial sehingga informasi yang diperoleh juga dari media sosial tersebut (Meilinda, 2018).

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu perguruan tinggi. Usia mahasiswa sebagian besar berada pada rentang 18-25 tahun, dimana usia tersebut termasuk dalam usia dewasa awal (*young adulthood*) (Willis, 2011). Mahasiswa dengan usia dewasa awal bukan merupakan pengecualian dalam pemanfaatan teknologi internet dan media sosial. Mahasiswa menggunakan internet dan media sosial sebagai alat untuk mengakses informasi dan berkomunikasi (Meilinda, 2018). Kementerian komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) pada tahun 2014 menyebutkan bahwa di Indonesia jumlah pengguna media sosial mencapai lebih dari 82 juta orang dan hal ini menjadikan Indonesia menduduki peringkat ke-8 terbesar di dunia sebagai pengguna media sosial. Pengguna media sosial *facebook* di Indonesia menduduki peringkat keempat setelah Amerika Serikat, Brasil, dan India. Sedangkan untuk media sosial *twitter*, Indonesia menduduki peringkat kelima setelah Amerika Serikat, Brasil, India dan Jepang (Restuti and Susetyo, 2016). Berdasarkan hasil riset We Are Sosial Hootsuite yang dirilis pada

Januari 2019 menyatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta (56% dari total populasi). Hal ini terdapat kenaikan sebesar 20% dari hasil survei sebelumnya. Sedangkan untuk pengguna media sosial pada gadget sebanyak 130 juta (sekitar 48% dari populasi) (We Are Sosial, 2019).

Media sosial membawa dampak positif bagi mahasiswa yaitu memudahkan untuk saling tukar menukar informasi dan mudah untuk mendapatkan literatur online. Disamping dampak positif, media sosial juga membawa dampak negatif, yaitu dapat menimbulkan kecanduan terhadap penggunaan media sosial sehingga hal ini dapat merubah cara berpikir serta perilaku seseorang (Drakel et al., 2018). Perubahan perilaku seseorang salah satunya adalah terganggunya pola tidur (Syamsuddin et al., 2015). Kondisi tersebut dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas, dan waktu tidur seseorang (Lumantow et al., 2016).

Tidur merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia. Dalam tidur, terjadi suatu proses pemulihan dari kondisi tubuh yang mengalami kelelahan menjadi segar kembali atau kembali pada keadaan semula. Proses pemulihan yang terhambat dapat mengakibatkan tubuh tidak mampu bekerja secara maksimal, sehingga akan terjadi penurunan konsentrasi (Hidayat, 2012). Salah satu gangguan tidur yang sering terjadi yaitu insomnia. Insomnia yaitu ketidakmampuan atau kesulitan untuk tidur baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Keluhan bagi penderita insomnia ditandai dengan mengeluh sulit untuk tidur, merasa kurang lama tidur, tidur dengan bermimpi suatu hal yang menakutkan, dan adanya keluhan kesehatan terganggu. Penderita insomnia tidak dapat tidur pulas meskipun memiliki kesempatan tidur dalam waktu yang lama (Purwanto, 2008).

Berdasarkan pemaparan di atas, tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk menganalisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Alat ukur pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk google form. Kuesioner meliputi informasi responden tentang media sosial dan insomnia. Kuesioner

tentang insomnia menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale). Link dari kuesioner dibagikan kepada mahasiswa dan mahasiswa yang bersedia menjadi responden akan mengisi kuesioner tersebut. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 194 responden.

Variabel dalam penelitian ini meliputi penggunaan media sosial sebagai variabel bebas dan kejadian insomnia sebagai variabel terikat. Teknik pengambilan data menggunakan *simple random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *spearman rank*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	139	71,6%
Laki-laki	55	28,3%
Total	194	100 %

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 139 reponden (71,6%). Devito dalam bukunya menyatakan bahwa perempuan lebih sering mengekspresikan perasaannya dan memiliki keinginan yang besar untuk selalu mengungkapkan perasaan pada dirinya. Sehingga dalam penggunaan media sosial sebagai media komunikasi, perempuan lebih dominan dibandingkan dengan laki-laki (A Devito, 2011).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Media Sosial

	Ya	Tidak	Total
Facebook	62 (32%)	132 (68%)	194 (100%)
Instagram	170 (88%)	24 (12%)	194 (100%)
WhatsApp	191 (98%)	3 (2 %)	194 (100%)
Line	68 (35%)	126 (65%)	194 (100%)

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa sebanyak 32% (62 responden) menggunakan jenis media sosial *facebook*, sebanyak 88% (170 responden) menggunakan *instagram*, sebanyak 98% (191 responden) menggunakan *whatsapp*, dan sebanyak 35% (68 responden) menggunakan *line*.

Sebagian besar (98%), jenis media sosial yang aktif digunakan mahasiswa yaitu *whatsapp*. Sekretaris jenderal Kominfo, Rosarita Niken Widiastuti dalam peluncuran program edukasi Literasi Privasi dan Keamanan Digital di Kementerian Komunikasi dan Informatika mengatakan bahwa 83% dari 171 juta pengguna internet di Indonesia yaitu pengguna *whatsapp* yang berfungsi untuk saling menghubungkan antara masyarakat (Barokah, 2019).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lama Waktu Mengakses Media Sosial

Waktu (per hari)	Frekuensi	Persentase
1 jam	34	17,5%
2 jam	35	18,0%
3 jam	32	16,5%
4 jam	22	11,3%
>5 jam	71	36,6%
Total	194	100 %

Sumber: Data Primer, 2019

Pada tabel 3, menjelaskan bahwa sebagian besar responden mengakses media sosial dengan waktu lebih dari 5 jam yaitu sebanyak 71 responden (36,6%). Hal ini berbeda dengan hasil survey penggunaan TIK tahun 2017, yaitu frekuensi penggunaan *smartphone* dalam satu hari dengan waktu 1-3 jam (34,51%) (Kominfo, 2017). Terjadinya kenaikan frekuensi waktu untuk mengakses media sosial, salah satunya disebabkan oleh jumlah kepemilikan *smartphone* pada masyarakat Indonesia.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perangkat yang Digunakan Mengakses Media Sosial

Media	Frekuensi	Persentase
Smartphone	190	98 %
Laptop	4	2 %
Total	194	100 %

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 4 menunjukkan bahwa, sebagian besar responden menggunakan smartphone sebagai perangkat untuk mengakses media sosial yaitu sebanyak 190 responden (98%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki smartphone sebagai penunjang kegiatannya dan smartphone menjadi perangkat yang paling banyak digunakan untuk mengakses media sosial dibandingkan dengan laptop.

Pengguna smartphone Indonesia tumbuh dengan sangat pesat. Berdasarkan hasil survei Kominfo pada tahun 2017 menunjukkan bahwa lebih dari setengah masyarakat Indonesia (66,31%) sudah memiliki *smartphone* (Kominfo, 2017). Sedangkan hasil survei yang dilakukan oleh APJII pada tahun 2017 menyebutkan bahwa perangkat yang digunakan untuk mengakses internet sebanyak 44,16% yaitu menggunakan *smartphone* (APJII, 2017).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Alasan Mengakses Media Sosial

Alasan	Frekuensi	Persentase
Bisnis	8	4,1%
Hobi	21	10,8%
Sosialisasi	78	40,2%
Belajar	39	20,1%
Lainnya	48	24,7%
Total	194	100 %

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 5 menunjukkan bahwa alasan responden mengakses media sosial sebagian besar adalah untuk sosialisasi sebanyak 78 responden (40,2%).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh APJII pada tahun 2017, pemanfaatan internet untuk mengakses sosial media sebesar 87,13% (APJII, 2017). Hasil survey penggunaan TIK tahun 2017 menyebutkan bahwa aktivitas seseorang ketika terhubung oleh internet sebesar 81,90% digunakan untuk komunikasi (sosialisai) (Kominfo, 2017).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia

Insomnia	Frekuensi	Persentase
Ya	134	69,1 %
Tidak	60	30,9 %
Total	194	100 %

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami insomnia yaitu sebanyak 134 responden (69,1%).

Analisis Data

Berdasarkan uji statistik korelasi *spearman rank* didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil uji korelasi *spearman rank*

Uji Statistik	Nilai ρ
Spearman	0,028
Correlation Coefficient	0,158

Sumber: Data Primer, 2019

Hasil korelasi uji *spearman rank* didapatkan nilai signifikansi $\rho=0,028$ dimana $\rho<0,05$ yang artinya terdapat korelasi antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Nilai *correlation coefficient* $R=0,158$ menunjukkan adanya hubungan yang sangat lemah. Penggunaan media sosial yang terlalu lama mengakibatkan adanya kecanduan sehingga seseorang cenderung untuk menunda waktu tidur. Kebiasaan menunda waktu tidur yang terjadi secara terus menerus akan merubah pola tidur seseorang sehingga terjadi gangguan insomnia. Manajemen waktu dalam penggunaan media sosial sangat diperlukan oleh mahasiswa dimana dapat mengatur waktu secara ideal dengan kebutuhan istirahat dan tidur.

Penelitian ini selaras dengan penelitian Nurhalija dalam skripsinya yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan dengan nilai $\rho=0,014$ (Ulfiana, 2018).

Pada usia dewasa awal yaitu 18-25 tahun, sistem sirkadian yang mengontrol pola tidur cenderung mengalami perubahan fisiologis. Usia ini pada hari kerja (produktif) lebih sering mengalami kekurangan tidur, sedangkan pada akhir minggu memiliki waktu tidur yang lebih lama. Hal tersebut berakibat adanya pola tidur yang tidak teratur, sehingga akan menimbulkan masalah tidur yang salah satunya adalah insomnia (Kaur and Bhoday, 2017).

Tidur merupakan kebutuhan bagi tubuh dan pikiran manusia. Usia dewasa (dewasa awal maupun dewasa akhir), pada umumnya memerlukan waktu tidur selama 7-9 jam dalam

sehari. Selain itu, kualitas tidurpun juga perlu diperhatikan seperti tidur harus nyenyak agar ketika bangun kondisi tubuh kembali segar. Pada saat tidur malam tanpa adanya cahaya, tubuh akan memproduksi hormon melatonin yang berfungsi untuk mencegah pertumbuhan sel kanker (Kozier et al., 2004). Selain itu, hormon melatonin berperan penting dalam menjaga kualitas tidur seseorang termasuk menurunkan temperatur tubuh dan menjaga konsidi tubuh selama tidur (Iswari and Wahyuni, 2013)

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa terdapat korelasi yang sangat lemah antara penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia. Penggunaan media sosial tanpa adanya manajemen waktu yang baik akan merubah pola tidur seseorang sehingga terjadi gangguan insomnia

5. REFERENSI

- A Devito, J., (2011). Komunikasi Antarmanusia. Karisma Publishing Group, Tangerang Selatan.
- APJII, (2017). Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), Jakarta.
- Barokah, D.R., (2019). Kominfo: 83% Pengguna Internet adalah Pengguna Whatsapp (Artikel). Kementerian Komunikasi dan Informatika, Jakarta.
- Drakel, W.J., Pratiknjo, M.H., Mulianti, T., (2018). Perilaku Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas Sam ratulangi Manado. Holistik (Journal Of Social and Culture) XI.
- Hidayat, B.U.A., (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro (Skripsi). Universitas Diponegoro, Semarang.
- Iswari, N.L.P.A.M., Wahyuni, A.A.S., (2013). Melatonin dan Melatonin Receptor

Agonist sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. E-Jurnal Medika Udayana 2, 680–694.

- Kaur, H., Bhoday, H., (2017). Changing Adolescent Sleep Patterns: Factors Affecting them and the Related Problems. Journal of The Association of Physicians of India 65, 73–77.
- Kominfo. (2017). Survey Penggunaan TIK 2017 serta Implikasinya terhadap Aspek Sosial Budaya Masyarakat. Pusat Penelitian dan Pengembangan Aplikasi Informatika dan Informasi dan Komunikasi Publik; Badan Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia; Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, Jakarta.
- Kozier, Erb's, Berman, A., Snyder, S., (2004). Fundamental of Nursing: Concepts, Process and Practice, 7th ed. Prentice-Hall, Inc, New Jersey.
- Lumantow, I., Rompas, S., Onibala, F., (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. Jurnal Keperawatan 4.
- Meilinda, N., (2018). Social Media On Campus: Studi Peran Media Sosial sebagai Media Penyebaran Informasi Akademik pada Mahasiswa di Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNSRI. The Journal of Society and Media 2, 53–64. <https://doi.org/10.26740/jsm.v2n1.p53-64>
- Nasrullah, R., (2015). Media Sosial (Perpektif Komunikasi, Budaya, dan Sosio-teknologi). Simbiosis Rekatama Media, Jakarta.
- Purwanto, S., (2008). Mengatasi Insomnia dengan Terapi Relaksasi. Jurnal Kesehatan 1, 141–148.
- Restuti, R., Susetyo, Y.F., (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Skripsi). Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Syamsoedin, W.K.P., Bidjuni, H., Wowiling, F., (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia

PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian
2020; Volume 17; No 2.
Website: journals.itspku.ac.id

- pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado.
ejournal Keperawatan 3.
- Ulfiana, N., (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan (Skripsi). Universitas Islam Negeri Alaudin Makasar, Makasar.
- We Are Sosial, (2019). Berapa Pengguna Media Sosial Indonesia?
- Willis, S.S., (2011). Konseling Keluarga (Family Counseling), C4 ed. Alfabeta, Bandung.