

PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA STIK SITI KHADIJAH PALEMBANG

¹Asih Fatriansari, ^{2*}Rahmalia Afriyani

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Siti Khadijah Palembang

*E-mail: rahmaliaapriyani@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIK Siti Khadijah Palembang.

Metode: Penelitian ini dilakukan dengan menyebar kuesioner untuk kedua variabel, penggunaan media sosial dan kejadian insomnia. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross-sectional* dengan sampel 51 mahasiswa. Variabel penggunaan media sosial dikelompokkan menjadi kelompok rendah dengan kategori skor < median 9 dan tinggi dengan skor \geq median 9. Sedangkan variabel kejadian insomnia juga dibagi menjadi dua kategori, yaitu kelompok tidak, jika skor \leq 19; dan kelompok ya, jika skor > 19. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi Square.

Hasil: Hasil analisis dari total 20 orang responden yang merupakan pengguna media sosial dalam kategori rendah sebagian besar tidak memiliki keluhan insomnia yaitu 16 (70%), sedangkan dari total 31 orang responden yang merupakan pengguna media sosial dalam kategori tinggi sebagian besar memiliki keluhan insomnia yaitu 22 (71%), dengan hasil uji Chi-Square yaitu $p = 0.010$, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada mahasiswa.

Simpulan: Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIK Siti Khadijah Palembang.

Kata kunci: penggunaan media sosial, kejadian insomnia

Abstract

Aim: To know the relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in STIK student Siti Khadijah Palembang

Method: This research was conducted by distributing questionnaires for both variables, the use of social media and the incidence of insomnia. This type of research is descriptive correlative with a cross-sectional approach with a sample of 51 students. Social media use variables are grouped into low groups with a score category < median 9 and high with a score \geq median 9. Meanwhile, the variable incidence of insomnia was also divided into two categories, namely the no group, if the score was \leq 19; and yes group, if score > 19. The analysis used was univariate and bivariate. The statistical test used is the Chi Square test.

Result: *The results of the analysis of a total of 20 respondents who were social media users in the low category, most of them did not have insomnia complaints, 16 (70%), while of a total of 31 respondents who were users of social media in the high category, most of them had insomnia complaints, 22 (71%), with the results of the Chi-Square test, $p = 0.010$, which states that there is a significant relationship between social media use and the incidence of insomnia in college students.*

Conclusion: *There is a relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in STIK student Siti Khadijah Palembang.*

Keywords: *The Use Of Social Media, The Incidence Of Insomnia*

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan suatu ketidakmampuan pemenuhan kualitas maupun kuantitas kebutuhan tidur secara. Penderita insomnia ini mengalami ngantuk yang berlebihan pada siang. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas dan derajat kesehatan penderitanya¹.

Menurut *Sleep Foundation*, kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 23,8% insomnia terjadi pada remaja². Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang. Insomnia mampu menimbulkan dampak bagi kesehatan seperti peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan risiko obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun. Insomnia juga berdampak terhadap gangguan psikologi seperti depresi, ansietas, dan penurunan daya ingat. Terjadinya gangguan tidur merupakan suatu dampak dari lamanya penggunaan media sosial³.

Berdasarkan laporan *Digital Around The World* terdapat beberapa fakta bahwa jumlah pengguna media sosial di dunia telah mencapai 3.810 miliar orang yang artinya sudah lebih separuh jumlah manusia di dunia. Pada tahun 2020 tercatat bahwa Indonesia termasuk urutan ke 8 negara yang kecanduan internet. Pengguna media sosial di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 160 juta, meningkat 8,1 persen atau 12 juta pengguna dibandingkan tahun 2019. Dapat disimpulkan, penetrasi penggunaan media sosial di Indonesia sudah mencapai 59 persen dari total jumlah penduduk. Media Sosial semakin beragam jenisnya berdasarkan data *Global Web Index (GWI)* (2020) mengatakan bahwa 5 media sosial yang paling sering diakses oleh masyarakat Indonesia secara spesifik adalah situs-situs media sosial seperti *Facebook, youtube, Messenger, Instagram, Whatsapp*. Durasi akses media sosial masyarakat Indonesia sendiri terbilang cukup tinggi perharinya. Rata-rata penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 3 jam 26 menit per hari. Angka itu juga di atas rata-rata global yang mencatat waktu 2 jam 24 menit perhari.⁴

Menurut Wydia, dkk (2015) yang berjudul *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado*. Durasi penggunaan

media sosial tertinggi pada responden adalah pada durasi sedang (3-4 jam), kejadian insomnia pada responden terbanyak adalah insomnia ringan, dan terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, bahwa semakin lama waktu penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia⁵.

Studi pendahuluan melalui wawancara dengan mahasiswa program studi ilmu keperawatan didapatkan hasil seluruh mahasiswa yaitu 10 orang mahasiswa mengatakan bahwa mereka sering mengakses media sosial seperti *whatsapp, facebook, instagram, tik tok*, dan lain-lain sebagai media komunikasi ataupun untuk mengakses beragam macam informasi aktual meliputi tugas kuliah hingga masalah terkait artis yang diidolakan. Lebih lanjut 4 dari 10 orang tersebut mengaku sering tidur malam diatas jam 11 malam dan 1 orang mengaku baru bisa tertidur pada dini hari.

Berdasarkan informasi tersebut maka perlu dilakukan penelitian tentang "Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa"

METODE

HASIL

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi analisis kuantitatif dengan pendekatan penelitian *cross sectional* yaitu untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media social dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi ilmu keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang berjumlah 102 orang responden yang kemudian ditarik sampling dengan menggunakan rumus slovin berjumlah 51 orang responden tehnik yang digunakan adalah *accidental sampling*.

Penelitian dilaksanakan di STIK Siti Khadijah Palembang pada bulan Desember 2020. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 3 bagian: bagian pertama merupakan data responden memuat : inisial responden, umur, dan jenis kelamin, bagian ke dua berisikan 5 soal penggunaan media social, sedangkan bagian ke 3 berisikan 8 pertanyaan tingkatan insomnia. kemudian sebarakan secara online. Pengolahan data terbagi menjadi dua yaitu: Analisa univariat dan Analisa bivariat dengan menggunakan uji *chi square* ($\alpha=0.05$).

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Sampel Penelitian (N=51)

Variabel	n	%
Penggunaan Media Sosial		
Rendah	20	39.2
Tinggi	31	60.8
Kejadian Insomnia		
Tidak	23	45.1
Ya	28	54.9

Tabel 1 menjelaskan bahwa dari total 51 orang responden sebagian besar merupakan pengguna media sosial dalam kategori tinggi yaitu 31 (60.8%) orang responden dan mengalami 28 (54.9%) orang responden.

Tabel 2
Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia

Penggunaan Media Sosial	Kejadian Insomnia				Total		p-value	OR
	Tidak		Ya		n	%		
	n	%	n	%				
Rendah	16	70.0	4	30.0	20	100		
Tinggi	9	29.0	22	71.0	31	100	0.010	5.704
Total	23	45.1	28	54.9	51	100		

Tabel 2 menjelaskan bahwa dari total 20 orang responden yang merupakan pengguna media sosial dalam kategori rendah sebagian besar tidak memiliki keluhan insomnia yaitu 16 (70%), sedangkan dari total 31 orang responden yang merupakan pengguna media sosial dalam kategori tinggi sebagian besar memiliki keluhan insomnia yaitu 22 (71%). Hasil uji chi square menunjukkan nilai p : 0.010 yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan STIKc Siti Khadijah. Lebih lanjut nilai OR = 5.704 yang menjelaskan bahwa responden yang merupakan pengguna media sosial dalam kategori tinggi cenderung untuk memiliki keluhan insomnia 5.704 kali lebih besar jika dibandingkan dengan responden yang merupakan pengguna media sosial dalam kategori rendah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menjelaskan bahwa dari total 51 orang responden sebagian besar merupakan pengguna media sosial dalam kategori tinggi yaitu 31 (60.8%) orang responden. Penggunaan media sosial ini meliputi

kepemilikan, frekuensi mengakses serta lama mengakses media social. Sebagian besar responden memiliki lebih dari 5 media social yang diakses hampir setiap saat dan terakumulasi lebih dari 4 jam per hari, pada awalnya bertujuan hanya untuk mengisi waktu luang, mengakses informasi teraktual hingga menjadi salah satu media pembelajaran pada saat ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernando dan Hidayat sebagian besar responden menggunakan media sosial > 5 jam yaitu 60 orang (64.5%)⁶. Lebih lanjut menurut Andriana, dkk (2020) seluruh responden memiliki lebih dari 3 media social serti lebih banyak responden menggunakan media social lebih dari 5 jam⁷. Penelitian Pamungtyas yang mendapatkan hasil mayoritas responden menggunakan media sosial secara intens yaitu sebesar 59.7%⁸.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Nasrullah yang menyatakan bahwa media sosial sebagai kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi, dan saling berkolaborasi atau

bermain⁹. 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 ditingkat perguruan tinggi juga mengalami pergeseran. Mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial sehingga informasi yang diperoleh juga dari media social tersebut¹⁰.

Hasil penelitian menunjukkan nilai $p : 0.010$ yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media social dan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan STIK Siti Khadijah. Lebih lanjut nilai OR : 5.704 yang menjelaskan bahwa responden yang merupakan pengguna media social dalam ketegori tinggi cenderung untuk memiliki keluhan insomnia 5.704 kali lebih besar jika dibandingkan dengan responden yang merupakan pengguna media social dalam kategori rendah. Hal ini juga berarti bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial maka semakin tinggi peluang dia untuk mengalami insomnia ataupun gangguan tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfiana bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan dengan nilai $p=0,014$ ¹¹. Lebih lanjut menurut Winneke (2019) dalam penelitiannya Ada kekhawatiran bahwa penggunaan mediasosial (SM) dan stres dapat mengganggu tidur¹². Kemudian menurut Fernando dan Hidayat bahwa durasi penggunaan media sosial dapat mempengaruhi tingkat kejadian insomnia, yaitu semakin tinggi durasi penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia pada remaja⁶.

Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat Yudha bahwa fenomena insomnia yang terjadi pada mahasiswa yang dikarenakan penggunaan media sosial tidak lepas dari sarana-sarana penunjang aktivitas tersebut seperti komputer, laptop, tablet, dan telepon seluler atau yang lebih populer dikalangan remaja dengan sebutan gadget, dimana gadget tersebut merupakan alat yang dapat memaparkan cahaya yang apabila semakin lama penggunaan media sosial melalui gadget tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya¹³. Kemudian menurut Ahmad dkk bahwa penggunaan media sosial akan berdampak positif yaitu dapat memudahkan mahasiswa dalam mengakses internet untuk pencarian atau pembuatan tugas namun penggunaan media sosial yang tidak ada aturan akan berdampak negatif pada pola tidur yaitu terganggunya pola tidur (insomnia) pada mahasiswa terjadinya kejadian insomnia tersebut pada mahasiswa¹⁴.

Tingginya penggunaan media social salah satunya disebabkan factor gaya hidup dimana kepemilikan media sosial yang sudah menjadi kebutuhan aktualisasi diri dikalangan remaja ditambah lagi tuntutan pembelajaran secara daring saat ini yang mengakibatkan adanya ketergantungan yang berdampak pada tertundanya waktu tidur. Saat proses ini terjadi secara berulang yang kemudian dapat menjadi suatu kebiasaan menunda waktu sehingga terjadi gangguan tidur yaitu insomnia. Manajemen waktu dalam penggunaan media sosial sangat diperlukan oleh mahasiswa dimana dapat mengatur waktu secara ideal dengan kebutuhan istirahat dan tidur. Lebih lanjut cahaya yang dihasilkan oleh perangkat untuk mengakses media social tersebut juga merupakan factor yang dapat menyebabkan insomnia. Cahaya tersebut dapat mempengaruhi produksi hormone

melatonin. Melatonin dibangkitkan oleh kelenjar pineal, yang puncaknya berada pada malam hari, sehingga menyebabkan perubahan fisiologis yang dapat meningkatkan rasa kantuk, seperti penurunan suhu tubuh dan tingkat respirasi. Hormon ini juga sensitif terhadap cahaya. Pada siang hari, tingkat melatonin rendah karena jumlah besar cahaya yang terdeteksi oleh retina.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari 51 orang responden dapat ditarik kesimpulan meliputi sebagian besar responden memiliki keluhan insomnia yaitu sebanyak 28 orang responden (54,9%), Sebagian besar responden merupakan pengguna media social dalam kategori tinggi serta ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media social dan kejadian insomnia (p : 0.010).

Saran

Perlu ditingkatkan penyuluhan dan pendidikan menjemen waktu penggunaan media social dan penatalaksanaan insomnia khususnya pada mahasiswa Program Studi Ilmu keperawatan dan mahasiswa stik siti Khadijah pada umumnya.

REFERENSI

1. Qimy. (2009). Gangguan Pola Tidur. <http://www.kaltimpost.co.id>
2. Sleep Foundation (2020), *Insomnia: What it is, how it affects you, and how to help you get back your restful nights*. <https://www.sleepfoundation.org/insomnia>
3. Amir. (2018). Pengaruh media sosial Instagram terhadap minat fotografi pada komunitas fotografi pekanbaru. *Jurnal Fisip*,
4. We Are Social, (2020). Digital around the world. <https://wearesocial.com/blog/2020/04/digital-around-the-world-in-april-2020>
5. Widya. (2015). Hubungan penggunaan media social dengan kejadian insomnia di SMAN 9 Manado.skripsi
6. Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83-89.
7. Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37-42.
8. Pamungtyas, R. T. (2017). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja Di Kelas Xi Sma Bustanul Ulum Nu Bumiayu* (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA).
9. Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial; Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Socioteknologi*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media.
10. 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(1), 53-64.
11. Ulfiana, N. (2018). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan*

- Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
12. Winneke A. van der Schuur et al (2019) Social Media Use, Social Media Stress, and Sleep: Examining Cross- Sectional and Longitudinal Relationshipsn Adolescents, *jurnal of adolescence*,30 569-585.
 13. Yudha (2018). Pengaruh lama penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Riau.Thesis.Ekonomi S-1, Fakultas Ekonomi Universitas Dipenogoro.
 14. Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa: A Literature Review. *Menara Medika*, 3(1)