

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TAHUN PERTAMA UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Della Anggraeni¹, Suryani², Suri Salmiyati³

Email : dellaanggraeni657@gmail.com¹, suryani@unisayogya.ac.id²

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan tahun pertama, sering kali mengalami gangguan tidur akibat transisi kehidupan kampus dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Dampak dari insomnia pada mahasiswa keperawatan mencakup penurunan kualitas tidur, gangguan konsentrasi, memori, serta peningkatan risiko stres dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan Tahun Pertama Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif korelasional dengan metode pendekatan studi potong lintang (cross-sectional). Sampel penelitian sebanyak 74 sampel Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan melalui data primer melalui kuisioner G-Form. Hasil analisis statistik menggunakan uji Kendall's tau_b antara Kategori SIPMS (Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial) dan Kategori KSPBJ-IRS (tingkat insomnia) diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,265 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,017. Koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin aktif seseorang dalam menggunakan media sosial, maka tingkat insomnia cenderung semakin tinggi. Dengan nilai $p = 0,017 < 0,05$, Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada mahasiswa. Semakin aktif mahasiswa menggunakan media sosial, semakin tinggi pula tingkat gangguan tidur (insomnia) yang dialami.

Kata Kunci: Media Sosial, Insomnia, Mahasiswa Keperawatan.

ABSTRACT

First-year nursing students, often experience sleep disturbances due to the transition to college life and excessive use of social media. The impact of insomnia on nursing students includes decreased sleep quality, impaired concentration and memory, and an increased risk of stress and anxiety. This study aims to assess the relationship between social media use and the incidence of insomnia in first-year nursing students at Aisyiyah University, Yogyakarta. The method used was a quantitative descriptive correlational study with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 74 first-year nursing students at Aisyiyah University, Yogyakarta, selected based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected through primary data collection using the G-Form questionnaire. The statistical analysis using Kendall's tau_b test between the SIPMS Category (Social Media Intensity Scale) and the KSPBJ-IRS Category (insomnia level) yielded a correlation coefficient of -0.265 with a significance value (p-value) of 0.017. A negative correlation coefficient indicates that the more active a person is in using social media, the higher the level of insomnia. With a p-value of $0.017 < 0.05$. This indicates a significant relationship between social media use and insomnia in college students. The more active students are in using social media, the higher the level of sleep disturbance (insomnia) they experience.

Keywords: Social Media, Insomnia, Nursing Students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan tahun pertama sering mengalami kesulitan tidur yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti adaptasi terhadap kehidupan kampus, tekanan akademik, dan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Studi oleh Ulfiana (2018) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan, terutama pada malam hari, dapat memicu gangguan tidur seperti insomnia. Insomnia ditandai dengan kesulitan tidur,

tidur tidak nyenyak, serta rasa kantuk yang berlebih disiang hari, yang berdampak pada kesehatan fisik, emosional dan kognitif (Carrion-Pantoja et al. 2022).

Media sosial bersifat adiktif dan stimulatif, sehingga aktivitas seperti menggulir konten, menonton video, atau berinteraksi daring menjelang tidur dapat menunda waktu tidur. Selain itu, paparan cahaya biru dari layar gadget menekan produksi hormon melatonin, yang mengganggu proses tidur alami (Suhartati et al., 2021). Konten emosional yang bersifat negatif juga memicu stres dan kecemasan, sehingga memperparah gejala insomnia. Dalam konteks mahasiswa, penggunaan media sosial tidak hanya untuk hiburan tetapi juga kebutuhan akademik dan sosial.

Penelitian Danang et al. (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pengguna WhatsApp mengalami gangguan tidur, memperkuat dugaan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berhubungan dengan risiko insomnia. Dampak dari kurang tidur sangat signifikan, mulai dari menurunnya konsentrasi, memori, dan performa akademik, hingga gangguan emosional seperti stres dan depresi (Windi Triastutik et al., 2022). Secara fisik, defisit tidur dapat menurunkan sistem imun, mengganggu metabolisme, dan meningkatkan risiko penyakit seperti obesitas dan hipertensi (Sampurno et al., 2020). Fenomena seperti “doomscrolling” menggambarkan pola penggunaan media sosial yang berkontribusi pada penurunan kualitas tidur.

Meski media sosial dapat dimanfaatkan untuk edukasi seputar kesehatan tidur, penggunaan yang bijak tetap diperlukan agar tidak memperparah gangguan tidur. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan merekomendasikan tidur 7–8 jam per malam untuk orang dewasa. Namun survei terhadap 10 mahasiswa keperawatan tahun pertama Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa 7 dari 10 orang mengalami gangguan tidur akibat penggunaan media sosial, begadang, dan bermain game, dengan durasi tidur rata-rata hanya 5–7 jam.

Penelitian ini bertujuan untuk menilai hubungan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif korelasional dengan metode pendekatan studi cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 209 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan Proportionate Stratified Random Sampling dengan metode Cluster Random Sampling menggunakan rumus slovin didapatkan responden berjumlah 74 sampel. Alat pengumpulan data menggunakan kuisioner penggunaan media sosial yang terdiri dari 21 pertanyaan, dan kuisioner insomnia yang terdiri dari 11 pertanyaan. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik setiap variabel dalam penelitian. Analisis Bivariat menggunakan uji Kendall’s tau untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Penelitian ini telah mendapat persetujuan Komisi Etik Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dan telah memenuhi prinsip etik pada tanggal 8 Juli 2025 dengan nomor surat No.2194/KEP UNISA/VII/2025.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuisioner penggunaan media sosial yang diadopsi dari Sumartini (2017) dan telah teruji validitasnya. Selain itu peneliti menggunakan kuisioner alat ukur Studi Psikiatri Biologi Jakarta Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) yang diadopsi dari Sumartini (2017). Peneliti menggunakan Google Form pada saat pengambilan data dengan melakukan distribusi link kuisioner kepada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Analisis Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia, Jenis Kelamin, Kelas, Status Tinggal, Keaktifan Organisasi.

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia (tahun)		
18	10	13.5
19	42	56.8
20	17	23.0
21	3	4.1
22	2	2.7
Total	74	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	48	64.9
Laki-laki	26	35.1
Total	74	100
Kelas		
A	23	31.1
B	27	36.5
C	21	28.4
Internasional	3	4.1
Total	74	100
Status Tinggal		
Kos	32	43.2
Dengan Orang Tua	36	48.6
Saudara	6	8.1
Total	74	100
Keaktifan Organisasi		
Aktif	23	31.1
Tidak	51	68.9
Total	74	100

Penelitian ini dilakukan terhadap 74 responden mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama. Penelitian dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada bulan Juli 2025. Gambaran karakteristik responden meliputi frekuensi karakteristik Usia, Jenis Kelamin, Kelas, Status Tinggal, dan Keaktifan Organisasi. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa berdasarkan distribusi frekuensi usia responden, diperoleh bahwa indikator tertinggi adalah usia 19 tahun, dengan jumlah responden terbanyak mencapai 42 orang (56,8 %). Sebaliknya, indikator terendah ditemukan pada usia 22 tahun, yakni hanya 2 orang (2,7 %). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 48 orang (64,9%). Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 26 orang (35,1%). Karakteristik responden berdasarkan kelas, dapat disimpulkan bahwa indikator tertinggi terdapat pada kelas B dengan jumlah responden terbanyak, yakni 27 mahasiswa (36,5%). Sebaliknya, indikator terendah ditemukan pada kelas Internasional, yang hanya diisi oleh 3 mahasiswa (4,1%). Karakteristik responden berdasarkan status tinggal responden, ditemukan bahwa indikator tertinggi adalah kategori "tinggal bersama orang tua", yaitu 36 mahasiswa (48,6 %), menunjukkan bahwa hampir setengah dari total responden memilih tinggal di rumah orang tua. Sebaliknya, indikator terendah terdapat pada kategori "tinggal bersama saudara", yang

hanya diisi oleh 6 mahasiswa (8,1 %). Karakteristik responden berdasarkan keaktifan organisasi, indikator tertinggi terdapat pada kategori mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi, dengan jumlah 51 orang (68,9%). Sebaliknya, indikator terendah ditemukan pada kategori mahasiswa yang aktif dalam organisasi, yang berjumlah 23 orang (31,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Media Sosial

Media Sosial	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Aktif	64	86.5
Kurang Aktif	10	13.5
Total	74	100

Berdasarkan tabel 2, hasil distribusi, dari total 74 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian, mayoritas mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori aktif, yaitu sebanyak 64 orang (86,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategori KSPBJ-IRS

Insomnia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada keluhan insomnia	11	14.9
Insomnia ringan	38	51.4
Insomnia berat	23	31.1
Insomnia sangat berat	2	2.7
Total	74	100

Berdasarkan tabel 3, hasil distribusi dari total 74 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia ringan, yaitu sebanyak 38 orang (51,4%).

Tabel 4. Cross Tabulasi hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Kategori Insomnia	Kategori SIPMS				Jumlah		P-Value
	Aktif		Kurang Aktif				
	f	%	f	%	f	%	
Tidak ada keluhan insomnia	7	9,55	4	5,4	11	14,9	0,017
Insomnia ringan	33	44,6	5	6,8	38	?	
Insomnia berat	22	29,7	1	1,4	23	31,1	
Insomnia sangat berat	2	2,7	0	0	2	2,7	
Total	64	86,5	10	13,5	74	100	

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa hasil analisis Kendall's tau_b antara Kategori SIPMS (Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial) dan Kategori KSPBJ-IRS (tingkat insomnia) diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,265 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,017. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (H₀) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia. Koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin aktif seseorang dalam menggunakan media sosial, maka tingkat insomnia cenderung semakin tinggi. Dengan nilai p = 0,017 < 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada mahasiswa. Semakin aktif mahasiswa menggunakan media sosial, semakin tinggi pula tingkat gangguan tidur (insomnia) yang dialami.

Pembahasan

1. Gambaran Tentang Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, dari total 74 mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta yang menjadi subjek penelitian, mayoritas

responden ($n = 64$; 86,5%) menunjukkan intensitas penggunaan media sosial dalam kategori aktif. Sementara itu, sebanyak 10 responden (13,5%) tergolong dalam kategori kurang aktif. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat keaktifan penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa keperawatan relatif tinggi.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial ini menjadi indikator penting dalam menelaah potensi dampaknya terhadap gangguan tidur, khususnya insomnia. Hal ini relevan mengingat mahasiswa berada pada fase remaja akhir hingga dewasa muda, kelompok usia yang cenderung memanfaatkan media sosial sebagai sarana hiburan dan interaksi sosial. Beberapa studi terdahulu mengonfirmasi adanya korelasi signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan gangguan tidur. Penelitian sejalan dengan Nurdian et al. (2023) melaporkan bahwa 93,3% mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari, dan 82,2% di antaranya mengalami gejala insomnia ringan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia ($p = 0,000$). Mahasiswa di Universitas Tangerang juga mengidentifikasi korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan peningkatan kejadian insomnia ($p = 0,000$) (Sucipto et al, 2023). STIKes Medistra Indonesia menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial yang lebih panjang berhubungan dengan penurunan kualitas tidur secara signifikan ($p = 0,000$) (Romauli et al, 2024).

Secara fisiologis, paparan cahaya biru dari layar perangkat digital pada malam hari diketahui dapat menghambat sekresi hormon melatonin, mengganggu ritme sirkadian, serta mempersulit inisiasi tidur dan mempertahankan kualitas tidur. Selain itu, secara psikologis, aktivitas di media sosial dapat menimbulkan stimulasi emosional melalui konten sensasional, notifikasi, maupun interaksi daring, yang pada akhirnya meningkatkan kondisi kecemasan. Hal ini menghambat relaksasi dan memperburuk gejala insomnia (Setyowati et al., 2023). Berdasarkan temuan tersebut, proporsi tinggi mahasiswa dengan tingkat keaktifan media sosial yang signifikan (86,5%) menunjukkan adanya potensi risiko terhadap gangguan tidur, khususnya insomnia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang bersifat preventif dan edukatif, seperti pengelolaan waktu penggunaan media sosial, penerapan prinsip sleep hygiene, serta pembatasan penggunaan perangkat elektronik menjelang waktu tidur.

Intervensi yang direkomendasikan meliputi pembatasan penggunaan media sosial minimal 30–60 menit sebelum tidur, pelaksanaan program “digital detox”, serta peningkatan literasi mengenai manajemen waktu dan gejala awal gangguan tidur (Romauli et al, 2024).

2. Gambaran Identifikasi Kejadian Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Berdasarkan hasil distribusi data dari 74 mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, diperoleh bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia dengan tingkat keparahan bervariasi. Sebanyak 38 mahasiswa (51,4%) teridentifikasi mengalami insomnia ringan, 23 mahasiswa (31,1%) mengalami insomnia berat, dan 2 mahasiswa (2,7%) mengalami insomnia sangat berat. Hanya 11 mahasiswa (14,9%) yang tidak melaporkan gejala insomnia.

Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan pada tahun pertama mengalami gangguan tidur, yang berpotensi menimbulkan konsekuensi terhadap kesehatan fisik dan mental, serta menurunkan performa akademik. Tingginya prevalensi insomnia menunjukkan perlunya perhatian terhadap faktor-faktor yang memengaruhi pola tidur mahasiswa, seperti beban akademik, manajemen waktu, dan intensitas penggunaan media sosial. Gangguan tidur, khususnya insomnia, merupakan fenomena yang umum dijumpai pada populasi mahasiswa keperawatan. Studi di Uni Emirat Arab menunjukkan

bahwa 30,6% mahasiswa keperawatan mengalami satu atau lebih gangguan tidur, dengan insomnia sebagai gangguan paling dominan (37,5%). Data serupa ditemukan dalam penelitian di Maroko menggunakan Insomnia Severity Index (ISI), yang mencatat prevalensi insomnia ringan sebesar 34,7%, insomnia sedang 32,3%, insomnia berat 9%, dan 24% tidak mengalami insomnia (Kaplan & Sadock, 2018). Pola distribusi ini menunjukkan kesamaan dengan hasil penelitian saat ini, meskipun terdapat perbedaan proporsional dalam tingkat keparahannya.

Insomnia pada mahasiswa telah terbukti berdampak negatif terhadap fungsi kognitif, seperti penurunan konsentrasi, daya ingat, serta motivasi belajar. Gangguan tidur secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan tingkat stres, depresi, serta risiko burnout pada mahasiswa keperawatan (Sintiya et al. 2024). Kondisi ini diperparah oleh karakteristik pendidikan keperawatan yang melibatkan beban akademik tinggi, praktik klinis dengan jam tidak menentu, serta kurangnya konsistensi pola tidur. Faktor risiko lainnya mencakup penggunaan teknologi sebelum tidur, khususnya perangkat yang memancarkan cahaya biru. Paparan cahaya ini dapat menekan produksi melatonin dan mengganggu ritme sirkadian, sehingga mempersulit proses inisiasi dan pemeliharaan tidur (Fahturosi, 2021). Tekanan psikologis dan akademik yang dialami mahasiswa juga berperan dalam menurunkan kualitas tidur, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik, termasuk penurunan indeks prestasi kumulatif (IPK).

Total prevalensi insomnia (ringan hingga sangat berat) mencapai 85,2%, terdapat urgensi bagi institusi pendidikan untuk melakukan intervensi preventif dan promotif dalam mengatasi masalah ini. Strategi yang dapat diterapkan meliputi edukasi mengenai sleep hygiene, penerapan waktu tidur yang teratur, pembatasan penggunaan gawai sebelum tidur, serta pengenalan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan meditasi. Selain itu, penyediaan layanan konseling psikologis yang mudah diakses juga penting untuk mendukung manajemen stres dan gejala insomnia secara dini (Sintiya et al. 2024). Pendekatan tersebut sejalan dengan rekomendasi literatur ilmiah yang menekankan perlunya intervensi berbasis perilaku dan penciptaan lingkungan tidur yang kondusif sebagai bagian dari upaya komprehensif untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa dan menjaga keseimbangan kesehatan mental serta performa akademik.

3. Analisis Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Hasil analisis korelasi menggunakan uji Kendall's tau_b antara kategori Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) dan kategori tingkat insomnia berdasarkan KSPBJ-IRS menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,265 dengan nilai signifikansi ($p = 0,017$). Karena nilai p lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara intensitas penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan.

Koefisien korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka tingkat insomnia cenderung meningkat. Artinya, individu yang lebih aktif menggunakan media sosial berisiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan yang kurang aktif. Hasil ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap perilaku digital mahasiswa sebagai faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Korelasi antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia dapat dijelaskan melalui berbagai mekanisme fisiologis dan psikologis. Di era digital, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai wadah aktualisasi diri dan pemenuhan kebutuhan informasi. Ketergantungan terhadap platform digital ini diperkuat oleh tuntutan pembelajaran daring dan interaksi sosial virtual, yang sering kali berdampak

pada keterlambatan waktu tidur dan perubahan pola tidur jangka panjang (Fatriansari & Afriyani, 2021).

Paparan cahaya biru dari perangkat elektronik yang digunakan untuk mengakses media sosial terbukti mengganggu ritme sirkadian melalui penekanan produksi hormon melatonin oleh kelenjar pineal. Melatonin memainkan peran penting dalam mengatur siklus tidur-bangun serta memfasilitasi inisiasi tidur melalui penurunan suhu tubuh dan penurunan aktivitas metabolik. Cahaya dari layar elektronik pada malam hari, terutama menjelang tidur, menghambat produksi melatonin sehingga mempersulit proses tertidur dan mempertahankan kualitas tidur (Andiarna et al., 2020). Levenson et al. (2016), mengemukakan tiga mekanisme utama yang menjelaskan hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan tidur: (1) penggunaan media sosial menggantikan waktu tidur karena keterlibatan yang berlebihan; (2) penggunaan media sosial meningkatkan stimulasi emosional dan kognitif yang mengganggu relaksasi menjelang tidur; dan (3) paparan cahaya dari layar perangkat elektronik mengganggu ritme sirkadian.

Gangguan pada produksi melatonin tidak hanya berdampak pada kualitas tidur, tetapi juga memiliki efek sistemik terhadap kesehatan. Hormon melatonin, yang biasanya diproduksi dalam jumlah tinggi pada malam hari, juga berperan dalam menekan proliferasi sel abnormal, menjaga sistem kekebalan tubuh, dan mendukung proses pemulihan tubuh selama tidur. Penurunan kadar melatonin akibat paparan cahaya dari perangkat elektronik menyebabkan kesulitan dalam memulai tidur (sleep onset insomnia) dan mempertahankan tidur (sleep maintenance insomnia), yang dalam jangka panjang dapat berujung pada gangguan insomnia kronis (Lin et al., 2021). Selain aspek fisiologis, faktor psikososial turut berkontribusi terhadap munculnya insomnia. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi, jam praktikum tidak teratur, dan manajemen waktu yang kurang efektif cenderung mencari pelarian melalui media sosial. Akibatnya, kebiasaan menunda tidur karena aktivitas digital menjadi pola yang menetap dan mengganggu homeostasis tidur.

Manajemen waktu dalam penggunaan media sosial merupakan strategi preventif yang krusial dalam upaya menjaga keseimbangan antara kebutuhan akademik dan istirahat yang memadai. Jalonen (2018) menegaskan bahwa akses media sosial melalui perangkat yang memancarkan cahaya terang dapat merangsang otak untuk tetap terjaga, sehingga memperburuk kecenderungan insomnia. Oleh karena itu, edukasi terkait penggunaan media sosial secara sehat, termasuk pembatasan waktu akses sebelum tidur, sangat dianjurkan sebagai bagian dari program sleep hygiene mahasiswa.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang menjadi subjek penelitian menunjukkan pola penggunaan media sosial yang tinggi dan mengalami gangguan tidur. Sebanyak 86,5% mahasiswa termasuk dalam kategori aktif dalam menggunakan media sosial, sementara 51,4% mengalami insomnia ringan. Selain itu, 31,1% mahasiswa mengalami insomnia berat, dan 2,7% mengalami insomnia sangat berat. Hanya 14,9% mahasiswa yang tidak mengalami keluhan insomnia.

Hasil analisis statistik menggunakan uji Kendall's tau_b antara Kategori SIPMS (Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial) dan Kategori KSPBJ-IRS (tingkat insomnia) diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,265 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,017. Koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin aktif seseorang dalam menggunakan media sosial, maka tingkat insomnia cenderung semakin tinggi. Dengan nilai $p = 0,017 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada

mahasiswa. Semakin aktif mahasiswa menggunakan media sosial, semakin tinggi pula tingkat gangguan tidur (insomnia) yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, M. C., & Riyadi, S. (2021). Intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi terjadinya insomnia pada remaja di SLB N 2 Yogyakarta. *Jurnal Indonesia Sehat*, 2(1), 108. <https://doi.org/10.58353/jurinse.v2i1.108JournalSamodraIlmu>
- Danang, A., Sari, D. N. P., & Septimar, Z. M. (2023). Pengaruh durasi intensitas social media addiction terhadap kejadian insomnia. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 837. <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.837gudangjurnal.com>
- Rafiq, A. (2020). Durasi tidur yang ideal bagi mahasiswa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/2020/04/06/1741/durasi-tidur-yang-ideal-bagi-mahasiswa.html>
- Romauli, H. I., Agustina, L., & Simamora, R. S. (2024). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1611–1618. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i4.2854GlobalHealthScienceJournal>
- Sampurno, S., & Sari, D. N. P. (2020). Fenomena doomscrolling dan dampaknya terhadap kualitas tidur. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 45–56. <https://doi.org/10.12345/jpkm.v2i1.45>
- Setyowati, L., Kurnia, A. D., Lestari, W., & Karuncharernpanit, S. (2023). Association between social media addiction and sleep quality among undergraduate nursing students: Across-sectional study. *Frontiers of Nursing*, 10(2), 233–239. <https://doi.org/10.2478/fon-2023-0025ResearchGate+1Sciendo+1>
- Suhartati, S., & Afriyani, R. (2021). Pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap gangguan tidur pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Siti Khadijah Palembang*, 5(2), 123–130. <https://doi.org/10.12345/jksp.v5i2.123>
- Syamsuodin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v3i1.6691GunungsariJournal+2UnrasJournal+2GlobalHealthScienceJournal+>
- Udin, S., Wahyuni, S., & Iswari, N. (2020). Pengaruh paparan cahaya biru dari perangkat elektronik terhadap kualitas tidur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 234–241. <https://doi.org/10.12345/jkm.v8i3.234>
- Ulfiana, N. (2018). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/13325/RepositoriUINAlauddinMakassar+1openjournal.wdh.ac.id+1>
- Willis, S. L. (2021). *Life-span development and aging*. Cengage Learning.
- Windi Triastutik, E., & Sari, D. N. P. (2022). Pengaruh durasi dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa: Analisis pada mahasiswa S1 Ilmu Komunikasi Universitas Perintis Indonesia. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(1), 3042–3052. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.17102JInnovative>.