

## HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KAHIRUN

Fernidar Laia<sup>1\*</sup>, Yazzit Mahri<sup>2</sup>, Aryandhito Widhi Nugroho<sup>3</sup>

S1 Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Khairun Ternate<sup>1</sup>, Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Khairun, Ternate<sup>2</sup>, Departemen Ilmu Bedah, Fakultas Kedokteran, Universitas Khairun, Ternate<sup>3</sup>

\*Corresponding Author : lfenidar@gmail.com

### ABSTRAK

Insomnia merupakan persepsi subjektif terhadap rasa sulit memulai, mempertahankan, serta menurunnya kualitas tidur. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian terkait hubungan intensitas penggunaan media sosial dan insomnia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan rancangan observasional analitik. Sampel pada penelitian ini diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Instrumen data berupa kuesioner intensitas penggunaan media sosial dan PSQI. Karakteristik responden yang tidak mengalami insomnia 6 responden (3.6%), insomnia ringan 13 responden (7.8%), insomnia sedang 108 responden (65.1%), dan insomnia berat 39 responden (23.5%). Karakteristik intensitas penggunaan media sosial tinggi 85 responden (51.2%) dan intensitas rendah 83 responden (48.8%). Karakteristik responden laki-laki sebanyak 36 responden (21.7%), dan perempuan 130 responden (78.3%). Berdasarkan analisis bivariat diperoleh *p-value* sebesar 0.033 ( $p < 0,05$ ). Ada perbedaan bermakna secara statistik antara penggunaan media sosial dan insomnia dengan penggunaan yang lebih tinggi berpotensi menyebabkan insomnia yang lebih parah dengan *p-value* sebesar 0,033.

**Kata kunci** : gen Z, insomnia, intensitas media sosial

### ABSTRACT

*A subjective assessment of difficulty initiating, maintaining, and lowering the quality of sleep is called insomnia. This description piques the curiosity of academics who wish to investigate the connection between social media use intensity and sleeplessness. To determine the relationship between the intensity of social media use and the incidence of insomnia. This type of research is quantitative research using analytical observational designs. The samples in this study were taken using consecutive sampling techniques. The data instrument is a social media intensity questionnaire and PSQI. Characteristics of respondents who did not experience insomnia 6 respondents (3.6%), mild insomnia 13 respondents (7.8%), moderate insomnia 108 respondents (65.1%), and severe insomnia 39 respondents (23.5%). The characteristics of the intensity of social media use were high 85 respondents (51.2%) and low intensity 83 respondents (48.8%). The characteristics of male respondents were 36 respondents (21.7%), and 130 respondents (78.3%) were female. Based on bivariate analysis, the *p-value* is 0.033 ( $p < 0.05$ ). There is a statistically significant difference between social media use and insomnia with higher use potentially causing more severe insomnia with a *p-value* of 0.033.*

**Keywords** : social media intensity, insomnia, gen Z

### PENDAHULUAN

Dalam era teknologi digital hampir semua kegiatan manusia bisa dilakukan melalui jejaring media sosial. Laporan *we are social* mencatat data pengguna media sosial yang aktif di seluruh dunia sebanyak 4,76 milyar (naik 137 juta atau 3% dari tahun 2022) dan Berdasarkan data laporan statistik pengguna media sosial di Indonesia paling banyak yakni berusia 25-34 tahun, Posisi selanjutnya yakni pengguna berusia 18-24 tahun dan jumlah pengguna media

sosial di Indonesia paling sedikit yakni berusia 55 tahun ke atas. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa media sosial paling banyak digunakan dikalangan usia produktif dan usia mahasiswa (Tri Sutarsih & Karmila Maharani, 2022). Menurut *We are social* alasan terbanyak warga Indonesia menggunakan media sosial adalah agar tetap bisa berkomunikasi dengan teman dan keluarga, mengisi waktu luang, untuk mengetahui berita terbaru, mencari inspirasi dan lain sebagainya (We are social, 2023).

Selain dampak positif, media sosial juga membawa dampak negatif. Berdasarkan literatur review yang dilakukan Ahmad *et al* 2020 menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, dimana semakin lama seseorang mengakses media sosial maka waktu tidur seseorang juga akan mengalami gangguan sehingga akan mengakibatkan terjadinya insomnia. Penggunaan media sosial setiap hari serta kebiasaan membawa ponsel atau gadget ke tempat tidur dan semakin lama penggunaan media sosial melalui gadget tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya (Ahmad *et al.*, 2020). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik (*cross sectional*) yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Khairun pada bulan Desember 2023. Sampel pada penelitian ini adalah populasi yang memenuhi kriteria inklusi dengan teknik *consecutive sampling* sebanyak 166 sampel. Penelitian ini menggunakan instrument kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner intensitas pengguna media sosial yang telah diuji validitas dan reliabilitas yang dibuat oleh peneliti sebelumnya. Analisis data ini menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan frekuensi data penelitian dan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia menggunakan analisis bivariat *fisher exact test* dan disajikan dalam bentuk tabel. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan SPSS. Penelitian ini diawali dengan menerima surat izin penelitian yang telah disetujui oleh Fakultas Kedokteran Universitas Khairun Ternate, kemudian menjelaskan kepada responden mengenai tujuan dan cara mengisi kuesioner dan meminta kesediaan mengisi kuesioner.

## HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Khairun dengan jumlah sampel sebanyak 166 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kemudian, data yang sudah diperoleh tersebut diuji dengan analisis univariat untuk mengetahui frekuensi data penelitian dan analisis bivariat untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	n	%
<b>Usia</b>		
17-19	62	37.3
20-24	104	62.7
Hasil median =19.00		
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	130	78.3
Laki-laki	36	21.7

Intesitas penggunaan media sosial		
Tinggi	85	51.2
Rendah	83	48.8
Insomnia		
Baik	6	3.6
Ringan	13	7.8
Sedang	108	65.1
Berat	39	23.5

Berdasarkan tabel 1, dari 166 responden yang diteliti, jumlah usia 17-19 tahun sebanyak 101 responden (60.38%) dan usia 20-24 tahun sebanyak 65 responden (39.2%), laki-laki sebanyak 36 responden (21.7%), dan perempuan sebanyak 130 responden (78.3%) yang merupakan responden terbanyak. Distribusi karakteristik kejadian insomnia dari 166 responden, responden normal sebanyak 6 responden (3.6%), insomnia ringan sebanyak 13 responden (7.8%), insomnia sedang sebanyak 108 responden (65.1%), dan insomnia berat sebanyak 39 responden (23.5%). Karakteristik intensitas penggunaan media sosial tinggi sebanyak 85 responden (51.2%) dan intensitas rendah sebanyak 83 responden (48.8%).

**Tabel 2. Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia**

Intesitas Penggunaan Media Sosial	Insomnia								Total	P-value	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	5	6.2	10	12.3	51	63.0	15	18.5	81	100	0.033
Tinggi	1	1.2	3	3.5	57	67.1	24	28.2	85	100	
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>3.6</b>	<b>13</b>	<b>7.8</b>	<b>108</b>	<b>65.1</b>	<b>39</b>	<b>23.5</b>	<b>166</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabulasi silang pada penelitian ini diketahui responden dengan intensitas penggunaan media sosial rendah yang tidak mengalami insomnia sebanyak 5 responden (6.2%), insomnia ringan 10 responden (12.3%), insomnia sedang 51 responden (63.0%), dan insomnia berat 15 responden (18.5%). Responden dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan tidak mengalami insomnia terdapat 1 responden (1.2%), insomnia ringan 3 responden (3.5%), insomnia sedang 57 responden (67.1%), insomnia berat 24 responden (28.2%). Tabel 5.1 menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna secara statistik antara penggunaan media sosial dan insomnia, dengan penggunaan media sosial yang lebih tinggi berpotensi menyebabkan insomnia yang lebih berat. Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji *fisher exact test* diperoleh *p-value* sebesar 0.033 ( $p < 0,05$ ) yang berarti secara statistik  $H_1$  diterima atau terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini diketahui bahwa 166 responden yang diteliti dimana jumlah responden laki-laki 36 responden (21.7%), dan perempuan sebanyak 130 responden (78.3%) yang merupakan responden terbanyak. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Andiarna *et al* dengan judul penelitian “analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa” dari 194 responden untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak 55 responden (28.3%) dan untuk jenis kelamin

perempuan sebanyak 139 responden (71.6%) (Andiarna *et al.*, 2020). Menurut salah satu psikolog di Palembang, Muhammad Uyun, aktifnya perempuan di media sosial disebabkan oleh sifat dasar yang dimiliki sebagian besar perempuan, yang dimana beberapa sifat dasar yang dimiliki seorang perempuan adalah sangat suka diperhatikan oleh orang-orang yang mereka kenal dan refleksi dari sifat suka diperhatikan itu beberapa di antaranya adalah aktif di dunia media sosial. Semakin sering membuat atau mengganti status dan foto dalam suatu akun media sosial, maka perempuan akan semakin ingin lebih diperhatikan (Sripoku.Com, 2020). Devito menyatakan bahwa perempuan lebih sering mengekspresikan perasaannya dan memiliki keinginan yang besar untuk selalu mengungkapkan perasaannya, sehingga dalam penggunaan media sosial sebagai media komunikasi, perempuan lebih dominan dibandingkan dengan laki-laki (Andiarna *et al.*, 2020).

### **Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa dari 166 responden terdapat 85 responden (51.2%) yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan intensitas penggunaan media sosial yang rendah sebanyak 83 responden (48.8%). Intensitas penggunaan media sosial di sini sangat erat kaitannya dengan kejadian insomnia, sehingga semakin sering seseorang menggunakan media sosial maka semakin tinggi pula resiko/dampak akan kejadian insomnia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholat & Dwi Pratiwi pada mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yang menunjukkan dari 90 responden terdapat 70 orang (77,8%) yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah berjumlah 20 orang (22,2%) (Sholat & Dwi Pratiwi, 2022). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fatriansari *et al* bahwa dari total 50 orang, 20 responden (39.2%) diantaranya merupakan pengguna media social dalam kategori rendah sedangkan responden yang merupakan pengguna media social dalam kategori tinggi yakni 31 responden (61.8%) (Fatriansari *et al.*, 2021).

### **Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Insomnia**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun kejadian insomnia dari 166 responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 6 responden (3.6%) atau dalam kategori baik, insomnia ringan sebanyak 13 responden (7.8%), responden insomnia sedang sebanyak 108 responden (65.1%), dan insomnia berat sebanyak 39 responden (23.5%). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada remaja Muhammadiyah Yogyakarta yang menpresentasikan responden yang tidak mengalami insomnia 5 responden (7,6%), mengalami insomnia ringan 25 responden (37,9%), mengalami insomnia berat 34 responden (51,5) dan insomnia sangat berat 2 responden (3,0%). Distribusi frekuensi kejadian insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta mayoritas mengalami insomnia berat (Purnama, 2020).

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia merupakan gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur atau tidur singkat dan tidur non restoratif. Banyak faktor yang dapat menyebabkan insomnia seperti stres dan kecemasan, lingkungan tidur yang buruk seperti tempat tidur yang tidak nyaman, atau kamar tidur yang terlalu terang, berisik, faktor gaya hidup, minum alkohol dan kafein sebelum tidur. Selain itu juga kondisi kesehatan mental seperti depresi, skizofrenia, kondisi kesehatan fisik seperti masalah jantung, dan obat-obatan tertentu seperti beberapa antidepresan, obat epilepsi, dan obat steroid berperan dalam terjadinya insomnia (National Healthy Cervice, 2023). Beberapa penelitian juga mengaitkan bahwa adanya hubungan antara penggunaan media sosial terhadap insomnia yang diakibatkan cahaya biru yang terpancarkan ketika kita mengakses

media sosial dari ponsel atau gawai mempunyai efek negatif seperti penurunan kualitas tidur dan durasi tidur yang dapat menyebabkan insomnia (Silvani, *et al.*, 2022).

### Hubungan Intesita Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan responden dengan intensitas penggunaan media sosial rendah yang tidak mengalami insomnia sebanyak 5 responden (6.2%), insomnia ringan 10 responden (12.3%), insomnia sedang 51 responden (63.0%), dan insomnia buruk 15 responden (18.5%). Responden dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan tidak mengalami insomnia terdapat 1 responden (1.2%), insomnia ringan 3 responden (3.5%), insomnia sedang 51 responden (63.0%), insomnia buruk 24 responden (28.2%). Data dari tabel 5.2 menunjukkan adanya perbedaan bermakna secara statistik antara penggunaan media sosial dan insomnia, dengan penggunaan yang lebih tinggi berpotensi menyebabkan insomnia lebih parah. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *fisher exact test* diperoleh *p-value* sebesar 0.033 ( $p < 0,05$ ) berarti terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Fernando Renaldo & Hidayat Ridha yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara lamanya penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020 dengan *p-value* = 0,002 ( $p < 0,05$ ). Hasil dari 93 responden terdapat 33 orang (35,5%) mengalami insomnia berat, kemudian 27 orang (29,0%) mengalami insomnia sedang, 13 orang (14,0%) mengalami insomnia ringan dan tidak mengalami insomnia 20 orang (21,5%) (Fernando Renaldo & Hidayat Ridha, 2020). Hasil penelitian juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Prabowo Hendro *et al* dengan judul penelitian “*Intercorrelation Of Insomnia, Sleep Duration, Internet Use Duration And Internet Addiction On Millennial In Jakarta*” menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara insomnia dengan durasi penggunaan internet dengan *p-value* = <0.01, ( $r=0.139$ ) (Prabowo Hendro *et al.*, 2020).

Menurut Fatriansari *et al* Salah satu penyebab tingginya penggunaan media sosial adalah faktor gaya hidup, dimana media sosial menjadi kebutuhan aktualisasi diri dikalangan remaja, serta tuntutan pembelajaran online saat ini yang dikaitkan dengan kecanduan yang berdampak pada keterlambatan tidur. Jika proses ini terjadi berulang kali, penundaan akan menjadi kebiasaan dan dapat berujung pada gangguan tidur atau insomnia. Manajemen waktu dalam menggunakan media sosial sangat penting agar mahasiswa dapat mengatur waktunya secara optimal sesuai dengan kebutuhan istirahat dan tidurnya. Selain itu, cahaya yang dipancarkan perangkat akses media sosial juga dapat menyebabkan insomnia, cahaya ini dapat mengganggu produksi hormon yang disebut 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. Insomnia memiliki dampak negatif bagi kesehatan baik dari segi fisik maupun psikologis, dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengantuk di siang hari/kelelahan. Selain itu, insomnia juga dapat menyebabkan ketidakteraturan manajemen waktu, gangguan konsentrasi, dan penurunan kualitas hidup (Fatriansari *et al.*, 2021)

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna secara statistik antara penggunaan media sosial dan insomnia, dengan penggunaan yang lebih tinggi berpotensi menyebabkan insomnia yang lebih parah dengan *p-value* sebesar 0,033. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada bagi Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Khairun agar lebih memperhatikan manajemen waktu dalam penggunaan media

sosial yang memiliki dampak pada masalah kesehatan khususnya pada gangguan tidur yaitu insomnia

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan selesainya penelitian ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang berkontribusi dalam penelitian sehingga dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z., Maifita, Y., Ameliati, S. (2020). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa: A literature review. *Jurnal Menara Medika*, 3(1).  
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analysis of social media usage with insomnia incidence among students. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2).  
<https://journals.itspku.ac.id/index.php/profesi/article/view/26/9>
- Cahyani, M. A., & Riyadi, S. (2023). Intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi terjadinya insomnia pada remaja di SLB N 2 Yogyakarta. *Healthy Indonesian Journal*, 2(1).  
<https://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jurinse>
- Fatriansari, A., Afriyani, R. (2021). Penggunaan media sosial dalam kejadian insomnia pada mahasiswa STIK Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2).  
[https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk\\_sriwijaya/article/view/15298/6366](https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/view/15298/6366)
- Renaldo, F., & Ridha, H. (2020). Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020. *Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP*, 4(2), 83–89.  
<https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.1117>
- Prabowo, H., Purwani, D. M., & Nadia. (2020). Intercorrelation of insomnia, sleep duration, internet use duration, and internet addiction on millennials in Jakarta. *Dinasti International Journal of Education Management and Social Science*, 1(5).  
<https://doi.org/10.31933/DIJEMSS>
- Sholat, N., & Pratiwi, R. D. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat semester 1 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. *Frame of Health Journal*, 1(1).
- Silvani, M. I., Werder, R., & Perret, C. (2022). The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 13.  
<https://doi.org/10.3389/fphys.2022.943108>
- Sripoku.com. (2020, August 11). *Perempuan lebih aktif di media sosial, ini alasannya*.  
<https://www.lppuspsi.co.id/detail-artikel-perempuan-lebih-aktif-di-media-sosial-ini-alasannya-53>
- Sutarsih, T., & Maharani, K. (2022). *Statistik telekomunikasi Indonesia 2022* (R. Rufiadi, Ed.). Badan Pusat Statistik.  
<https://www.bps.go.id/publication/2023/08/31/131385d0253c6aae7c7a59fa/statistik-telekomunikasi-indonesia-2022.html>
- We Are Social. (2023). *Indonesia digital report 2023*.  
<https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/>