



HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL (*GADGET*) DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA

Salpa¹, Moh Malikul Mulki² dan Ni Nyoman Elfiyunai³

¹ Prodi Ilmu Keperawatan Universitas WidyaNusantara

^{2,3} Universitas Indonesia

salsalpa74@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk salah satu penyebabnya yaitu penggunaan media sosial yang berlebihan. Salah satu masalah dari penggunaan media sosial dapat mengakibatkan gangguan tidur, gangguan penglihatan, serta gangguan psikologis seperti stres dan depresi. Studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara semester 6 menjelaskan bahwa penggunaan *gadget* lebih sering digunakan, bahkan sepulang dari kampus mulai menggunakan *gadget* dari jam 16:00-00:00 bahkan ada yang dari jam 16:00-02:00 media sosial yang di akses yaitu *WhatsApp*, *Instagram*, *TikTok*, *Youtube*, dan *facebook*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur Mahasiswa Universitas Widya Nusantara. Jenis Penelitian ini menggunakan metode penelitian *kuantitatif* dengan pendekatan analitik menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Tingkat 3 Universitas Widya Nusanatra pada tanggal 13-26 juli 2023 yang berjumlah 119 dengan jumlah sampel sebanyak 54 sampel. Hasil penelitian ini menggunakan uji alternatif *Kolmogorov-Smirnov*, mahasiswa pengguna media sosial aktif sebanyak 26 responden (48,2%) dan kualitas yang tidur baik sebanyak 32 responden (59,3%) sehingga diperoleh nilai $p = 0,023$ ($p = <0,05$). Simpulannya terdapat hubungan Penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur Mahasiswa Universitas Widya Nusantara. Saran penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

Kata Kunci : *Kualitas Tidur, Media Sosial, Mahasiswa*

Abstract

Students are very risk of poor sleep quality, and one of the causes is excessive use of social media. Social media problems can cause sleep disorders, visual disturbances, and psychological disorders such as stress and depression. Preliminary studies conducted on Widya Nusantara University students in semester 6 said that the use of gadgets is more often, even after coming back from campus they start to use gadgets from 16:00-00:00 and some even from 16:00-02:00, and social media accessed such as WhatsApp, Instagram, TikTok, Youtube, and Facebook. The aim of the research was to analyze the correlation between the use of social media (gadgets) and the student's quality of sleep at Widya Nusantara University. This is a quantitative research method with an analytical approach using a cross-sectional research design that was conducted on July 13-26, 2023. The total population was the third-grade students of Widya Nusantara University about 119 and the total sample was about 54 samples. The results of research using the Kolmogorov-Smirnov alternative test, about 26 respondents (48.2%) who are active social media users and about 32 respondents (59.3%) have good sleep quality with p -value = 0.023 ($p = <0.05$). The conclusion mentioned that have a correlation between the use of social media (gadgets) and the student's quality of sleep at Widya Nusantara University. The suggestion of this research is that it could be used as a basis for developing further research.

Keywords: *Sleep Quality, Social Media, Students*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author :

Address : Palu, Sulawesi Tengah

Email : salsalpa74@gmail.com

Phone : 081364919506

PENDAHULUAN

Gadget merupakan perangkat elektronik atau perangkat yang relatif kecil dengan fungsi tertentu dan bermanfaat. Pendapat lain mengatakan bahwa konsep *gadget* adalah barang elektronik kecil yang mudah dibawa kemana-mana (Habut dkk, 2021).

Berdasarkan data dari *Hootsuite (We are Social)* yang mempublikasikan data media sosial dan tren internet pada tahun 2022. Diketahui pada tahun 2022 populasi dunia meningkat sebesar 1% menjadi 7,91 miliar. Dan sekitar 62,5% populasi dunia menggunakan Internet. Sementara itu, pengguna media sosial aktif mencapai 58,4% (Riyanto, 2022)

Menurut *Hootsuite* dan *We Are Social* pada tahun 2018, hasil survei yang dilakukan oleh *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII)* pada tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia sebesar 171,1 juta, naik 27,9 juta dari 143,2 juta pada tahun sebelumnya. Laporan survei juga menunjukkan bahwa pada tahun 2019 dan 2020, jumlah pengguna internet mencapai 196,71 juta orang, atau 73,7% dari total populasi 226,91 juta orang Indonesia (Fitriani, 2021).

Berdasarkan data Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Tingkat persentasi pengguna internet di Provinsi Sulawesi Tengah (Sulteng) sebesar 77,3 persen. Hasil perhitungan ini merupakan bagian dari Laporan Profil Internet Indonesia 2022 yang diterbitkan oleh APJII. Nilai tersebut menggambarkan jumlah masyarakat yang menggunakan internet di Provinsi Sulawesi Tengah. Dari total penduduk Sulawesi Tengah yang berjumlah 3.021.879 jiwa, diperkirakan sekitar 2,3 juta jiwa menggunakan internet untuk aktivitas sehari-hari..

Kualitas tidur didefinisikan ketika seseorang mudah untuk mulai tidur, tidak terbangun saat tidur, dan merasa segar saat bangun. Kurang tidur umumnya terjadi pada orang dewasa muda, terutama mahasiswa, banyak penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa berisiko lebih tinggi mengalami kurang tidur dan memiliki kualitas tidur yang buruk (Oktiawati dkk, 2019).

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa tingkat 3 semester 6 program studi S1 keperawatan Universitas Widya Nusantara dari hasil wawancara awal pada bulan april 2023. 1 mahasiswa kelas (A) menjelaskan bahwa penggunaan gadget lebih sering digunakan, bahkan sepuluh kali dari kampus sudah menggunakan

gadget dari jam 16:00-00:00 media sosial yang sering diakses yaitu *WhatsApp, Instagram, TikTok, YouTube, dan facebook*. 1 mahasiswa kelas (B) menjelaskan penggunaan gadget lebih sering digunakan pada jam 18:00-00:00 media sosial yang sering di akses yaitu *WhatsApp, facebook, Game online* sedangkan pada kelas (C) ada 7 mahasiswa, 3 di antaranya memberikan penjelasan bahwa penggunaan *gadget* ini lebih sering terjadi pada malam hari, biasanya mulai dari jam 19:00–00:00 media sosial yang sering di akses yaitu *TikTok, instagram, WhatsApp*. 3 mahasiswa menjelaskan penggunaan *gadget* dari jam 20:00–03:00.

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan pada penelitian ini bersifat Analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tingkat 3 kelas A, B, dan C Universitas Widya Nusantara waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 13-26 juli 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi tingkat 3 semester 6 Universitas Widya Nusantara yang berjumlah 119 mahasiswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 54 mahasiswa dalam penelitian ini menggunakan teknik Non Probability Sampling, dengan jenis Purposive Sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Media Sosial

Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan tingkat Media Sosial pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara Palu.

Media sosial	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Aktif	26	48.1
Tidak aktif	25	46.3
Normal	3	5.6

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 54 responden pada penelitian ini menunjukkan penggunaan media sosial aktif sebanyak 26 responden (48,1%) tidak

aktif sebanyak 25 responden (46,3) dan normal sebanyak 3 responden (5,6%)

b. Kualitas Tidur

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan kualitas tidur mahasiswa tingkat 3 Universitas Widya Nusantara.

Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	32	59.3
Buruk	22	40.7

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 54 responden pada penelitian ini menunjukkan 32 responden (59,3%) memiliki kualitas tidur yang baik, dan 22 responden (40,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk memberi gambaran hubungan anatar variabel dependen media sosial (*gadget*) dan variabel independen kualitas tidur.

Tabel 3 Hubungan penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur Mahasiswa Universitas Widya Nusantara

Media sosial	Kualitas tidur				F	Value
	Baik		Buruk			
	N	%	N	%		
Aktif	10	38,5	16	61,5	26	0.023
Tidak aktif	20	80.0	5	20,0	25	
Normal	2	66.7	1	33.3	3	
Total	32	59,3	22	40,7	54	

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *kolmogorov-Smirnov* yang dilakukan pada kelompok penelitian diperoleh informasi nilai *P* untuk variabel kualitas tidur dan media sosial dengan nilai $P=0,023$ (nilai $P < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Jadi, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara penggunaan media sosial (*Gadget*) dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Widya Nusantara pada tahun 2023.

Pembahasan

Menurut hasil analisis statistik *kolmogorov-Smirnov*, yang menunjukkan nilai $P=0,023$ jika dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$, dan $P \text{ value} = < 0,05$, hasil menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menemukan hubungan antara penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurniati (2018), yang berjudul Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang, sebagian besar responden adalah pengguna aktif media sosial (66,9%), dan fakta bahwa mereka memerlukan waktu yang lama untuk tertidur, biasanya karena *smartphone* yang canggih (54,7%).

Hasil penelitian yang dilakukan Cheng (2018) Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia menunjukkan rata-rata Sebanyak 139 siswa (79% dari total siswa) mengalami kualitas tidur yang buruk, menurut penelitian ini. Ini sejalan dengan penelitian Manalu (2019), di mana 68 (84%) dari 81 siswa yang diteliti mengalami kualitas tidur yang buruk. Kelompok mahasiswa mengalami kualitas tidur yang paling buruk, dengan 37,89%. Tentu saja, mengoperasikan *smartphone* saat tidur akan mengurangi jumlah atau durasi tidur kita. Sesuai dengan teori awal (2017) yang menyatakan bahwa siswa membutuhkan 7-9 jam tidur sehari, 45% responden tidur di atas jam 12 malam dan bangun pada jam 6 pagi.

Menurut asumsi peneliti bahwa media sosial Pada penelitian ini memang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial aktif berjumlah 26 (48,1%) dan kualitas tidur mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik berjumlah 32 (59,3%) pada kenyataan penggunaan media sosial sangat berpengaruh pada kualitas tidur, memang sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik akan tetapi dampak dari itu mahasiwa tidak masuk kampus dikarekan mata masih mengatuk akibat penggunaan media sosial dimalam hari. pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur Mahasiswa Universitas Widya Nusantara

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 13-26 juli 2023 dan dilakukan pada mahasiswa-mahasiswi tingkat 3 kelas A, B, dan C Universitas Widya Nusantar disimpulkan bahwa :

1. Penggunaan media sosial pada mahasiswa tingkat 3 Universitas Widya Nusantara sebagian besar aktif menggunakan media sosial.
2. Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat 3 Universitas Widya Nusantara sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur Mahasiswa Universitas Widya Nusantara

DAFTAR PUSTAKA

- Riyanto, A.D. (2022) 'Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2022'.
- Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2023) *survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia*. Available at: <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>.
- Habut, M.A., Manafe, D.T. and Wungouw, H.P.L. (2021) 'Hubungan Adiksi Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran', *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), pp. 38–45. Available at: <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4933>.
- Psikologi, D.I. (2023) 'hubungan kecanduan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan magelang poltekkes', 6(1).
- Murwani, A. and Umam, M.K. (2021) 'Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta', *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), p. 79. Available at: <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>.
- Ainida, H.F., Dhian Ririn Lestari and 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', *Ejuenal Keperawatan*, 4(2), pp. 47–53.
- Amalia, I.N. (2017) *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik Lansia, Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Amelia, F.R. (2020) 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Peningkatan Kesehatan Reproduksi Perempuan', *Jurnal Kajian Perempuan, Gender dan Agama*, 14(2), pp. 255–264. Available at: <http://journal.iain-ternate.ac.id/index.php/alwardah/article/view/297>.
- Azka, F., Firdaus, D.F. and Kurniadewi, E. (2018) 'Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa', *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), pp. 201–210. Available at: <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>.
- Budyawati, N.P.L.W., Utami, D.K.I. and Widyadharma, I.P.E. (2019) 'Proposi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar', *E-Jurnal Medika*, 8(3), pp. 1–7. Available at: <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/49852>.
- Cahyono, H., Pendidikan, D. and Inggri, B. (2019) 'agen', 1(1), pp. 32–43.
- Dharma Wiratama, M. and Bustamam, N. (2022) 'Gangguan Sosial Media Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(2), pp. 135–143. Available at: <https://doi.org/10.34035/jk.v13i2.827>.
- Elly Purnamasari, N., Hermawan, A. and Intan Asri Nurani, N. (2021) 'Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang', *Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 6(1), pp. 52–61.