

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA

Wayan Adelia Putri^{1*}, Desni Yuniarni², Muhammad Asroruddin³

Universitas Tanjungpura, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran^{1,2,3}

*Corresponding Author : wayanadelia Putri@student.ac.id

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 menyebabkan peningkatan penggunaan media sosial yang digunakan sebagai media komunikasi, mencari informasi, dan media hiburan. Mayoritas pengguna media sosial adalah kalangan pelajar dan mahasiswa. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memunculkan masalah kesehatan, salah satunya adalah insomnia. Mahasiswa kedokteran umumnya memiliki stressful environment yang berpotensi meningkatkan kecemasan dan stres sehingga menyebabkan insomnia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross sectional*. Pengambilan data menggunakan kuesioner SONTUS dan ISI-versi Indonesia. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2019, 2020, dan 2021 dengan jumlah responden yaitu 75 mahasiswa. Data yang sudah terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Dari 75 responden, penggunaan media sosial pada responden dengan intensitas sedang yaitu 36 mahasiswa, dan tingkat insomnia ringan yaitu sebanyak 42 mahasiswa. Terdapat 19 mahasiswa (25,3%) yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang sedang dengan insomnia ringan. Dari uji korelasi Spearman terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia, dengan nilai $p=0,000$ ($<0,05$). Kesimpulan, terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura.

Kata kunci : insomnia, mahasiswa kedokteran, media sosial

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has led to the increase of the use of social media, one of the mediums of communication to seek for both information and entertainment. The use of social media is mostly used by secondary education students and tertiary education students. Excessive use of social media can lead to health problems and one of them is insomnia. Medical students generally have a stressful environment that increases anxiety and stress. It thus causes insomnia. The aim of this study is to determine the relationship between the intensity of social media use and insomnia during the COVID-19 pandemic in medical students at University of Tanjungpura. Method: This study conducted a quantitative method with a cross-sectional approach. Data were collected by using the SONTUS and ISI-Indonesian version of the questionnaire. The population in this study were medical students at Tanjungpura University class 2019, 2020, and 2021. The total number of respondents was 75 students. The data that has been collected were analyzed by using the Spearman test. From 75 respondents, the most respondents used social media with moderate intensity as many as 36 students in tertiary education. Moreover, the most frequent level of insomnia experienced was mild insomnia, namely 42 students. There were 19 students (25.3%) who had moderate intensity of social media use with mild insomnia. From the Spearman test, there was a relationship between the intensity of social media use and insomnia, depicted in the p value = 0.000 ($< 0,05$). Conclusion, There is a relationship between the intensity of social media use and insomnia during the COVID-19 pandemic at the University of Tanjungpura, precisely happened in the case of medical student.

Keywords : insomnia, medical student, social media.

PENDAHULUAN

Media sosial berkembang secara pesat seiring dengan perkembangan internet. Media sosial merupakan media penghubung antar manusia untuk bertukar informasi dan menciptakan isi didalamnya. Hasil survei *Hootsuite We Are Social* tahun 2021 menyatakan bahwa 4,66 miliar atau 59,5% orang di dunia menggunakan internet dan 4,20 miliar atau 53,6% menggunakan media sosial. *Hootsuite We Are Social* tahun 2021 juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada penduduk Indonesia berkisar 170 juta atau 61,8% dari jumlah populasi di Indonesia. Media sosial menjadi media komunikasi jarak jauh yang sering digunakan selama pandemi COVID-19 untuk mengusir rasa bosan dan mencari informasi atau berita. (Cahyono, 2016) Media sosial seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *Linkedin*, *Youtube*, *Whatsapp*, *Line*, *Telegram*, serta *Tiktok* adalah media sosial yang banyak digunakan. *Global Web Index* tahun 2019 mengungkapkan bahwa rata-rata lama penggunaan media sosial pada kelompok usia mahasiswa adalah 3,36 jam per hari. Berdasarkan *Hootsuite We Are Social* tahun 2021, usia rata-rata pengguna media sosial di Indonesia adalah 18 tahun ke atas dengan lama penggunaan berkisar 3,14 jam.

Penggunaan media sosial yang terlalu sering dapat mengganggu kesehatan, baik dari fisik maupun psikis. Hal yang seringkali timbul sebagai dampak penggunaan media sosial adalah gejala stres, gelisah, dan gangguan tidur atau insomnia. Berdasarkan penelitian dari Zamril Ahmad tahun 2020, menyatakan adanya korelasi antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Semakin panjang durasi penggunaan media sosial mengakibatkan waktu tidur seseorang mengalami gangguan sehingga memicu munculnya insomnia. Dapat dikatakan bahwa ketidakmampuan seseorang dalam mengatur waktu penggunaan media sosial dengan bijak dapat berpengaruh pada ketidakteraturan pola istirahat dan tidur sehingga menimbulkan terjadinya insomnia. (Ahmad Z, 2020) Kejadian insomnia juga meningkat pada masa pandemi COVID-19. Penelitian yang dilakukan oleh Marelli et al tahun 2020 menunjukkan terjadi peningkatan prevalensi insomnia sebelum dan sesudah pandemi COVID-19. Dari 2 400 responden, prevalensi insomnia sebelum pandemi COVID-19 adalah 24% yang kemudian meningkat menjadi 40% selama pandemi COVID-19.

Mahasiswa merupakan kelompok rentan mengalami insomnia. Mahasiswa umumnya memiliki siklus bangun tidur yang tidak teratur sehingga akan memicu terjadinya insomnia. Mahasiswa kedokteran dikenal dengan *stressful environment* berkaitan dengan tuntutan akademik, yang dapat meningkatkan kecemasan, stres, dan depresi sehingga akan menyebabkan munculnya insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk membahas hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *crosssectional*. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura yang aktif. Sampel penelitian dipilih dengan teknik *stratified random sampling* dan dihitung menggunakan rumus *slovin*. Jumlah sampel adalah 75 mahasiswa dengan 24 mahasiswa angkatan 2019, 25 mahasiswa angkatan 2020, dan 26 mahasiswa angkatan 2021. Sampel diambil berdasarkan kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang bersedia menjadi responden, menggunakan media sosial berupa *WhatsApp*, *Instagram*, *Youtube*, *Line*, *Telegram*, dan *Tiktok*, dan kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang memiliki penyakit medis seperti GERD, asma, diabetes, dan lain-lain, mahasiswa yang terdiagnosis memiliki kecemasan, stres, dan depresi. Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan *google form*, dimana sebelumnya calon responden diberikan penjelasan penelitian menggunakan *zoom*. Data yang didapatkan dari responden

merupakan data primer. Data diambil menggunakan kuesioner. Pengukuran intensitas penggunaan media sosial menggunakan kuesioner *Social Networking Time Use Scale (SONTUS)* dan dikategorikan sebagai intensitas rendah, intensitas sedang, intensitas tinggi, dan intensitas sangat tinggi.

Pengukuran tingkat insomnia menggunakan kuesioner *Insomnia Severity Index* versi Indonesia dan dikategorikan sebagai tidak ada insomnia, insomnia ringan, insomnia sedang, dan insomnia berat. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan aplikasi spss dengan uji korelasi spearman. Penelitian ini sudah lolos kaji etik oleh tim kaji etik fakultas kedokteran Universitas Tanjungpura dengan No.1007/UU22.9/PG/2022.

HASIL

Pengambilan data dilaksanakan pada April-Mei 2022. Sampel penelitian adalah mahasiswa program studi kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2019, 2020, dan 2021 sebanyak 75 mahasiswa.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, kepemilikan media sosial dan angkatan, yang disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	41	54.7
Perempuan	34	45.3
Media Sosial		
WhatsApp	75	100
Instagram	73	97
Youtube	71	95
Line	67	89
Telegram	39	52
Tiktok	38	51
Twitter	39	39
Snapchat	6	8
Angkatan		
2019	24	32
2020	25	33.3
2021	26	34.7

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial pada responden paling banyak adalah intensitas sedang, yaitu 36 responden (48%), dan intensitas tinggi yaitu 23 responden (30.7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas Penggunaan Media Sosial	n (% Jenis Kelamin)		n (% Total Responden)
	Laki-laki	Perempuan	
Intensitas Rendah	3 (7.3)	6 (17.6)	9 (12)
Intensitas Sedang	24 (58.5)	12 (35.3)	36 (48)
Intensitas Tinggi	9 (22)	14 (41.2)	23 (30.7)
Intensitas Sangat Tinggi	5 (12.2)	2 (5.9)	7 (9.3)
Total	41 (100)	34 (100)	75 (100)

Tingkat Insomnia

Tingkat insomnia pada responden penelitian ini adalah sebanyak 26 responden (34,7%) tidak ada insomnia, insomnia ringan 42 responden (56%), dan insomnia sedang 7 responden (9,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia

Tingkat Insomnia	n (% Jenis Kelamin)		n (% Total Responden)
	Laki-laki	Perempuan	
Tidak ada insomnia	15 (32.4)	11 (36.6)	26 (34.7)
Insomnia ringan	20 (48.8)	22 (64.7)	42 (56)
Insomnia sedang	6 (14.6)	1 (2.9)	7 (9.3)
Insomnia berat	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Total	41 (100)	34 (100)	75 (100)

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Insomnia

Analisis bivariat dilakukan untuk menentukan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Tanjungpura.

Tabel 4. Distribusi & Hasil Uji korelasi Spearman Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Insomni

Variabel		Tingkat Insomnia						Nilai P (nilai r)
		Tidak ada Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia sedang		
		n	%	n	%	n	%	
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Intensitas rendah	7	9.3	2	2.7	0	0	0,000 (0,538)
	Intensitas sedang	16	21.3	19	25.3	1	1.3	
	Intensitas tinggi	3	4	16	21.3	4	5.3	
	Intensitas sangat tinggi	0	0	5	6.7	2	2.7	

PEMBAHASAN

Media sosial terbanyak yang digunakan oleh mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura adalah *WhatsApp* (100%), *Instagram* (97%), *Youtube* (95%), *Line* (89%), *Telegram* (52%), *Tiktok* (51%), *Twitter* (39%), dan *Snapchat* (8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriani (2022) tentang penggunaan media sosial dikalangan mahasiswa selama pandemi COVID-19. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa adalah *WhatsApp*, *Intagram*, dan *Youtube*. Pandemi COVID-19 menyebabkan penerapan pembatasan kegiatan masyarakat sehingga penggunaan media sosial *WhatsApp* juga semakin meningkat untuk menjaga komunikasi dengan teman, sanak saudara, dan keluarga. Pemanfaatan *WhatsApp* tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, melainkan juga efektif digunakan dalam pembelajaran daring pada mahasiswa sebagai media diskusi, mengirim materi pelajaran, pengumpulan tugas, dan lain-lain selama pandemi COVID-19. (Budyanti, 2021)

Insomnia ditandai dengan ketidakpuasan kuantitas dan kualitas tidur berkaitan dengan kesulitan untuk tidur, terbangun di malam hari dan sulit untuk kembali tidur, serta terbangun lebih awal di pagi hari. Hasil penelitian ini menunjukkan, mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura lebih banyak mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 42 responden (56%). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Satrio et al (2018) yang dilakukan pada subjek yang sama, yang dilakukan pada 112 responden, dan didapatkan hasil bahwa mahasiswa Universitas Tanjungpura lebih banyak tidak mengalami insomnia 46,4% dan mengalami insomnia ringan 45,5%. Insomnia pada mahasiswa kedokteran erat kaitanya dengan adanya stres. Mahasiswa

yang berpikir terlalu keras akan menimbulkan stress yang akan mengganggu kualitas tidur. Mahasiswa kedokteran rentan mengalami insomnia dikarenakan durasi dan intensitas studi yang tinggi, emosional, dan gaya hidup. Penggunaan internet dan media sosial juga dapat menyebabkan terjadinya insomnia pada mahasiswa. Penggunaan internet pada malam hari akan mengganggu ritme biologis yang mendasari tidur. Penggunaan internet dan media sosial yang tinggi tidak terlepas dari gawai untuk mengaksesnya. Penggunaan gawai pada malam hari seperti laptop dan *smartphone*, mengeluarkan cahaya sehingga akan mengganggu produksi hormon melatonin.

Insomnia juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Berdasarkan tabel 3, insomnia ringan pada mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura lebih banyak dialami oleh perempuan di bandingkan laki-laki namun pada insomnia sedang lebih banyak dialami oleh laki-laki dibandingkan perempuan. Menurut penelitian Anggara, perempuan lebih banyak mengalami insomnia berkaitan dengan faktor hormon. Hormon estrogen perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penurunan hormon estrogen akan menyebabkan respon tubuh berupa gangguan tidur. Selain itu, perempuan lebih banyak mengalami stres sehingga lebih rentan mengalami insomnia. (Dwi Anggara, 2019) Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2019, 2020, dan 2021, untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan uji *spearman* untuk melihat hubungan kedua variabel. Berdasarkan tabel 4 didapatkan nilai $p = 0,000$ atau $<0,05$. dan nilai r adalah 0,538 sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia dengan arah hubungan yang positif dan korelasi sedang.

Pandemi COVID-19 memberikan banyak perubahan dalam kehidupan sosial dan masyarakat salah satunya adalah penggunaan media sosial. Saat pandemi COVID-19 penggunaan media sosial semakin meningkat dengan tujuan sebagai media informasi, sebagai media hiburan, dan media komunikasi. Bagi mahasiswa, penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif yaitu sebagai media komunikasi, media diskusi dan juga sebagai media pembelajaran dari saat pandemi COVID-19. Selain dampak positif, media sosial juga memiliki dampak negatif, salah satunya adalah kecanduan yang dapat mengubah perilaku seseorang. Perubahan perilaku seseorang akibat penggunaan media sosial adalah adanya gangguan tidur yaitu insomnia. (Janurati, 2018)

Menurut penelitian dari Abdalqader (2018), prevalensi insomnia yang tinggi berkorelasi positif dengan penggunaan media sosial yang dilihat dari frekuensi, dan waktu penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial juga dapat menimbulkan kecemasan bagi penggunanya, dimana kecemasan juga dapat menimbulkan insomnia. Menurut penelitian dari Andiarna (2020), penggunaan media sosial yang terlalu lama akan mengakibatkan kecanduan sehingga mahasiswa akan cenderung menunda waktu tidur. Perilaku tersebut terus menerus dilakukan sehingga mengubah pola tidur dan menyebabkan insomnia. Penggunaan media sosial juga terbukti menyebabkan terganggu ritme sirkadian yang menyebabkan malah tidur. Penggunaan gawai untuk mengakses media sosial terutama pada malam hari akan menyebabkan penurunan dari hormon melatonin pada kelenjar pineal. Ketika terdapat sinyal cahaya, maka nukleus suprachiasmatic akan mensekresikan γ amino butirat yang bertanggungjawab untuk penghambatan neuron yang bersinaps di nukleus paraventricular hipotalamus, akibatnya sinyal ke kelenjar pineal terganggu dan hormon melatonin tidak disintesis. Penurunan hormon melatonin akan mengganggu pengaturan jam tidur sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur atau insomnia. (Mahmoud, 2022)

KESIMPULAN

Media sosial yang sering digunakan adalah *WhatsApp* (100%), *Instagram* (97%), dan *Youtube* (95%). Intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa kedokteran Universitas

Tanjungpura mayoritas adalah intensitas sedang (48%). Penggunaan media sosial pada mahasiswa digunakan sebagai media hiburan dan komunikasi serta sebagai media pembelajaran daring data pandemi COVID-19. Tingkat insomnia pada mahasiswa kedokteran terbanyak adalah insomnia ringan (46%). Analisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia menggunakan uji korelasi spearman didapatkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$ dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan media social dengan insomnia di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura, dengan arah hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang ($r = 0,538$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada keluarga, teman-teman, staf Akademik Fakultas Kedokteran, Prodi Kedokteran Universitas Tanjungpura dan siapa saja yang telah membantu, mendukung dan melancarkan terselesainya artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdalqader MA, Ariffin IA, Ghazi HF, et al. (2018) 'Prevalence of insomnia and its association with social media usage among university students in selangor, malaysia 2018.', *Fol Med Indones*, 54(4), pp. 289-293
- Ahmad Z, Maifita Y, Amrliati S.(202) ' Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa : A literature review', *Jurnal Menara Medika*, 3(1), pp. 74-86
- Andiarna F, Widayanti LP, Hidayati I, Agustina E. (2020) 'Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa.' *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), pp.37-42
- Budiyanti RT, Ganggi, RIP, Herlambang PM. (2021) 'Penggunaan Grup WhatsApp Sebagai Media Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19.' *SSEJ*, 1(1), pp. 42-48
- Cahyono, AS, (2016) 'Pengaruh sosial media terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia', *Jurnal Publiciana*, 9(1), pp. 140-157
- Dwi AnggaraS My. (2019) 'Hubungan jenis kelamin terhadap simtom insomnia pada mahasiswa yang sedang melakukan penulisan skripsi di fk umsu', *Anatomica Medical Journal*, 2(3), pp. 168-177
- Hootsuite (We Are Social): Indonesian Digital Report 2021
- Januarti Drakel W, Heny Pratiknjo M, Muliarti T. (2018) 'Perilaku mahasiswa dalam menggunakan media sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado', *Holistik*, 9(21), pp. 1-20
- Mahmoud OAA, Hadad S, Sayed TA. (2022) 'The association between Internet addiction and sleep quality among Sohag University medical students.', *Middle East Current Psychiatry*, 29(1), pp. 1-6
- Marelli S, Castelnuovo A, Somma A, Castronovo V, Mombelli S, & Bottoni D. et al. (2021) 'Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff', *Journal Of Neurology*, 268(1), pp.8-15.
- Satrio Y, Wilson, Kahtan, MI. (2018) 'Perbedaan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat pertama dan akhir program studi Pendidikan dokter FK UNTAN', *Jurnal Cerebellum*, 4(1), pp. 1016-1023
- Shakeel HA, Maqsood H, Ishaq A, Ali B, Hussain H, Khan AR, et al. (2019) ' Insomnia among medical students: a cross-sectional study.' *International Journal of Research in Medical Sciences*, 7(3), pp. 893-898