**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL YANG BERLEBIHAN TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA PSIKOLOGI UMBY**

***THE RELATIONSHIP OF EXCESSIVE SOCIAL MEDIA USE ON THE SLEEP QUALITY OF UMBY PSYCHOLOGY STUDENTS***

**Hidayanti Kusumastuti**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

190810083@student.mercubuana-yogya.ac.id

089601314054

**Abstrak**

Kebutuhan dasar yang paling penting dan dibutuhkan adalah tidur. Dimana jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka kebutuhan selanjutnya tidak dapat berjalan dengan baik. Tubuh dapat berfungsi normal jika kebutuhan tidur terpenuhi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Subjek penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan Skala penggunaan media sosial yang berlebihan dan Skala kualitas tidur m. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar rxy = -0,728 dan p = 0,00 (p < 0,050). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima, yakni terdapat hubungan negatif antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur. Besaran sumbangan efektif dari variabel penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki kontribusi sebesar 52,9%. Semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin rendah kualitas tidur. Sebaliknya, semakin rendah penggunaan media sosial maka semakin tinggi kualitas tidur.

Kata kunci : *kualitas tidur, mahasiswa, penggunaan media sosial yang berlebihan,*

***Abstract ( bold italic)***

*Everyone must meet basic needs to continue living. One of the most important and necessary basic needs is sleep. Where if the need for sleep is not met then the next need cannot run well. The body can function normally if sleep needs are met. This study aims to determine the relationship between excessive use of social media and sleep quality in psychology students at Mercu Buana University, Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between excessive use of social media and sleep quality. The method used in sampling was purposive sampling method. The subjects of this research were 100 students from the psychology faculty at Mercu Buana University, Yogyakarta. The data collection method in this study used the excessive social media use scale and the sleep quality scale m. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis, a correlation coefficient (r) of rxy = -0.728 and p = 0.00 (p < 0.050) was obtained. The results of this analysis show that the research hypothesis is acceptable, namely that there is a negative relationship between excessive use of social media and sleep quality. The effective contribution amount from the variable excessive use of social media has a contribution of 52.9%. The higher the use of social media, the lower the quality of sleep. Conversely, the lower the use of social media, the higher the quality of sleep.*

*Key words: excessive use of social media, sleep quality, student*

**PENDAHULUAN**

Setiap orang harus memenuhi kebutuhan dasar untuk melanjutkan hidup. Salah satu kebutuhan dasar yang paling penting dan dibutuhkan adalah tidur. Dimana jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka kebutuhan selanjutnya tidak dapat berjalan dengan baik. Tubuh dapat berfungsi normal jika kebutuhan tidur terpenuhi (Desi *et.al*, 2019) Tidur memiliki banyak fungsi, seperti pematangan sistem saraf, memfasilitasi proses pembelajaran atau ingatan, kognisi dan metabolisme (Hall, 2016).

Rafknowledge dalam Sarfriyanda *et.al*, (2015) mengatakan beberapa orang dewasa terkadang mengalami kesulitan tidur cukup serius, dan masalah ini menjadi bagian yang tak terelakkan dari proses penuaan. Kebanyakan orang dewasa muda (dewasa awal) secara individu sering mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan. Mereka dilaporkan sering mengalami ketidak puasan dalam tidur. Kim *et.al*, (2012) dalam penelitiannya mengatakan bahwa dewasa awal memiliki prevalensi yang lebih tinggi pada gejala tidur non-restoratif. Gejala tidur non-restoratif yaitu mencakup perasaan lelah atau tidak segar setelah bangun tidur, kesulitan berkonsentrasi, dan gangguan mood. Dewasa awal menurut Putri (2018) merupakan masa peralihan dari masa remaja ke dewasa. Secara hukum seseorang dapat dikatakan memasuki masa dewasa awal dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun.

Penelitian *Case Western Reserve School of Medicine* yang berjudul “*Sleep Quality and Hypertension in Youth*” oleh Javaheri *et.al,* (2008) yang dilakukan pada 238 anak muda dengan kualitas tidur yang buruk, ditemukan bahwa pada jam tidur mereka mengalami tingkat penurunan yakni durasi tidur 6,5 jam perhari.

Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang tersebut mendapat kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur, sampai terbangun dari tidur (El Hangouche *et.al,* 2018). Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, sebaliknya tidur yang berkualitas buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan keseimbangan fisiologis sehingga mempengaruhi kesehatan karena waktu tidur yang tidak tercukupi (Riyadi & Widuri, 2015). Sedangkan kualitas tidur yang buruk merupakan keadaan dimana seseorang yang keteraturan tidurnya tidak terjaga. Keteraturan tidur merupakan sesuatu yang sangat penting, namun tak kalah penting dalam keteraturan itu adalah perlunya seseorang untuk tidur di awsal waktu dan terbangun lebih awal (Woods & Scott, 2016).

Adapun aspek-aspek kualitas tidur menurut Buysee *et.al,* (1989) diantaranya yaitu : kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan disfungsi disiang hari.

Berdasarkan *National Sleep Foundation*, kebutuhan tidur yang normal pada dewasa awal adalah 7-9 jam dan kebutuhan tidur yang sehat akan menjadikan kualitas istirahat lebih baik. Bagi remaja, tidur yang cukup dipercaya dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga fokus ketika menerima pembelajaran.

Hasil wawancara terhadap 5 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, menyatakan bahwa penggunaan media sosial merupakan hal yang tidak bisa ditinggalkan setiap harinya dan menghabiskan waktu hingga berjam – jam dalam mengakses media sosial. Penggunaan media sosial dapat memudahkan mahasiswa dalam mencari berbagai informasi, berkomunikasi dengan orang lain, dan digunakan sebagai media hiburan. Lima mahasiswa tersebut menyatakan bahwa mereka lebih aktif bermain media sosial pada malam hari sebelum tidur hingga pagi dini hari dan jam tidur mereka diatas pukul 12 malam.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang diantaranya adalah suku, agama, lokasi rumah, minuman alkohol, kepuasan terhadap performa akademik, merokok, hubungan dengan teman dan penggunaan internet sebelum tidur (Gautam *et.al*, 2021). Pada penelitian Javaheri *et.al,* (2008) juga menyebutkan bahwa penggunaan internet merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

Penggunaan media sosial yang berlebihan pada malam hari menjadi salah salah satu faktor dari penyebab kualitas tidur buruk, dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Woods & Scott, 2016) yang menyatakan bahwa remaja banyak menghabiskan waktu untuk online media sosial, termasuk pada malam hari. Hal ini juga dapat mengganggu proses tidur, sehingga kualitas serta pola tidur menjadi buruk.

Andreassen *et.al,* (2017) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan merupakan ketergantungan atau kecanduan individu terhadap media sosial, yang ditandai oleh gejala-gejala seperti hilangnya kendali, kebutuhan untuk terus menggunakan media sosial, gejala penarikan diri ketika tidak menggunakan media sosial, dan dampak negatif pada kesejahteraan individu.

Menurut data dari Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna Internet terus meningkat. Pada tahun 2018 jumlah pengguna internet di Indonesia sebanyak 171,1 juta orang, tahun 2019-2020 jumlah pengguna internet meningkat menjadi 196,7 juta orang. Kemudian pada 2021-2022, jumlah pengguna internet meningkat menjadi 210 juta dari 272,7 juta penduduk Indonesia (APJII, 2023)

Berdasarkan usia, penetrasi penggunaan internet tertinggi dilihat dari hasil Survei Asosiasi Penyelengara Jasa Internet Indonesia (APJII) berada pada kelompok usia 15-19 tahun, kemudian pengguna paling banyak kedua yaitu 20-24 tahun (APJII, 2023). Sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa termasuk pengguna internet terbanyak pertama hingga kedua di Indonesia. Hal ini dilihat dari rata-rata usia pelajar/mahasiswa dan dibuktikan pada Survei dari APJII, karena biasanya usia seorang pelajar/mahasiswa yaitu antara 19 tahun keatas (Puwanto, 2021). Mahasiswa dengan usia dewasa awal bukan merupakan pengecualian dalam pemanfaatan teknologi internet dan media sosial. Mahasiswa tersebut menggunakan internet dan media sosial sebagai alat untuk berkomunikasi dan mengakses informasi (Meilinda, 2018)

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta berjumlah 100 mahasiswa. Pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik non probality sampling. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Penelitian ini dilakukan sejak Maret 2023 dan selesai pada bulan Desember 2023. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan Skala penggunaan media sosial yang berlebihan dan Skala kualitas tidur. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1.**

**Data Demografis Partisipan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Kategori** | **Frekuensi**  **(n=100)** | **Presentase** |
| Usia | 19 tahun  20 tahun  21 tahun  22 tahun  23 tahun  24 tahun  25 tahun | 5  6  15  43  27  2  2 | **5%**  **6%**  **15%**  **43%**  **27%**  **2%**  **2%** |
| Jenis Kelamin | Laki – laki  Perempuan | 32  68 | **32%**  **68%** |
| Angkatan | 2018  2019  2020  2021  2022  2023 | 2  62  19  11  5  1 | **2%**  **62%**  **19%**  **11%**  **5%**  **1%** |

Tabel diatas menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian ini memiliki latar belakang jenis kelamin, usia, dan tahun angkatan yang beragam. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan (68%), mayoritas berusia 22 tahun (43%), dan mayoritas dari angkatan 2019 (62%).

**Tabel 2.**

**Kategorisasi Penggunaan Media Sosial yang Berlebihan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Penggunaan Media Sosial yang Berlebihan** | **N** | **Presentase** |
| Tinggi | 55 | **55%** |
| Sedang | 44 | **44%** |
| Rendah | 1 | **1%** |
| Total | 100 | **100%** |

Berdasarkan tabel 2 diperoleh bahwa responden mahasiswa psikologi UMBY diperoleh tiga kategori yaitu penggunaan media sosial yang berelebihan pada kategori tinggi sebanyak 55 orang (55%), kategori sedang sebanyak 44 orang (44%), dan kategori rendah sebanyak 1 orang (1%).

**Tabel 3.**

**Kategorisasi Kualitas Tidur**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kualitas Tidur** | **N** | **Presentase** |
| Tinggi | 10 | **10%** |
| Sedang | 42 | **42%** |
| Rendah | 48 | **48%** |
| Total | 100 | **100%** |

Berdasarkan tabel 3 diperoleh bahwa responden mahasiswa psikologi UMBY diperoleh tiga kategori yaitu kualitas tidur pada kategori tinggi sebanyak 10 orang (10%), kategori sedang sebanyak 42 orang (42%), dan kategori rendah sebanyak 48 orang (48%).

**Tabel 4.**

**Hasil Uji Hipotesis**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **r** | **P** | **Keterangan** |
| Penggunaan Media Sosial yang Berlebihan | - 0,728 | 0,000 | **Signifikan** |
| Kualitas Tidur |  |  |  |

Berdasarkan hasil pengujian pada Tabel 4, diperoleh nilai korelasi r = -0,728 dengan signifikansi p = 0,000 (p < 0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur. Dalam hal ini, semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial yang berlebihan maka semakin rendah tingkat kualitas tidur. Sebaliknya, semakin rendah tingkat penggunaan media sosial yang berlebihan maka semakin tinggi tingkat kulitas tidur.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Woods & Scott, 2016) yang menyatakan penggunaan media sosial sangat terkait dengan kualitas tidur yang buruk. Kontribusi baru dari penelitian ini adalah temuan bahwa penggunaan media sosial di malam hari lebih terkait erat dengan kualitas tidur yang buruk. Menggunakan media sosial sebelum tidur menghambat produksi melatonin, karena paparan layar digital sebelum tidur, dan peringatan media sosial dapat mengganggu proses tidur pada remaja.

Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja (Woran *et.al,* 2020). Penelitian Athiutama *et.al,* (2023) mengungkapkan bahwa remaja yang aktif menggunakan media sosial sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk. Sejalan dengan penelitian Siallagan et.al, (2023) yang menyatakan bahwa aktivitas digital berlebihan di media sosial dapat memengaruhi kualitas tidur. Pada akhirnya, hal ini membuat seseorang menggunakan media sosial lebih intensif. Penggunaan media sosial secara berlebihan juga dapat mempengaruhi produksi hormon melatonin sehingga kualitas tidur yang baik tidak tercapai. Melatonin sendiri merupakan hormon yang diproduksi oleh kelenjar pineal dan retina yang menyebabkan manusia mengalami tahapan tidur dan berperan sebagai pemulih energi fisik saat tidur. Produksi hormon melatonin sendiri dapat dipicu oleh kondisi gelap dan tenang serta terhambat oleh kondisi terang atau medan elektromagnetik.

**Tabel 5.**

**Sumbangan Efektif (SE)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel** | **R** | **Presentase** |
| Penggunaan Media Sosial yang Berlebihan | 0,529 | **52,9%** |
| Kualitas Tidur |  |  |

Hasil analisis data ditemukan sumbangan efektif 0,529. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki pengaruh sebesar 52,9% terhadap kualitas tidur, sementara 47,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Pada penelitian oleh Rahma *et.al*, (2023) menyatakan bahwa kualitas tidur dapat disebabkan dari berbagai faktor yaitu usia, kelas, jenis kelamin, aktivitas sehari-hari dan riwayat sakit.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang hubungan penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur pada mahasiswa UMBY tahun 2023 maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Penggunaan media sosial yang berlebihan pada mahasiswa psikologi UMBY tahun 2023 pada kategori tinggi sebanyak 55 orang (55%)
2. Kualitas tidur pada mahasiswa psikologi UMBY tahun 2023 pada kategori rendah sebanyak 48 orang (48%)
3. Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan negatif penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur mahasiswa UMBY pada tahun 2023 dengan nilai p value 0,001 (p < 0,05)

**DAFTAR PUSTAKA**

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). *Addictive use of social media, narcissism, and self-esteem 1 The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey Addictive use of social media, narcissism, and self-esteem 2*.

APJII. (2023a). *Hasil Survey Pengguna Internet*. <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta>

APJII. (2023b). *Penetrasi Pengguna Internet*. <http://ssurvei.apjii.or.id/home>

Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *JURNAL KEPERAWATAN RAFLESIA*, *5*(1), 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>

Buysee, D. J., III, C. F. R., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupver, D. J. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric and research*. *28(2)*, 193–213.

Desi, T. H., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2019). *HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN STIKES BHAMADA SLAWI* (Vol. 10, Issue 1).

El Hangouche, A. J., Jniene, A., Aboudrar, S., Errguig, L., Rkain, H., Cherti, M., & Dakka, T. (2018). Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. *Advances in Medical Education and Practice*, *9*, 631–638. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S162350>

Gautam, P., Dahal, M., Baral, K., Acharya, R., Khanal, S., Kasaju, A., Sangroula, R. K., Gautam, K. R., Pathak, K., & Neupane, A. (2021). Sleep Quality and Its Correlates among Adolescents of Western Nepal: A Population-Based Study. *Sleep Disorders*, *2021*, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2021/5590715>

Hall, J. E. (John E., & Hall, M. E. (Michael E. (2016). *Guyton and Hall textbook of medical physiology*.

Javaheri, S., Storfer-Isser, A., Rosen, C. L., & Redline, S. (2008). Sleep Quality and Elevated Blood Pressure in Adolescents. *Circulation*, *118*(10), 1034–1040. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.108.766410>

Kim, B.-S., Jeon, H. J., Hong, J. P., Bae, J. N., Lee, J.-Y., Chang, S. M., Lee, Y.-M., Son, J., & Cho, M. J. (2012). DSM-IV psychiatric comorbidity according to symptoms of insomnia: a nationwide sample of Korean adults. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 47(12), 2019–2033. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0502-0>

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. In *The Journal of Society & Media* (Vol. 2, Issue 1). <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jsm/index>

Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>

Puwanto, O. N. F. (2021). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet dengan Kualitas Tidur di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*. Island Heritage Pub.

Rahma, F. N., Harlia Putri, T., Kholid Fahdi Program Studi Ilmu Keperawatan, F., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Jl Profesor Dokter H Hadari Nawawi, J. H., Laut, B., Tenggara, P., & Barat, K. (2023). FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. In *JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Issue 4).

Riyadi, S., & Widuri, H. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Gosyen Publishing.

Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN KUANTITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA. In JOM (Vol. 2, Issue 2).

Siallagan, A., Ginting, A., Margaret, T., & Santa Elisabeth Medan, Stik. (2023). Hubungan Penggunaan Media Social Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Tahun 2022. *Ticha Margaret INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *3*, 4912–4924.

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, *51*, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

Woran, K., Kundre, R. M., Pondaag, F. A., Program Studi Ilmu Keperawatan, M., Kedokteran, F., Sam Ratulangi, U., & Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, P. (2020). ANALISIS HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA. In *Jurnal Keperawatan (JKp)* (Vol. 8, Issue 2).