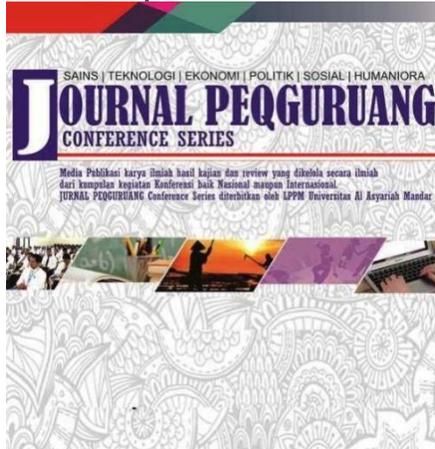


Graphical abstract



HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS AL ASYARIAH MANDAR

¹*Masdalia, ¹Sri Nengsi, ¹Sukmawati

¹Kesehatan masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar

*Corresponding author

masdalia16@gmail.com

Abstract

Sleep quality is a condition where a person's awareness of something decreases. One of the causes of poor sleep quality is habitual factors such as lifestyle, one of which is often using social media for a long time such as: *facebook*, *whatsapp*, *instagram*, *youtube*, *telegram* and other applications.. This study aims to determine the relationship between the duration of social media use and sleep quality in students of the Faculty of Public Health, Al Asyariah Mandar University. This type of research is an observational survey with a cross sectional research design, the research population is all 193 students of the Faculty of Public Health and the research sample taken is 131 people. based on the results of the bivariate analysis of the duration of social media use with sleep quality were carried out statistically using the test *chi square* with a level of <0.05 , the results were $p = 0.002$. A p value less than 0.05 indicates H_1 is accepted and H_0 is rejected, meaning that there is a relationship between the duration of social media use and sleep quality. So it can be concluded that there is a significant relationship between the duration of social media use and sleep quality in students of the Faculty of Public Health, Al Asyariah Mandar University. It is recommended to provide information about the duration of use of social media that affects the quality of sleep in students, it is hoped that social media is used wisely by limiting the time of use so as not to interfere with daily activities.

Keywords: Duration of Social Media Use and Sleep Quality

Abstrak

Kualitas tidur merupakan keadaan dimana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi menurun, Salah satu penyebab kualitas tidur buruk adalah faktor kebiasaan seperti gaya hidup, salah satunya sering menggunakan media sosial dalam waktu yang cukup lama seperti: *facebook*, *whatsapp*, *instagram*, *youtube*, *telegram* dan aplikasi lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. jenis penelitian ini adalah survey observasional dengan rancangan penelitian cross sectional, populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat sebanyak 193 dan sampel penelitian yang diambil sebanyak 131 orang. berdasarkan hasil analisis bivariat durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dilakukan secara statistik dengan menggunakan uji *chi square* dengan tingkat $<0,05$ didapatkan hasil $p=0,002$. Nilai p lebih kecil dari $0,05$ menandakan H_1 di terima dan H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. Disarankan untuk memberikan informasi tentang durasi penggunaan media sosial yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa, diharapkan media sosial digunakan secara bijak dengan cara membatasi waktu penggunaan agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kata kunci: Durasi Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur

Article history

DOI: [0.35329/jp.v5i1.2551](https://doi.org/10.35329/jp.v5i1.2551)

Received 14/09/2021 | Received inrevised 14/09/2021 | Accepted : 31/05/2023

PENDAHULUAN

Pengaruh globalisasi saat ini tidak terlepas dari manusia yang terlibat dalam kemajuan teknologi dan informasi. Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan teknologi dan informasi menyebabkan peningkatan terhadap pengguna internet. Hal yang fenomenal saat ini adalah media sosial, media sosial dapat diartikan dengan sebuah media online melalui aplikasi berbasis internet, Meluasnya situs media sosial membuat orang dari berbagai belahan dunia mudah untuk berinteraksi seperti mengirim suara, bertukar gambar dan memberi informasi. Penggunaannya dapat mencakup semua usia dari kalangan kanak-kanak sampai dewasa. Teknologi informasi saat ini seolah-olah telah menguasai manusia, dengan kata lain manusia bergantung pada media sosial (R. Sudiarmoko, 2015).

Jumlah pengguna media sosial secara global dilaporkan tembus hingga 4,2 miliar angka ini tumbuh 13% dengan jumlah pengguna baru mencapai 490 juta selama 12 bulan, jika diakumulasikan rata-rata lebih dari 1,3 juta pengguna baru di media sosial setiap hari selama 2020, atau sekitar 155.000 pengguna baru setiap detiknya Liberty J., & Dicky P., (2021) Pengguna internet rata-rata dunia menghabiskan waktu selama 7 jam 59 menit, untuk pengguna media sosial rata-rata setiap hari waktu menggunakan media sosial selama 3 jam 26 menit (Social, W. A., 2020).

Filipina menjadi Negara nomor satu yang menghabiskan waktu rata-rata paling banyak di media sosial yakni 3 jam 53 menit. Kemudian disusul oleh Kolombia dengan rata-rata waktu di media sosial 3 jam 45 menit, Brazil menjadi Negara ketiga yang menghabiskan waktu penggunaan media sosial dengan rata-rata waktu 3 jam 31 menit perhari, diposisi keempat dan kelima ada Nigeria dengan catatan waktu penggunaannya yaitu 3 jam 30 menit perhari dan Indonesia dengan 3 jam 26 menit perhari (Pernita Hestin Untari, 2020).

Indonesia merupakan salah satu Negara yang terlibat dalam kemajuan teknologi dan informasi. berdasarkan rilis Asosiasi penyelenggaraan jasa internet Indonesia (APJII). Menyebutkan penetrasi pengguna internet di Indonesia meningkat menjadi 196,7 juta jiwa pada tahun 2020 sedangkan pada tahun sebelumnya pengguna internet di Indonesia mencapai 143,26 juta jiwa. Meningkatnya jumlah pengguna internet disebabkan oleh pembelajaran online dan kebijakan bekerja dari rumah akibat covid-19. hasil survey (APJII) juga menyoroti perilaku pengguna internet terutama efek pandemi covid-19. Mayoritas pengguna mengakses internet lebih dari 8 jam dalam satu hari (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020).

Berdasarkan kontribusi pengguna internet per provinsi paling besar diduduki oleh Sumatera Utara, Kalimantan Barat, Jawa Barat dan Sulawesi Selatan, untuk kontribusi pengguna internet terendah adalah Sulawesi Barat, Gorontalo dan Papua Barat, selain itu

Sulawesi Barat juga menjadi provinsi di urutan paling rendah pada survey penetrasi pengguna internet disetiap provinsi wilayah Sulawesi, Maluku, dan Papua. Sulawesi hanya mendapat angka 30% sangat kalah jauh dari penetrasi pengguna internet di Papua yang mencapai 80% serta Papua Barat dan Maluku dengan masing-masing 60% (Sulbarkita, 2019).

pengguna internet paling banyak jatuh pada usia 15 hingga 19 tahun. Kemudian, pengguna paling banyak kedua yaitu pada umur 20 sampai 24 tahun. Sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa termasuk pengguna internet terbanyak pertama hingga ke dua di Indonesia. karena biasanya usia seorang pelajar/mahasiswa yaitu diatas 19 tahun. Kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat. Penggunaan internet dari kalangan mahasiswa cenderung melakukan aktivitas online seperti bermain media sosial (instagram, facebook, whatsapp, twiter, mengerjakan tugas online dan lain-lain), mahasiswa terkadang tidak bisa mengontrol diri dalam mengatur waktu penggunaan internet, sehingga aktivitas-aktivitas lain di kehidupan sehari-hari menjadi di kesampingkan dan terlebih kualitas tidur menjadi buruk (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2017).

Penggunaan teknologi media sosial dapat mempengaruhi pola tidur tidak hanya mempengaruhi jumlah atau durasi tidur seseorang tapi juga akan memberikan efek pada mood dan produktivitas seseorang akibat waktu tidur yang tidak teratur (Patrick CK, Steijn R, 2014). Paparan cahaya yang berlebih atau terus-menerus dari perangkat yang digunakan untuk mengakses media sosial akan menghambat produksi hormon melatonin dalam tubuh. Hormon melatonin berperan penting dalam memberi rasa kantuk dan mendorong tidur. Sehingga dengan paparan cahaya yang berkepanjangan akan membuat waktu tidur seseorang akan makin tertunda, sulit untuk memulai tidur dan membuat tubuh terjaga lebih lama akibatnya kualitas tidur menjadi turun (Carlson NR, 2013).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kelompok usia dewasa muda khususnya mahasiswa banyak mengalami kondisi kurang tidur. Banyak penelitian menyatakan bahwa kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang rentan menderita kurang tidur, sehingga mempunyai resiko lebih tinggi tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik. Penelitian yang dilakukan di Turki tahun 2017 menyatakan bahwa 125 dari 223 mahasiswa keperawatan mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian serupa juga pernah dilakukan terhadap tiga fakultas Universitas Indonesia tahun 2013 dengan hasil

109 dari 130 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (Windari, H.Br.G & Gayatri, D 2013).

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Beberapa penelitian telah mengaitkan berkurangnya durasi tidur dan kualitas tidur dengan perubahan gaya hidup, peningkatan pekerjaan, tuntutan sosial dan juga penggunaan teknologi yang berlebihan. Hasil penelitian terhadap 50 mahasiswa kedokteran ditemukan bahwa 58% responden mengalami kurang tidur yang menjadi penghalang bagi kinerja mahasiswa dalam menghadapi ujian. Kurang tidur juga menyebabkan kelelahan, gangguan perhatian dan konsentrasi. Sedangkan respon psikologis yang umum ditemukan di kalangan mahasiswa berupa stres, kecemasan, dan gejala depresi (Lohitashwa, R., Kadli, N., Kisan, R., Sindhuja A., Deshpande, D., 2015).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan adalah penelitian analitik observasional dengan desain studi potong lintang. Sampel penelitian sebanyak 160 terdapat 111 responden (69,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk dengan durasi penggunaan internet > 6 jam per hari dan 12 responden (7,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk dengan durasi penggunaan internet 3-6 jam per hari. Hasil *Chi-square* menunjukkan bahwa nilai $p=0,002$, karena nilai $p=0,002 < 0,05$ didapatkan bahwa ada hubungan faktor resiko durasi penggunaan internet dengan kualitas tidur (Nafiah, N., & Suminar, I. T 2018).

Berdasarkan hasil dari penelitian tentang hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene mengalami kecanduan *gadget* yaitu 55 siswa (55%) dan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene juga sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu 44 orang siswa (44%) maka disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengguna *gadget* dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene (Aswar, A & Erviani, E, 2020)

Berdasarkan survey awal yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar dengan jumlah mahasiswa sebanyak 196 orang, data awal yang diambil sebagai responden berjumlah 10 orang dengan metode wawancara, dari 10 responden mengatakan bahwa sering menggunakan media sosial. Dengan jenis jejaring sosial seperti facebook, whatsapp, instagram, twitter, line dan telegram. Dari 10 orang tersebut 3 orang mengatakan ketika menggunakan media sosial paling lama 4 jam dalam sehari, sekedar berkomunikasi dengan teman dengan keluhan yang dirasakan itu seperti mata perih, sedangkan 3 responden mengatakan bahwa mereka menggunakan media sosial dalam sehari 5 sampai 6 jam, hanya sekedar berkomunikasi dengan teman, berbagi informasi dengan teman lainnya, dengan keluhan sakit kepala dan sulit berkonsentrasi. dan 4 responden menghabiskan bermain media sosial dalam sehari 7 sampai 9 jam, hanya sekedar mencari informasi, berkomunikasi dengan teman, mengupdate status, mereka mengatakan jika terlalu lama menggunakan

media sosial akan merasakan sakit mata, dan penurunan kualitas tidur yaitu lelah pada saat terbangun dan mengantuk di siang hari karena terlalu lama menggunakan media sosial seperti yang di katakana oleh beberapa mahasiswa sebagai responden mengatakan ia sering menggunakan media sosial terkecuali pada saat masuk kamar mandi, saat tidur, mencuci. Waktu tidur pada malam hari, mahasiswa tidur mulai 23.00 – 03.00 dini hari mereka mengatakan kesulitan dalam memulai tidur dikarenakan *Handphone* masih aktif, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu kebiasaan menggunakan media sosial atau jejaring sosial hingga larut malam dapat memicu masalah diantaranya menyebabkan seseorang kurang tidur, memicu insomnia, kesulitan berkonsentrasi, depresi, gangguan pada mata, stress dan dampak yang tidak baiknya adalah mahasiswa merasa tidak segar dipagi hari dan merasa mengantuk disiang hari.

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, maka keingintahuan peneliti untuk melakukan penelitian dan mencoba mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas al asyariah mandar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, dengan pendekatan yang digunakan *cross sectional*. Penelitian ini dimulai 28 mei – 20 juni 2021 dengan jumlah populasi adalah 193 dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 131 orang. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan uji statistic *chi-square* nilai $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat

Karakteristik Responden

Tabel 3.1 Karakteristik Responden Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar

Karakteristik	Jumlah (N)	Persentase (%)
Usia		
18 - 20	93	71,0
21 - 23	34	26,0
24 – 27	4	3,0
Total	131	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	11	8,4
Perempuan	120	91,6
Total	131	100
Semester		
2	51	38,9
4	27	20,6
6	24	18,3
8	29	22,1
Total	131	100

Sumber : data primer, 2021

Berdasarkan tabel 3.1 dapat diketahui bahwa dari sampel 131 mayoritas responden berusia 18 – 20 tahun yaitu sebanyak 93 orang dengan persentase (71,0%), penelitian ini didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 120 orang (91,6%) sedangkan laki-laki sebanyak 11 orang (8,4%) maka dari itu jenis kelamin tidak berpengaruh besar pada penelitian ini karena penggunaan media sosial tidak memandang jenis kelamin. Berdasarkan semester sampel terbanyak yaitu mahasiswa semester 2 sebanyak 51 orang (38,9%).

Karakteristik Durasi Penggunaan Media Sosial

Tabel 3.2 menunjukkan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar dari 131 responden mayoritas menggunakan media sosial dengan durasi 5-6 jam yang di kategorikan sebagai pengguna lama yaitu sebanyak 73 orang (55,7%), sebagian besar responden mengakses media sosial setiap saat dengan tipe penggunaan media sosial yaitu pengguna pasif, jenis media sosial yang digunakan responden saat ini hampir semua mahasiswa menggunakan aplikasi *Whatsaap*, *youtube*, *facebook* dan *instagram*, kebanyakan responden menggunakan media sosial hingga larut malam bahkan sering menunda tidur ketika menggunakan media sosial selain itu sebagian dari responden juga mengatakan selalu menggunakan media sosial saat bangun tidur pada pagi hari, alasan mereka menggunakan media sosial yaitu mayoritas teman menggunakan dalam arti kata lain mereka ikut-ikutan.

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar

Durasi penggunaan media sosial	Jumlah (N)	Persentase (%)
Sangat lama	25	19.1
Lama	73	55.7
Sedang	33	25.2
Total	131	100

Sumber : data primer ,2021

Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan variabel terikat atau *dependent* dari penelitian ini, kualitas tidur dikatakan baik jika skor PSQI <5 dan kualitas tidur buruk jika skor >5, semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin buruk kualitas tidur individu. Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa kualitas tidur kategori buruk lebih mendominasi sebanyak 91 sampel dengan persentase (69,5%) sedangkan kualitas tidur kategori baik sebanyak 40 sampel dengan persentase (30,5%).

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar

Kualitas tidur	Jumlah (N)	Persentase (%)
Baik	40	30,5
Buruk	91	69,5
Total	131	100

Sumber : data primer ,2021

Analisis Bivariat

Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur

Adapun hasil analisis bivariat durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dilakukan secara statistik dengan menggunakan uji *chi square* pada taraf kepercayaan 95% disajikan pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 3.4 Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar

Durasi Penggunaan media sosial	Kualitas tidur				Total		p-value
	Baik		Buruk		N	%	
	N	%	n	%			
Sedang	14	56,0	11	44,0	25	19,1	0,002
Lama	22	30,1	51	69,9	73	55,7	
Sangat lama	4	12,1	29	87,9	33	25,2	
Total	40	30,5	91	69,5	131	100	

Sumber : data primer ,2021

Berdasarkan analisis statistic dengan menggunakan uji chi square dengan tingkat < 0,05 didapatkan hasil p=0,002. Nilai p lebih kecil dari 0,05 menandakan H1 di terima dan H0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dapat diketahui, berdasarkan analisis statistic dengan menggunakan uji chi square dengan tingkat < 0,05 didapatkan hasil p=0,002, Nilai p lebih kecil dari 0,05 artinya terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Sejalan dengan penelitian (Rosmawati, R., Anwar, M., & Liliandriani, A 2020) lama penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja menunjukkan nilai yang signifikan dimana nilai

$p=0,038$. Yang artinya ada hubungan lama penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMK Soeparman.

Penelitian terdahulu juga telah membuktikan bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi jam tidur. Dari hasil penelitian (Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F 2015) mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja dan dikatakan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial melalui laptop, computer, tablet ataupun ponsel seluler cenderung mengganggu pengaturan hormone untuk tidur atau hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan semakin tingginya kejadian insomnia. Begitupula yang dikatakan (Xu, X.-L., Zhu, R.-Z., Sharma, M. & Zhao, Y., 2015) bahwa adanya pengaruh penggunaan media sosial sebelum tidur dengan kualitas tidur, Studi mengatakan stimulasi cahaya biru pada malam hari berkaitan dengan kualitas tidur dan berefek pada fungsi siang hari, konsekuensi yang didapatkan yaitu menyebabkan efisiensi belajar yang rendah dan kelelahan jangka panjang, sebagian besar responden mengalami kesulitan untuk bangun dipagi hari, mengalami kelelahan ditempat kerja dan sering mengalami kekesalan, kelelahan yang bersifat kronis dan perasaan kesal dapat menyebabkan terjadinya beberapa penyakit dan mengurangi kualitas hidup.

Penggunaan media sosial sering kali membuat responden menggunakan media sosial hingga larut malam tanpa sadar mereka sering menunda tidur ketika sedang menggunakan media sosialnya sehingga mengalami kurang tidur, walau hanya sekedar *chatting* atau berinteraksi dengan pengguna lainnya. Menurut (Nafiah, N., & Suminar, I. T 2018) penggunaan media sosial sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi.

(Potter, P. A., & Perry, A. G, 2010) menjelaskan ada beberapa faktor yang memengaruhi tidur, salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup remaja saat ini yang tidak dapat terpisahkan dari *smartphone* menyebabkan mereka menggunakan media sosial setiap saat, sesuai dengan kuesioner media sosial yang menunjukkan hampir seluruh responden mengatakan menggunakan media sosial setiap saat. Proses tidur menjadi terganggu akibat memainkan media sosial hingga larut malam dan masih menghiraukan peringatan dari media sosial ketika memulai untuk tidur.

Menurut asumsi peneliti responden yang menggunakan media sosial lama namun memiliki kualitas tidur yang baik, hal ini mungkin disebabkan mereka mampu mengatur waktu kapan menggunakan media sosial dan kapan untuk tidur sehingga mereka tidur sesuai pada waktunya. Kualitas tidur buruk yang dialami oleh pengguna media sosial yang rendah memungkinkan karena adanya faktor lain yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk, seperti kegiatan dan tugas kampus.

Menurut peneliti mahasiswa mengalami kualitas tidur yang kurang karena mengerjakan tugas rumah dimalam hari, *chatting* dengan teman di media sosial pada malam hari serta aktivitas bermain game online pada malam hari, Jumlah gadget yang dimiliki dan durasi penggunaan gadget dalam sehari yang dilakukan oleh mahasiswa didasarkan atas kebutuhan mengakses internet untuk mencari materi dan referensi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, terlebih lagi mahasiswa akhir yang lebih banyak memfokuskan diri mengerjakan skripsi dengan lebih sering menggunakan gadget dan laptop.

Menurut penelitian (Saifullah, M, 2017) bahwa pola tidur sangat dipengaruhi oleh kondisi mental dan motivasi saat memasuki jam istirahat malam, dengan tingkat stress yang tinggi dapat menyebabkan otak untuk berfikir sehingga membuat seseorang terjaga dan jam tidur berubah, begitupun saat keinginan tetap terjaga dengan bermain gadget saat masuk jam tidur dapat mempengaruhi otak. Disisi lain gelombang elektromagnetik cahaya yang dikeluarkan gadget dapat menurunkan produksi hormone melatonin yang berfungsi mengatur dan memelihara irama sirkadian yang berperan penting dalam menentukan waktu tidur dan bangun tidur. Melatonin adalah hormon yang dibentuk oleh kelenjar pineal dan retina yang bertugas untuk membuat kita tertidur dan mengembalikan energy fisik ketika tidur produksi hormone melatonin dapat dipacu oleh gelap dan hening serta dihambat oleh sinar yang terang, melatonin dalam tubuh tergantung pada jumlah cahaya diterima mata, banyak cahaya akan memperlambat proses pembentukan hormone melatonin, sebaliknya kekurangan cahaya akan membuat peningkatan secara cepat jumlah melatonin yang menyebabkan timbulnya rasa mengantuk (Siregar, M. H 2011).

Menurut (Gulden, A. & Kubra, Y., 2018) menjelaskan bahwa ada beberapa mekanisme yang mendasari hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan gangguan tidur, pertama pengguna media sosial dapat langsung menuju tempat tidur akan tetapi membutuhkan waktu untuk berhenti menggunakan media sosial sebelum tidur sehingga periode tidur berkurang. Hal tersebut berkaitan adanya kecemasan tentang menjauh dari interaksi sosial saat tidak terhubung dengan media sosial dan kecemasan ini mencegah waktu relaks sebelum tidur. Kedua penggunaan media sosial dapat meningkatkan stimulasi emosional, kognitif atau fisiologis. Ketiga cahaya terang yang dipancarkan oleh perangkat untuk terhubung kesitus media sosial dapat menunda irama sirkadian. selain itu, mereka yang memiliki kesulitan ketika memulai tidur menemukan cara memulihkan diri dari masalah tidur yaitu dengan menggunakan media sosial, Kualitas tidur yang menurun menyebabkan peningkatan penggunaan media sosial yang memperburuk masalah tidur karena media sosial lebih menstimulasi minat semakin ingin menggunakan media sosial.

Penggunaan media sosial yang intens baik melalui telpon seluler ataupun laptop dapat menyebabkan penggunaannya merasakan kesenangan sehingga memicu penggunaannya semakin intens dalam menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial yang intens dan kebiasaan membawa telpon seluler ketempat tidur membuat durasi penggunaan media sosial semakin lama sehingga menyebabkan terganggunya pengaturan hormone melatonin dan menyebabkan jam tidur lebih lama sehingga mempengaruhi kualitas tidur individu. Selain itu media sosial juga memiliki dampak baik ketika digunakan dengan tepat, kebutuhan internet dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan pelajar, media sosial juga dapat mendukung teknologi untuk berintegrasi secara efektif ke dalam berbagai lingkungan belajar, dan media sosial dapat mencegah efek negatif dari penggunaan media sosial.

Dari hasil penelitian pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar banyak mahasiswa yang kurang dalam pemenuhan kualitas tidur yang baik akibat sering kali berlama-lama menggunakan media sosial, karena terlalu lama menggunakan media sosial menjadikan mereka kecanduan sehingga membuat kualitas tidur menurun, akibatnya mahasiswa kesulitan dalam tidur dan membuat waktu tidur mereka berkurang.

Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatur waktu menggunakan media sosial dengan baik dan benar ketika berada dikampus maupun dirumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada mahasiswa sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan tidak terpenuhnya pola tidur ideal bagi mahasiswa yaitu 7-8 jam semalam, sedangkan sebagian besar mahasiswa mengaku waktu tidurnya kurang dari 7 jam, Padahal menurut (Fauziah, Reni Ratna Nurul, 2013) waktu tidur untuk masa dewasa mudah yaitu 7 sampai 8 jam.

Keunggulan dari penelitian ini yaitu dilakukan saat maraknya aplikasi media sosial yang semakin menarik sehingga dapat memberikan edukasi pada masyarakat terutama mahasiswa serta penggunaan variabel media sosial mencakup luas dalam keseharian karena digunakan pada *smartphone* ataupun laptop, penelitian ini dapat dijadikan landasan teoritis intervensi selanjutnya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu pada penelitian terdahulu variabel yang digunakan adalah insomnia sedangkan penelitian ini menggunakan kualitas tidur yang berarti sampel penelitian cakupannya lebih luas karena untuk melihat kualitas tidur sampel tidak harus mengalami insomnia, penelitian terdahulu menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale* sedangkan penelitian ini menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index*.

penjelasan mengenai mekanisme terjadinya hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dijelaskan lebih rinci karena pembahasan mencakup kecanduan psikologis dan cahaya dari *smartphone* ataupun laptop sedangkan pada penelitian

sebelumnya pembahasan mekanisme hubungan hanya sebatas karena cahaya dari *smartphone*, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Kesamaan antara penelitian terdahulu yaitu menggunakan pendekatan *cross sectional* sehingga masih cukup terbatas dalam mengamati hubungan kedua faktor dengan baik

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar dapat disimpulkan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar sebagian besar kategori lama sebanyak 73 orang (55,7%), kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar sebagian besar kategori buruk sebanyak 91 orang (69,5%). Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar dengan nilai ($p=0,002$)

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2020). Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2020. Indonesia.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2017). Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2017. Indonesia.
- Aswar, A., & Erviana, E. (2020). HUBUNGAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMA NEGERI 2 MAJENE. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95-100.
- Carlson NR, 2013, Fisiologi Perilaku, Ed.11, jilid 1, diterjemahkan oleh: Damaring Tyas Wulandari, Erlangga, pp. 307 – 346.
- Gulden, A. & Kubra, Y., 2018. Relationship between Social Media Use and Sleep Quality in University Students. *Sch. J. App. Med. Sci*, 6(8), pp. 2960-2965.
- Fauziah, Reni Ratna Nurul. 2013. Gambaran kualitas tidur pada wanita lanjut usia (lansia) di panti sosial tresawredha (pstw) budi pertiwi bandung. Universitas Pendidikan Indonesia. repository.upi.edu /5993/1/D3_PRW_1008906_Title.pdf
- Liberty J., & Dicky P., (2021). Selama 2020, Jumlah Pengguna Media Sosial di Dunia Tembus 4,2 Miliar. <https://www.suara.com/tekno/2021/02/02/22>

- [2926/selama-2020-jumlah-pengguna-media-sosial-di-dunia-tembus-42-miliar](#) [diakses 13 april 2021]
- Lohitashwa, R., Kadli, N., Kisan, R., Sindhuja A., Deshpande, D. (2015). Effect of stress on sleep quality in young adult mdical students: a cross sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 3(12):3519-3523.
- Nafiah, N., & Suminar, I. T. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta.
- Patrick CK, Steijn R, 2014, How Much of an Effect Does Social Media Have on Insomnia and Depression, Nottingham University pp. 1-9
- Pernita Hestin Untari, (2020). 5 Negara yang Paling Banyak Habiskan Waktu di MediaSosial. <https://techno.okezone.com/read/2020/02/20/207/2171625/5-negara-yang-paling-banyak-habiskan-waktu-di-media-sosial> <https://techno.okezone.com/read/2020/02/20/207/2171625/5-negara-yang-paling-banyak-habiskan-waktu-di-media-sosial> [diakses 13 april 2021]
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika
- Rosmawati, R., Anwar, M., & Liliandriani, A. (2020, March). Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMK Soeparman Wonomulyo. In *Journal Peqguruang: Conference Series* (Vol. 1, No. 1, pp. 1-5).
- R. Sudiatmoko, 2015. *Panduan optimalisasi media sosial untuk kementerian perdagangan RI*. <https://www.scribd.com/doc/273777662/buku-media-sosial-kementerian-perdagangan-id-1421300830-pdf> [diakses 13 april 2021]
- Saifullah, M. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur pada Anak Sekolah di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. Surabaya: IR Perpustakaan UNAIR. Diakses dari http://repository.unair.ac.id/79251/2/FK_P.N.251-18%20Sai%20h.pdf
- Siregar, M. H. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta:Flash Books.
- Sulbarkita. (2019). Warga Sulbar Jadi Pengguna Internet Terendah, Kalah dari Papua. https://sulbarkita.com/warga_sulbar_jadi_pengguna_interne_terendah_kalah_dengan_papua_berita592.html. [diakses 1 april 2021]
- Social, W. A. (2020). Hootsuite.(2020). *Digital 2020-July Global Statshot report*. <https://wearesocial.com/blog/2020/07/more-than-half-of-the-people-on-earth-now-use-social-media>. [diakses 14 2021]
- 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).
- Windari, H.Br.G. & Gayatri, D. (2013).Kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal FIK UI*.
- Xu, X.-L., Zhu, R.-Z., Sharma, M. & Zhao, Y., 2015. The Influence of Social Media on Sleep Quality: A Study of Undergraduate Students in Chongqing, China. *J Nurs Care*, 4(3).