

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA YOGYAKARTA

Tahza Besnianov Gultom¹, Amelia Putri Suseno², Agnes Juliani Purba³

^{1,2,3}Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: tahzagultom@gmail.com¹, aagnessjulianti@gmail.com², haloamel4@gmail.com³

Diterima tgl. 10 Oktober 2024 Direvisi tgl. 29 Oktober 2024 Disetujui tgl. 20 November 2024

ABSTRACT

This study aims to analyze the difference in sleep quality between college students who use social media intensively and those who use it within reasonable limits. Based on quantitative analysis, the research data were declared valid with a calculated r value (0.500) greater than r table (0.329) and reliable with a Corrected Item-Total Correlation value (0.443) higher than r table (0.3783). The data is also normally distributed with a Kolmogorov-Smirnov significance value of 0.200 (> 0.05). These findings are in line with Heuer's theory explaining the effects of social media distraction on sleep patterns and Matthew Walker's theory emphasizing the importance of circadian rhythms for sleep quality. However, this study has limitations in the small sample size (20 respondents), did not consider other variables such as stress levels or diet, and only used a quantitative approach. Future research is recommended to involve a larger sample, consider additional factors, and use mixed methods for a more holistic understanding. Practical interventions such as social media time management counseling are also proposed to help university students improve their sleep quality.

Keywords: sleep quality, social media, Heuer theory, circadian rhythm, university students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa yang menggunakan media sosial secara intensif dan mereka yang menggunakannya dalam batas wajar. Berdasarkan analisis kuantitatif, data penelitian dinyatakan valid dengan nilai r hitung (0,500) lebih besar daripada r tabel (0,329) dan reliabel dengan nilai Corrected Item-Total Correlation (0,443) lebih tinggi daripada r tabel (0,3783). Data juga berdistribusi normal dengan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,200 ($> 0,05$). Temuan ini sejalan dengan teori Heuer yang menjelaskan efek distraksi media sosial pada pola tidur dan teori Matthew Walker yang menekankan pentingnya ritme sirkadian untuk kualitas tidur. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang kecil (20 responden), tidak mempertimbangkan variabel lain seperti tingkat stres atau pola makan, dan hanya menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, mempertimbangkan faktor tambahan, dan menggunakan metode campuran (mixed methods) untuk pemahaman yang lebih holistik. Intervensi praktis berupa penyuluhan manajemen waktu media sosial juga diusulkan untuk membantu mahasiswa meningkatkan kualitas tidur mereka.

Kata kunci: kualitas tidur, media sosial, teori Heuer, ritme sirkadian, mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Media sosial sebagai platform yang memberikan kemungkinan terhadap pengguna dalam melakukan interaksi, berbagi informasi serta membangun hubungan sosial virtual, telah menjadi bagian integral kehidupan sehari-hari masyarakat, salah satunya mahasiswa. Perkembangan media sosial telah mengalami akselerasi yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Menurut laporan terbaru dari We Are Social and Hootsuite pada bulan Januari 2019, lebih dari 3,5 miliar manusia di bumi menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari mereka. Ini berarti 45% dari populasi manusia adalah pengguna aktif media sosial, dengan peningkatan sebesar 9% dibandingkan tahun 2018. Angka ini diperkirakan akan terus bertambah setiap tahunnya (Riyanto, 2019).

Penelitian oleh Woods dan Scott (2016) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di malam hari dan kecemasan emosional terkait media sosial secara signifikan terkait dengan kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dapat berpengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Beberapa studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang kurang tidur cenderung mengalami kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan perubahan mood. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana penggunaan media sosial mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, khususnya di Jogja, yang merupakan salah satu kota dengan jumlah mahasiswa yang tinggi (Woods & Scott, 2016).

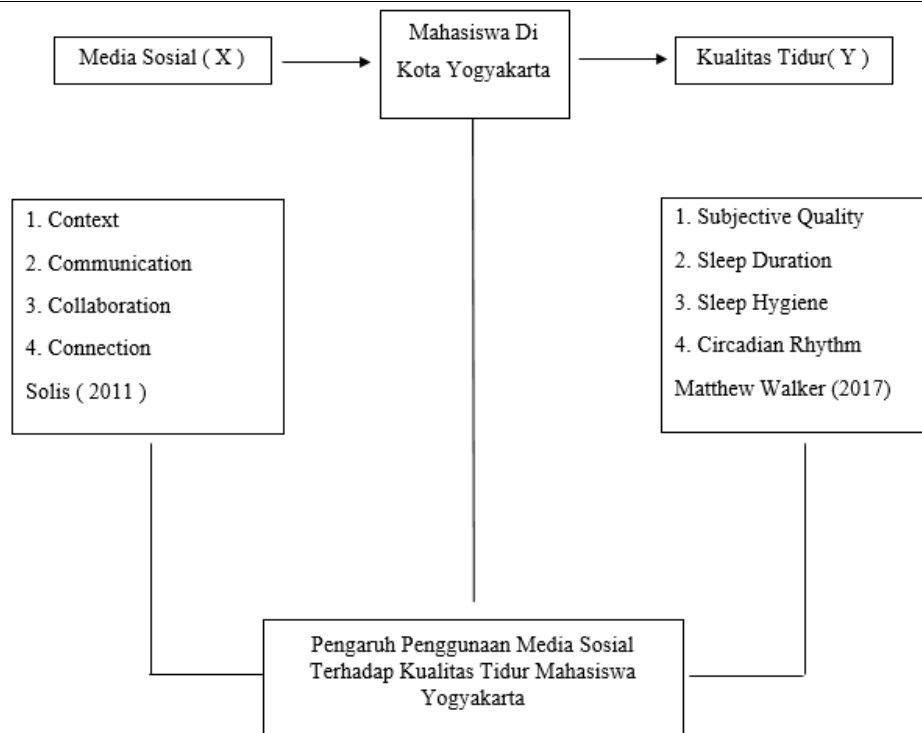
Aktivitas yang dilakukan di media sosial, seperti berinteraksi dengan teman, menonton video, atau berselancar di internet, dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stimulasi mental, sehingga menyulitkan individu untuk relaksasi dan memulai tidur. Paparan cahaya biru dari layar gadget pada malam hari juga dapat mengganggu produksi hormon melatonin, hormon yang berperan penting dalam mengatur tidur. Berbagai faktor dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa. Di antaranya adalah penggunaan media sosial yang intensif, terutama saat malam hari. Kecenderungan untuk tetap terhubung dengan teman-teman melalui media sosial sering kali membuat mahasiswa mengabaikan kebutuhan tidur mereka. Selain itu, pengalaman negatif saat menggunakan media sosial, seperti perasaan cemas ketika tidak mendapatkan balasan pesan, juga dapat mempengaruhi kualitas tidur (Supratman, 2018).

Sebagai kota pelajar, Yogyakarta memiliki dinamika penggunaan media sosial yang cukup tinggi. Mengingat bahwa kota tersebut merupakan kota yang memiliki atmosfer akademik yang cukup kuat dan memiliki ragam institusi pendidikan tinggi, sehingga penggunaan media sosial akan semakin meningkat. Sehingga didapati kemungkinan adanya perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa yang menggunakan media sosial secara intensif dan mereka yang menggunakan media sosial dalam batas wajar pada mahasiswa Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan guna memahami adanya intensitas penggunaan media sosial apakah dapat mempengaruhi pola tidur, termasuk dalam durasi dan kualitas tidur bagi mahasiswa di Yogyakarta. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi mahasiswa untuk mengelola penggunaan media sosial mereka, serta strategi untuk meningkatkan kualitas tidur.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian jenis kuantitatif dengan metode survei. Paradigma kuantitatif digunakan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara dua variabel yakni kualitas tidur dan penggunaan media sosial. Objek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta yang aktif menggunakan media sosial. Sementara, populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah mahasiswa berusia 18 hingga 30 tahun yang tinggal di Kota Yogyakarta. Populasi ini mencakup sekitar 640.000 mahasiswa di Yogyakarta, berdasarkan data jumlah mahasiswa di berbagai institusi pendidikan perguruan tinggi di kota tersebut.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer diambil dengan cara membagikan kuisioner pertanyaan terhadap responden sesuai dengan sampel yang ada. Sementara data sekunder akan diambil dari ragam sumber literatur, seperti buku, artikel dan jurnal ilmiah yang membahas tentang pengaruh media sosial terhadap kualitas tidur. Dari hasil kuisioner tersebut, selanjutnya data yang ada akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data tersebut menggunakan teknik statistik deskriptif dan uji normalitas terhadap data untuk mengetahui pola distribusi normal.



Sumber: Data Peneliti, 2025
Gambar 1. Kerangka Konsep

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk menilai uji reabilitas yang valid dan realibel maka dilakukan perbandingan dengan R tabel pada $DF = N - 2$ dan Probabilitas 0,05. Nilai DF maka dapat diketahui dari jumlah sampel yakni $20 - 2 = 18$. Maka R tabel 18 probabilitas 0,05 adalah 0,3783. Diketahui bahwa nilai Corrected Item-Total Correlation adalah 0,443. Nilai tersebut lebih besar dari nilai R table (0,3783). Maka, nilai Corrected Item-Total Correlation lebih besar dibandingkan dengan nilai R table ($0,443 > 0,3783$) maka data tersebut dapat dinyatakan reliabel.

Tabel 1. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.79982584
Most Extreme Differences	Absolute	.056
	Positive	.039
	Negative	-.056
Test Statistic		.056
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Sumber: Data Peneliti, 2024

Berdasarkan tabel tersebut, maka diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) adalah 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, yakni $0,200 > 0,05$. Maka, dapat diketahui bahwa sesuai dengan dasar pengambilan keputusan uji normalitas kolmogorov-smirnov, data tersebut berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi maupun persyaratan normalitas dalam model regresi telah terpenuhi.

Penggunaan media sosial yang intensif dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, terutama dalam hal durasi dan efisiensi tidur. Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa yang menggunakan media sosial secara intensif dan mereka yang menggunakannya dalam batas wajar. Dari hasil analisis, ditemukan bahwa data yang digunakan valid dan reliabel. Validitasnya terlihat dari nilai r hitung sebesar 0,500 yang lebih besar daripada nilai r tabel sebesar 0,329. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian cukup kuat untuk mengukur variabel yang diteliti.

Uji reliabilitas menunjukkan bahwa data memiliki keandalan yang baik, dengan nilai Corrected Item-Total Correlation sebesar 0,443 yang lebih tinggi daripada nilai r tabel 0,3783. Hasil ini mengindikasikan bahwa alat ukur dalam penelitian ini dapat memberikan hasil yang konsisten dalam mengukur hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur mahasiswa. Dengan instrumen yang valid dan reliabel, hasil analisis memiliki landasan kuat untuk mendukung kesimpulan penelitian.

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,200, yang lebih besar dari 0,05. Distribusi normal ini penting dalam analisis statistik kuantitatif, karena memungkinkan penggunaan metode parametrik untuk menguji hipotesis penelitian, seperti perbandingan kualitas tidur antara dua kelompok mahasiswa.

Hasil statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur antara mahasiswa yang menggunakan media sosial secara intensif dan mereka yang menggunakannya dalam batas wajar. Penggunaan media sosial secara berlebihan cenderung mengganggu pola tidur mahasiswa, misalnya melalui efek paparan cahaya biru, gangguan waktu tidur akibat konsumsi konten berlebihan, atau kecemasan sosial. Sebaliknya, penggunaan media sosial dalam batas wajar memungkinkan mahasiswa untuk tetap menjaga kualitas tidur yang baik.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mahasiswa, khususnya kualitas tidur. Hasil yang valid dan reliabel memperkuat relevansi temuan ini, memberikan dasar untuk intervensi lebih lanjut dalam mendukung kebiasaan penggunaan media sosial yang sehat. Dengan kesadaran akan pengaruh negatif media sosial terhadap tidur, kampus atau lembaga pendidikan dapat memberikan edukasi dan penyuluhan kepada mahasiswa untuk mengelola waktu layar mereka dengan lebih baik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa yang menggunakan media sosial secara intensif dan mereka yang menggunakannya dalam batas wajar. Instrumen yang digunakan valid dan reliabel, dengan hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Penggunaan media sosial secara berlebihan cenderung berdampak negatif pada kualitas tidur mahasiswa, sementara penggunaan yang terkendali dapat membantu menjaga pola tidur yang baik. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi untuk mendorong kebiasaan penggunaan media sosial yang sehat demi mendukung kesejahteraan mahasiswa, khususnya dalam aspek kesehatan tidur.

Berdasarkan analisis data yang valid, reliabel, dan berdistribusi normal, ditemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa. Dalam hal ini, teori Heuer tentang distraksi kognitif dan teori Matthew Walker tentang pentingnya ritme tidur mendukung temuan penelitian. Teori Heuer menjelaskan bahwa media sosial dapat menjadi sumber distraksi yang mengganggu konsentrasi dan waktu tidur, karena mahasiswa cenderung terjebak dalam pola konsumsi konten yang terus menerus. Sementara itu, teori Matthew Walker yang menekankan pentingnya ritme tidur untuk kesehatan otak relevan dengan temuan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat

merusak kualitas tidur melalui paparan cahaya biru dan gangguan ritme sirkadian. Kedua teori ini memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk mendukung hipotesis penelitian.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel yang digunakan relatif kecil, yaitu hanya 20 mahasiswa, sehingga hasilnya sulit untuk digeneralisasikan ke populasi mahasiswa secara keseluruhan. Kedua, penelitian ini tidak memperhitungkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti tingkat stres, pola makan, atau aktivitas fisik, yang mungkin berkontribusi pada variasi kualitas tidur. Ketiga, penelitian hanya menggunakan metode kuantitatif, sehingga kurang mendalami pengalaman subyektif mahasiswa terkait penggunaan media sosial dan pola tidur mereka. Pendekatan kualitatif seperti wawancara mendalam dapat memberikan wawasan tambahan tentang hubungan ini.

Sebagai saran, penelitian di masa depan sebaiknya melibatkan sampel yang lebih besar dan lebih beragam untuk meningkatkan validitas eksternal temuan. Selain itu, studi lanjutan dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur dan menggunakan desain penelitian campuran (mixed methods) untuk menggali pemahaman yang lebih holistik. Penyuluhan tentang manajemen waktu penggunaan media sosial juga disarankan sebagai intervensi praktis bagi mahasiswa. Misalnya, kampus dapat memberikan pelatihan atau lokakarya tentang pengelolaan waktu layar dan pentingnya menjaga ritme tidur yang sehat sesuai dengan panduan teori Matthew Walker. Dengan langkah ini, penelitian di masa depan dapat lebih mendalam dan memberikan solusi nyata untuk membantu mahasiswa meningkatkan kualitas tidur mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, L. A. (2022). *Peranan Media Sosial Modern* (1st Ed.). Bening Media Publishing. [Www.Bening-Mediapublishing.Com](http://www.Bening-Mediapublishing.Com)
- Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa: A Literatur Review. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 74–86. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Andiarna, F., Prasetyaning Widayanti, L., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>
- 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>
- Hadi, I. P., Wahjudianata, M., & Indrayani, I. I. (2021). *Buku Ajar Komunikasi Massa* (Tim Qiara (Ed.); 1st Ed.). Penerbit Qiara Media. [https://repo-dosen.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/17579/Buku_Ajar_Komunikasi_Bisnis_\(ABKA_3208-2_SKS\).pdf?sequence=1](https://repo-dosen.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/17579/Buku_Ajar_Komunikasi_Bisnis_(ABKA_3208-2_SKS).pdf?sequence=1)
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. 1–7.
- Luik, J. (2020). Media Baru: Sebuah Pengantar. In *Ilmu Komunikasi* (1st Ed.). Kencana. http://repository.petra.ac.id/19444/3/44_Publikasi1_06002_6825
- Riyanto, A. D. (2019, Februari 9). *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2019*. Diambil kembali dari andi.link: <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2019/>
- Shintia, S., Rizal, A., & Kamilah, S. (2022). Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKIM Jakarta. *OAJJHS Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 1(6), 189–196. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i6.42>
- Solis, B. (2010). Engage! The Complete Guide For Brands And Businesses To Build, Cultivate, And Measure Success In The New Web. In *International Journal Of Advertising* (Vol. 29, Issue 3). Simultaneously. <https://doi.org/10.2501/S0265048710201300>
- Supratman, L. P. (2018). Penggunaan Media Sosial Oleh Digital Native. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 47–60.



- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking The Power Of Sleep And Dreams*. Simon & Schuster Speakers
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/Jkp.V8i2.32092>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). Sleepyteens: Penggunaan Media Sosial pada Remaja Berkaitan dengan Kualitas Tidur yang Buruk, Kecemasan, Depresi dan Harga Diri yang Rendah. *Jurnal Remaja*, 51, 41-49.
- Wuisang, M. (2023). Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 5(2), 97–102. <https://doi.org/10.37771/kjn.v5i2.1020>