

HUBUNGAN KECANDUAN MENGAKSES MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA SANTU PAULUS RUTENG

Reinildis Mala^a, Ns. Heribertus Handi, S.Kep, M. Kes^b, dan Ns. Fransiskus X. Meku, M.Kep^c

E-mail: reinildismala1999@gmail.com; Ruteng;Indonesia,herihandi84@gmail.com, engkymeku@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Media sosial merupakan aplikasi berbasis internet yang dibangun diatas fondasi teknologi web 4.0 yang artinya konten dan aplikasi yang digunakan tidak lagi dibuat dan diterbitkan oleh individu, melainkan oleh semua pengguna internet secara partisipatif dan kolaboratif. Keadaan yang dapat dilihat dilingkungan kampus Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng yaitu hampir seluruh mahasiswa memiliki *smartphone*, bahkan ada beberapa orang yang memiliki *smartphone* lebih dari satu. Berdasarkan pengamatan diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tidak bisa lepas dari *smartphone* hal ini dapat dilihat ketika mahasiswa masih menggunakan *smartphone* dalam perpustakaan, kantin, bahkan saat kuliah mahasiswa masih mengakses media sosial, ada yang merasa kurang ketika tidak mengakses media sosial lebih dari 1 jam. Beberapa mahasiswa tampak asyik sendiri ketika mengakses media sosial, bahkan ada yang menunjukkan beberapa ekspresi seperti tersenyum sendiri, kesal, marah dan sebagainya. Beberapa mahasiswa juga menunjukkan dampak dari kualitas tidur yang buruk seperti: ngantuk saat kuliah, merasa pusing, pucat, badan terasa lemah, tidak berkonsentrasi, mudah marah dan sebagainya. Hal ini disebabkan oleh karena mahasiswa sering mengakses media sosial hingga larut malam yang membuat mereka lupa waktu untuk istirahat. Tujuan penelitian: untuk mengetahui hubungan kecanduan mengakses media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. Metode penelitian: yaitu deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel 150 orang dan teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling. Hasil: Terdapat hubungan kecanduan mengakses media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng dengan nilai $P=0,005$ ($<0,05$). Saran: disarankan bagi mahasiswa agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial agar tidak mengganggu kesehatan.

Kata kunci: Media Sosial, Kualitas Tidur, Mahasiswa

Abstract

Background: Social media is an internet-based application built on the foundation of web 4.0 technology, which means that the content and applications used are no longer created and published by individuals, but by all internet users in a participatory and collaborative manner. The situation that can be seen in the campus environment of the Indonesian Catholic University Santu Paulus Ruteng is that almost all students have smartphones, there are even some people who have more than one smartphone. Based on observations, it is known that most students cannot be separated from smartphones, this can be seen when students are still using smartphones in the library, canteen, even during lectures students are still accessing social media, some feel less when not accessing social media for more than 1 hour. Some students seem to be engrossed in themselves when accessing social media, some even show several expressions such as smiling to themselves, annoyed, angry and so on. Some students also showed the impact of poor sleep quality such as: sleepiness during lectures, feeling dizzy, pale, feeling weak, not concentrating, irritable and so on. This is because students often access social media until late at night which makes them forget to rest. Objective of the study: to determine the relationship between addiction to accessing social media and the quality of sleep of students of Santu Paulus Indonesian Catholic University. Research method: descriptive quantitative with a sample size of 150 people and the sampling technique is simple random sampling. Results: There is a relationship between addiction to accessing

social media with the quality of sleep of Indonesian Catholic University students Santu Paulus Ruteng with a value of $P = 0.005$ (<0.05). Suggestion: It is recommended for students to be wiser in using social media so as not to interfere with health.

Keywords: Social Media, Sleep Quality, Students

1. Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan informasi yang semakin pesat pada saat ini, menyebabkan masyarakat tidak dapat di pisahkan dari penggunaan internet. Seiring dengan perkembangan internet, perkembangan media sosial pun merambat luas di masyarakat (Sariagri, 2021). Kemampuan untuk membangun jejaring sosial virtual untuk interaksi yang efisien dan efektif serta berbagi berita, ide, dan informasi, media sosial semakin populer dari waktu ke waktu (William, 2018). Media sosial adalah medium internet yang memungkinkan pengguna mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerjasama, berbagi informasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual (A.Rahman, 2018). Media sosial menyenangkan dan nyaman bagi seseorang yang kecanduan media sosial. Secara keseluruhan, para pecandu menikmati pengalaman media sosial serta kesenangan sehingga mendorong mereka untuk menjadi kecanduan akan penggunaan media sosial (Muhamad, 2022).

Berdasarkan data trend pengguna internet dan media sosial aktif tahun 2022 di dunia yaitu: 4,62 milyar dalam hal ini mengalami peningkatan dimana pada tahun 2021 data pengguna media sosial berjumlah 4,20 milyar sehingga peningkatan yang terjadi dari tahun 2021 sampai saat ini naik 10,1% (Social, n.d.). Sedangkan laporan *We Are Social* jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 191 juta orang pada Januari 2022. Jumlah itu telah meningkat menjadi 12,35% dibandingkan pada tahun sebelumnya yaitu sebanyak 170 juta orang. Aplikasi yang ramai digunakan ialah YouTube, WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, Tiktok, Video Streaming seperti Netflix, Viu dan lainnya juga meningkat penggunaannya (We are social digital 2020 July Global Statshot Report). Penggunaan media sosial di Indonesia pada saat ini sebanyak 63 juta orang, ini berarti bahwa 95 % dari 100 % orang di Indonesia menggunakan internet untuk saling terhubung. Berdasarkan data terakhir dari badan pusat statistik Provinsi Nusa Tenggara Timur tahun 2021 presentase

pengguna media sosial berjumlah 43,14 % dan data pengguna media sosial di Manggarai berjumlah 43,31% (Data Statistik, 2021).

Pengaruh positif dari penggunaan media sosial yaitu dapat dijadikan sebagai media penyebaran dan atau pengumpulan informasi. Bagi pelajar media sosial dapat dijadikan sebagai media menambah pengetahuan untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, menumbuhkan rasa empati dan simpati terhadap sesama. Penggunaan media sosial, dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan, media sosial juga dapat dijadikan sebagai media promosi oleh perusahaan dalam bidang bisnis selain itu juga media sosial juga memiliki pengaruh negatif antara lain sebagai berikut: menjauhkan orang-orang yang sudah dekat, interaksi secara tatap muka mulai menurun, membuat orang-orang mulai bergantung pada internet, sehingga bisa menimbulkan rasa malas untuk bersosialisasi dengan orang disekitar.

Mahasiswa tingkat pertama adalah mahasiswa yang baru memulai studinya disebut Universitas. Pada masa ini mahasiswa mulai mencari teman dan mulai beradaptasi dengan dunia perkuliahan. Mahasiswa tingkat satu ini juga mengalami fase peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal. Peralihan yang dimaksud adalah peralihan dari ketergantungan kemasa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan dalam menentukan diri. Mahasiswa yang aktif dalam media sosial rentan mengalami gangguan tidur yang di sebabkan oleh kebiasaan sering menggunakan media sosial untuk *chatting*, *browsing*, dan *downloading*. Kegiatan tersebut sering mereka lakukan karena mereka memiliki keinginan untuk bersosialisasi yang tinggi sehingga mereka sering menghabiskan waktu di malam hari untuk mengakses media sosial dan bermain game online. Penggunaan media sosial sendiri memiliki efek negatif yaitu ketidakefisienan waktu karena banyak orang yang menggunakannya setiap hari dalam jangka waktu yang lama sehingga mengurangi produktivitas. Kemudian menyebabkan orang akan menjadi malas untuk bersosialisasi di dunia nyata, serta akan menyebabkan

ketergantungan terhadap media social. Ciri-ciri pengguna internet yang dapat dikatakan kecanduan adalah pengguna yang menghabiskan waktu lebih dari 40 jam per bulan dan waktu tidurnya berkurang (Ekasari & Dharmawan, 2017).

Kualitas tidur merupakan keadaan seseorang dimana kesadaran akan sesuatu menjadi menurun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam proses kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga (Ganguly, 2020). Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah tersinggung dan gelisah, lesuh dan apatis, kehitaman sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, kepala sakit dan mudah menguap atau mengantuk (Famodu et al, 2018). Selain tanda-tanda diatas kualitas tidur seseorang juga digambarkan dengan berapa lama tidur serta keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur dan saat bangun tidur.

Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk karena munculnya berbagai jenis media sosial dengan penggunaan yang berlebihan yang dapat membangkitkan kesenangan terhadap penggunaannya sehingga menimbulkan perubahan mood, mendominasi pikiran, perasaan dan tingkah laku yang dipengaruhi media sosial, jumlah waktu penggunaan media sosial bertambah, menjadikan penggunaan media sosial sebagai aktivitas terpenting dalam kehidupannya, menggunakan media sosial lebih sering, perasaan tidak menyenangkan ketika penggunaan media sosial tiba-tiba berkurang atau dihentikan dan konflik yang terjadi antara pengguna media sosial membuat seseorang cenderung untuk tidur larut malam.

Fenomena yang dapat dilihat dilingkungan kampus Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng yaitu hampir seluruh mahasiswa memiliki *smartphone*, bahkan ada beberapa orang yang memiliki *smartphone* lebih dari satu. Berdasarkan pengamatan diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tidak bisa lepas dari *smartphone* hal ini dapat dilihat ketika mahasiswa masih menggunakan *smartphone* dalam

perpustakaan, kantin, bahkan saat kuliah mahasiswa masih mengakses media sosial, ada yang merasa kurang ketika tidak mengakses media sosial lebih dari 1 jam. Beberapa mahasiswa tampak asyik sendiri ketika mengakses media sosial, bahkan ada yang menunjukkan beberapa ekspresi seperti tersenyum sendiri, kesal, marah dan sebagainya. Beberapa mahasiswa juga menunjukkan dampak dari kualitas tidur yang buruk seperti: ngantuk saat kuliah, merasa pusing, pucat, badan terasa lemah, tidak berkonsentrasi, mudah marah dan sebagainya. Hal ini disebabkan oleh karena mahasiswa sering mengakses media sosial hingga larut malam yang membuat mereka lupa waktu untuk istirahat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tanggal 12 November 2022 pada 15 orang mahasiswa terkait Hubungan Kecanduan Akses Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng didapatkan hasil siswa yang lama tidurnya 1-4 jam berjumlah 18,2%, siswa yang lama tidurnya 4-6 jam berjumlah 54,5%, dan siswa yang lama tidurnya 8 jam berjumlah 27,3%.

Penelitian oleh Syamsoedin, et al (2019) mendapatkan hasil bahwa durasi penggunaan media sosial tertinggi yaitu kategori sedang (3-4 jam) dan kejadian insomnia terbanyak yaitu insomnia ringan sehingga hasilnya terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Begitu pula dengan penelitian Xu, et al., mendapatkan hasil bahwa lebih dari setengah mahasiswa sarjana memiliki kualitas tidur yang buruk (Suhartati et al., 2021). Menurut Statistik (2021) situasi aktual mahasiswa terkait dengan frekuensi penggunaan media sosial, lebih dari setengah mahasiswa yang menggunakan media sosial memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian Martini Benghe mendapatkan hasil berdasarkan uji statistik dengan nilai p value = 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ yang berarti terdapat hubungan kecanduan akses media sosial dengan kualitas tidur remaja SMA 1 Langke Rembong (Martini, 2020).

Mengingat bahwa platform media sosial sekarang memiliki fitur yang membuat komunikasi lebih sederhana, orang menggunakannya untuk jangka waktu yang lebih lama setiap hari, dan kualitas tidur mereka berdampak signifikan pada kualitas hidup mereka. Penelitian ini ingin mengetahui adanya hubungan kecanduan akses media

sosial dengan kualitas tidur. Penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai hubungan kecanduan akses media sosial dengan kualitas tidur. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Hubungan Kecanduan Mengakses Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa di Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di tempat ini sehingga bisa meningkatkan pengetahuan Mahasiswa di Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng tentang pentingnya menjaga kualitas tidur.

2. Metode

2.1 Populasi dan sampel

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah mahasiswa keperawatan tingkat 1 Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng dengan jumlah 301 orang, dengan jumlah sampel 150 orang.

2.2 Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. Penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal 2 Maret 2023 - 2 Mei 2023. Pengumpulan data dilakukan sejak tanggal 6 Maret 2023 - 27 Maret 2023. Setelah mengumpulkan data peneliti mengolah data sejak tanggal 3 April 2023 – 17 April 2023.

2.3 Instrumen penelitian

Untuk mengukur kualitas tidur peneliti menggunakan kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI). Kuesioner ini berisi 9 butir pertanyaan untuk mengetahui kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur dan penggunaan obat, sedangkan untuk mengukur kecanduan akses media sosial peneliti menggunakan kuesioner internet addiction test (IAT), Kuesioner ini berisi 20 butir pertanyaan durasi mengakses media sosial dalam sekali buka, seberapa sering mengakses media sosial.

2.4 Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari responden menggunakan kuisisioner dengan memilih alternatif jawaban yang telah disediakan.

2.5 Analisa data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Dalam penelitian ini, analisis univariat terdiri dari usia, jenis kelamin, kecanduan akses media sosial, dan kualitas tidur. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan kecanduan mengakses media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng.

3. Hasil dan pembahasan

a. Analisis univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng 2023 (n=150)

Jenis kelamin	Frequency (F)	Percent (%)
Perempuan	97	64,7
Laki-laki	53	35,3
Total	150	100,0

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 64,7% dan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 35,3%.

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Kelompok Umur Pada Mahasiswa Di Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng 2023 (n=150)

Umur	Frequency (F)	Percent (%)
18 tahun	3	2,0
19 tahun	47	31,3
20 tahun	54	36,0
21 tahun	37	24,7
22 tahun	7	4,7
24 tahun	2	1,3
Total	150	100,0

Dari tabel diatas diketahui data dengan jumlah responden tertinggi yaitu 36,0% adalah responden yang berumur 20 tahun sedangkan data dengan jumlah responden terendah yaitu

1,3 % adalah responden yang berumur 24 tahun.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecanduan Mengakses Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng 2023 (n=150)

Kecanduan mengakses media sosial	Frequency (F)	Percent (%)
Tidak kecanduan	24	16,0
Kecanduan ringan	82	54,7
Kecanduan berat	44	29,3
Total	150	100,0

Dari tabel diatas menunjukan bahwa data tertinggi adalah kecanduan ringan yaitu 54,7%, sedangkan data terendah adalah tidak kecanduan yaitu 16,0%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng 2023 (n=150)

Kualitas tidur	Frequency (F)	Percent (%)
Baik	20	13,3
Buruk	130	86,7
Total	150	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukan data tertinggi adalah kualitas tidur buruk yaitu 86,7% dan data terendah yaitu adalah kualitas tidur baik yaitu (13,3%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Dengan Kecanduan Mengakses Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng 2023

Jenis Kelamin	Perempuan	Kecanduan	Mengakses	Media Sosial	Total
		Tidak kecanduan	Kecanduan Ringan	Kecanduan Berat	
		12,7%	38,0%	14,0%	64,7%
	Laki-laki	3,3%	16,7%	15,3%	35,3%
Total		16,0%	54,7%	29,3%	100,0%

Berdasarkan hasil tabulasi antara jenis kelamin dan kecanduan didapatkan hasil dengan data tertinggi adalah perempuan dengan kecanduan ringan sebesar 38,0% dan kecanduan berat 14,0%. Responden yang berjenis kelamin laki-laki kecanduan ringannya 16,7% dan kecanduan beratnya 15,3%.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Umur Dengan Kecanduan Mengakses Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng 2023

Umur	Tidak kecanduan	Kecanduan	mengakses	Media sosial	Total
		kecanduan ringan	kecanduan berat		
18 Tahun	0,7%	0,7%	0,7%		2,0%
19 Tahun	5,3%	14,7%	11,3%		31,3%
20 Tahun	6,0%	22,7%	7,3%		36,0%
21 Tahun	3,3%	13,3%	8,0%		24,6%

Tahun				7%
22	0,7%	2,7%	1,3%	4,7
Tahun				%
24	0,0%	0,75%	0,7%	1,3
Tahun				%
Tot	16,0%	54,7%	29,3%	1,0
al				0%

Berdasarkan hasil tabulasi antara umur dan kecanduan mengakses media sosial didapatkan hasil dengan data tertinggi adalah umur 20 tahun yaitu kecanduan ringan sebesar 22,7% dan kecanduan berat 7,3%.

b. Analisis bivariat

Tabel 5. Hubungan Kecanduan Mengakses Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

Kecanduan Mengakses Media Sosial		Kualitas		Tidur		Total		p-value
		Baik		Buruk				
		N	%	N	%	N	%	
	Tidak kecanduan	6	4,0	18	12,0	24	16,0	
	Kecanduan ringan	14	9,3	68	45,3	82	54,7	
	Kecanduan berat	0	0,0	44	29,3	44	29,3	0,005
Total		20		130		150		

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 150 responden yang tidak mengalami kecanduan mengakses media sosial dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 4,0%. Responden yang tidak mengalami kecanduan dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 12,0%. Responden yang mengalami kecanduan ringan dengan kualitas tidur baik sebanyak 9,3%. Responden yang mengalami kecanduan ringan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 45,3%. Responden yang mengalami kecanduan berat dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 29,3%. Berdasarkan uji statistik yang didapat dengan nilai $p\text{ value} = 0,005$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ yang berarti terdapat hubungan kecanduan mengakses media sosial dengan

kualitas tidur mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng.

4. Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Jenis Kelamin

Tingginya presentasi perempuan yang mengalami kecanduan mengakses media sosial dalam penelitian ini karena mayoritas responden adalah perempuan. Namun, setelah dilakukan tabulasi silang didapatkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami kecanduan mengakses media sosial. Hal ini dikarenakan perempuan ternyata lebih aktif menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan orang lain agar dapat berbagi cerita dengan orang lain (Woran et al., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, (2018) bahwa perempuan lebih lama dalam menggunakan smartphone mereka dibandingkan dengan laki-laki. Dalam penelitian ini subjek perempuan dilaporkan dapat menggunakan smartphone mereka selama 600 menit setiap harinya, sedangkan subjek laki-laki menggunakan smartphone mereka selama 458,5 menit setiap harinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elly Purnamasari, (2021) bahwa perempuan menggunakan smartphone lebih untuk kepuasan berorientasi sosial daripada laki-laki. Perempuan lebih memelihara hubungan pribadi bahkan dengan orang lain yang berada jauh darinya.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah diuraikan diatas peneliti berpendapat bahwa responden yang paling banyak mengalami kecanduan mengakses media sosial adalah responden dengan jenis kelamin perempuan dimana perempuan cenderung untuk bercerita dengan orang lain. Bagi wanita kebutuhan untuk selalu terhubung dengan orang lain atau teman dekatnya menjadi hal yang sangat penting. Perempuan selalu berbagi mengenai perasaan mereka kepada sahabat mereka. Seiring dengan kondisi sosial media yang selalu

menghubungkan antara satu dengan yang lain membuat perempuan untuk selalu mengakses media sosial dalam kehidupannya. Adapun faktor lain yang menyebabkan perempuan memiliki tingkat kecanduan mengakses media sosial lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena perempuan lebih suka mempresentasikan dirinya dan memperhatikan bagaimana tanggapan atau penilaian orang lain terhadap dirinya.

b. Karakteristik Umur

Dalam penelitian ini, dari keseluruhan responden yaitu 150 responden dan setelah dilakukan tabulasi silang antara umur dengan kecanduan mengakses media sosial didapatkan hasil bahwa umur yang paling banyak mengalami kecanduan mengakses media sosial adalah responden yang berumur 20 tahun.

Berdasarkan kategori usia 20 tahun termasuk kategori dewasa awal. Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan, dan masa reproduktif dan penyesuaian pola hidup yang baru. Tahap tersebut merupakan tahap awal dalam kehidupan untuk belajar mandiri sehingga perkembangan pesat dari teknologi merupakan salah satu hal yang memiliki dampak pada kehidupan individu dalam tahap dewasa awal tersebut. Hal inilah yang bisa membuat seseorang pada masa dewasa awal mudah tenggelam dalam fitur yang disajikan oleh smartphone dan cenderung menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan smartphone, yang apabila tidak terkontrol penggunaanya dapat menimbulkan kecanduan dalam mengakses media sosial (Purnamasari Elly, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Amerika pada tahun 2018 bahwa penggunaan smartphone tertinggi adalah usia 18-24 tahun. Pada usia ini dianggap rentan terhadap perkembangan teknologi karena dinamika perkembangan dan kebebasan keluarga dari peran sosial

dan kebebasan (Firmansyah et al., 2019).

Menurut penelitian Fernando dan Hidayat, (2020) pada masa ini mahasiswa sering mengalami kesulitan tidur karena mengerjakan tugas, *chatting* dengan teman, *browsing* dan *downloading* hal-hal yang berkaitan dengan hoby dan kesenangan. Durasi dalam mengakses media sosial dalam sehari yang dilakukan mahasiswa didasarkan atas kebutuhan untuk mencari materi dan referensi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Fernando & Hidayat, 2020).

Berdasarkan uraian singkat diatas peneliti berpendapat bahwa pada usia 20 tahun atau pada masa dewasa awal seseorang individu lebih cenderung mengalami kecanduan dalam mengakses media sosial karena pada masa ini individu mulai belajar mandiri, mencari identitas dirinya sehingga mendorong individu untuk cenderung mengakses media sosial. Pada masa dewasa awal ini biasanya ditandai dengan tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif. Oleh karena itu, penggunaan internet ini mendorong kenyamanan bagi mahasiswa dalam menjalin hubungan sosial secara daring, yang ditandai dengan meningkatnya perilaku mahasiswa dalam menghabiskan waktu luang untuk mengakses media sosial. Kenyamanan dan kemudahan yang disajikan oleh media sosial mampu memicu munculnya masalah sosial baru, sebagaimana dapat kita lihat bahwa individu yang berusia dewasa awal lebih cenderung mengembangkan perilaku repetitif dalam mengakses media sosial.

c. Karakteristik Kecanduan Mengakses Media Sosial

Hasil penelitian ini dari 150 orang responden didapatkan hasil yaitu sebagian besar mahasiswa mengalami kecanduan kategori ringan dalam mengakses media sosial. Menurut asumsi peneliti mayoritas kecanduan mengakses media sosial ringan pada mahasiswa prodi keperawatan karena mahasiswa memiliki kontrol diri yang

baik. Kontrol diri yang tinggi memungkinkan individu dapat mengatur pikiran, perasaan dan tingkah laku, sehingga tidak didominasi oleh keinginan untuk mengakses media sosial secara terus-menerus. Kontrol diri yang baik ini mampu mengatur pola pikir mahasiswa dalam mengakses media sosial. Mahasiswa mengakses media sosial untuk mengerjakan tugas atau ingin mencari suatu informasi yang mereka butuhkan sehingga setelah mahasiswa mendapatkan informasi tersebut maka mahasiswa dengan sendirinya akan berhenti mengakses media sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Habut et al., 2021) bahwa dari 80 responden mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Nusa Cendana terdapat 17,5% responden tidak mengalami kecanduan internet, 77,5% mengalami kecanduan ringan dan 5% mengalami kecanduan berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Murwani & Umam, 2021) bahwa dari 59 responden yang termasuk dalam intensitas penggunaan *smartphone* rendah adalah 0%, intensitas penggunaan *smartphone* sedang adalah 52% sedangkan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi adalah 47,5%. Beberapa indikator intensitas diantaranya durasi kegiatan dan frekuensi kegiatan. Durasi kegiatan yaitu berapa lamanya kemampuan pengguna untuk melakukan kegiatan dan frekuensi kegiatan merupakan keseringan seseorang dalam melakukan kegiatan yang dilaksanakan dalam periode waktu tertentu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muwarni dan Uman mendapatkan hasil yaitu: penggunaan *smartphone* rendah 0%, penggunaan *smartphone* sedang 52%, sedangkan penggunaan *smartphone* tinggi 47,5%. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa ilmu keperawatan angkatan 2017 di STIKes Surya Global Yogyakarta berada pada tingkat sedang (Murwani & Umam, 2021).

Berdasarkan uraian singkat diatas peneliti berpendapat bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecanduan mengakses media sosial ringan. Pada saat ini media sosial menjadi yang paling utama bagi setiap individu. Setiap mahasiswa di Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng sudah memiliki *smartphone* dan memiliki kebiasaan dalam penggunaan media sosial yang berlebihan. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut yaitu: pemakaian media sosial yang menyajikan fitur-fitur yang menarik seperti: membuka instagram, facebook, tik-tok, dan sebagainya sehingga mahasiswa-mahasiswi kesulitan untuk menghentikan tindakan tersebut bahkan ketika jam tidur. Selain banyaknya fitur yang menarik yang dapat menyebabkan lamanya aktifitas dalam penggunaan media sosial ada juga hal lain seperti munculnya beragam media sosial beserta fungsinya yang saat ini tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi tetapi dapat juga membuat setiap orang tertarik untuk mencoba fungsi lain dari aplikasi yang ada sehingga menyebabkan mahasiswa lupa waktu selain itu juga mahasiswa mengakses media sosial untuk kebutuhan perkuliahan mereka seperti mencari informasi-informasi yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas perkuliahan mereka.

d. Karakteristik Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Kualitas tidur mencerminkan keadaan tidur yang restoratif dan dapat menyegarkan tubuh keesokan harinya. Kualitas tidur yang buruk mencakup kesulitan untuk tidur dan seringkali terbangun pada malam hari. Terkait dengan latensi tidur yaitu berapa waktu yang dibutuhkan sehingga seseorang bisa tertidur, dalam penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tidak bisa tertidur dalam 30 menit. Menurut asumsi peneliti dominan durasi mengakses media sosial dalam jangka waktu tinggi pada mahasiswa

dikarenakan mahasiswa harus menyesuaikan waktu mereka antara durasi penggunaan media sosial dengan aktifitas belajar di kampus, sehingga keinginan untuk bersosialisasi dan mengenal sesama, maupun mengerjakan tugas-tugas dari dosen mendorong mahasiswa mengabaikan waktu tidur yang ideal bagi kesehatan tubuh mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Murwani & Umam, (2021) bahwa dari 59 responden yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 84,7% sedangkan yang mengalami kualitas tidur yang baik 15,3%. Hal ini dipengaruhi oleh aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh individu seperti bersantai dengan teman-teman pada malam hari, dan salah satunya adalah *chatting* dengan teman atau keluarga yang jauh. Akibat terpaparnya sinar terang (*blue light*) dari *smartphone* sehingga dapat menghambat sekresi melatonin sehingga dapat membuat individu menunda rasa tidur serta mekanisme penempatan waktu tidur yang salah sehingga mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Berdasarkan uraian singkat diatas sebagaimana besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dimana hal ini dipengaruhi oleh aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh individu seperti chatting dengan teman atau keluarga yang jauh, mengerjakan tugas atau melakukan *downloading*. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani oleh seseorang sehingga menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun. Saat seseorang tertidur otak tetap memainkan peran yang sangat luar biasa seperti mengatur fungsi pencernaan, aktifitas jantung dan pembuluh darah, termasuk dalam penyimpanan, penataan dan pembacaan informasi-informasi yang telah terekam sebelumnya. Pada mahasiswa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kondisi tubuhnya yaitu: muka pucat, mata lelah, pikiran tidak konsentrasi saat perkuliahan sehingga mengakibatkan prestasi belajar berkurang dan dapat

berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh tidak dapat bekerja dengan baik, mudah tersinggung, kelelahan dan depresi.

2. Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil uji hubungan antara kecanduan mengakses media sosial dengan kualitas tidur diatas didapatkan hasil sebagai berikut : mahasiswa yang tidak mengalami kecanduan namun kualitas tidurnya baik lebih rendah persentasenya dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami kecanduan tapi kualitas tidurnya buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa selain mengakses media sosial terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang menjadi buruk antara lain: penyakit, lingkungan, stres, nutrisi, gaya hidup, dan kelelahan.

Data responden dengan tingkat kecanduan ringan mengakses media sosial dengan kualitas tidur baik adalah sebanyak 14 orang. Responden dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 68 orang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin sering mengalami kecanduan dalam mengakses media sosial maka kualitas tidur seseorang akan semakin memburuk. Kualitas tidur yang buruk ini disebabkan juga oleh tugas, selain mahasiswa menghabiskan waktu untuk mengerjakan tugas mahasiswa juga sering menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial, bermain game online dan sebagainya. Hal ini memberi gambaran bahwa *smartphone* yang menyediakan beberapa fitur canggih dapat menyebabkan efek candu yang membuat para penggunanya lupa waktu. Penggunaan *smartphone* sebelum waktu tidur ditengah malam dapat menyita waktu untuk beristirahat, hal inilah menyebabkan waktu tidur menjadi berkurang dan beresiko tinggi mengalami gangguan tidur (Anisa, 2018).

Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara kecanduan mengakses media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. Koefisien korelasi antara kecanduan

mengakses media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa universitas katolik indonesia santu paulus ruteng sebesar 0,258, ini artinya tingkat kekuatan hubungan atau korelasi antara variabel kecanduan mengakses media sosial dengan variabel kualitas tidur memiliki korelasi rendah. Nilai koefisien korelasi diatas adalah bernilai positif yaitu 0,285 sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin berat kecanduan mengakses media sosial yang dialami oleh mahasiswa maka semakin buruk pula kualitas tidur mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh : Shintia, Ahmad Rizal, dan Siti Kamilah pada tahun 2022 pada mahasiswa keperawatan STIKIM Jakarta tentang hubungan ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan STIKIM Jakarta. Dalam penelitian ini didapatkan nilai p -value = 0,002 yang berarti Ha diterima karena nilai p -value < 0,05. Sehingga dapat dikatakan ada hubungan ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur (Shintia et al., 2022).

4. Kesimpulan dan saran

1) Kesimpulan

- a. Berdasarkan distribusi frekuensi kecanduan mengakses media sosial dapat diketahui kecanduan mengakses media sosial yang paling banyak dialami mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng adalah kecanduan ringan yaitu 54,7%
- b. Berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng mengalami kualitas tidur buruk yaitu 86,7%
- c. Ada hubungan yang signifikan antara kecanduan mengakses media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, dengan p -value = 0,005. Koefisien korelasinya adalah 0,258** yang artinya korelasi rendah. Berdasarkan nilai koefisien korelasi

tersebut maka hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah yakni semakin berat kecanduan mengakses media sosial yang dialami mahasiswa maka semakin buruk pula kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa di Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng.

2) Saran

- a. Bagi mahasiswa dan mahasiswi
Disarankan bagi mahasiswa agar lebih bijak dalam mengakses media sosial sehingga tidak mengganggu kesehatan
- b. Bagi institusi
Disarankan bagi institusi dapat dijadikan sebagai masukan dan pemberian pendidikan kesehatan mengenai kecanduan mengakses media sosial dengan kualitas tidur yang dapat dialami oleh mahasiswa keperawatan tingkat satu Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng.
- c. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya dan peneliti selanjutnya diharapkan mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

5. References

- Sariagri. (2021). *Pengertian Teknologi Informasi Menurut Para Ahli Beserta Manfaatnya*.
Social, W. A. (n.d.). *Digital 2022. We Are Social*.Go.Id.
<https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022/>
- Martini, B. (2020). *Hubungan Kecanduan Akses Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja SMA 1 Langke Rembong*. UNIKA SANTU PAULUS RUTENG.
- 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>
- Ns. Elly Purnamasari, S.Kp., et al. (2021). *KEPERAWATAN TANGERANG*. 6(1), 52–61.
- Putri, A. Y. (2018). *Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja*.
- Firmansyah, M. F., Djie, S., Rante, T., & Hutasoit, R. M. (2019). *HUBUNGAN KECANDUAN PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP KUALITAS*

TIDUR MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS NUSA
CENDANA TAHUN 2019. 25.

- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). *JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN 2020*. 4(23), 83–89.
- Habut, M. A., Manafe, D. T., & Wungouw, H. P. L. (2021). Hubungan Adiksi Internet Dengan
- Murwani, A., & 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), 79. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Shintia, S., Rizal, A., & Kamilah, S. (2022). Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKIM Jakarta. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(6), 189–196. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i6.42>
- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p06>