

## Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia: Studi Pada Mahasiswa Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar

A. Ulfiana Fitri<sup>1,\*</sup>, Kasih Heni Wulan Dari<sup>2</sup>, Meliana Handayani<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Program Studi Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar  
\*Korespondensi Penulis: [ulfiana.ftri@unm.ac.id](mailto:ulfiana.ftri@unm.ac.id)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Dewasa ini, perkembangan teknologi mengalami peningkatan yang sangat signifikan di samping manfaatnya, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan penggunanya. Salah satu dampak buruk dari penggunaan media sosial berlebih adalah insomnia. Insomnia merupakan suatu keadaan sulit dalam memulai, mempertahankan dan merasakan kualitas tidur yang baik

**Tujuan:** untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

**Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Dengan teknik pengambilan sampel secara simple random sampling dengan jumlah sampel 216 responden. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat berupa Chi Square dengan tingkat kemaknaan <0,05.

**Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia ( $p = 0.033$ ).

**Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

**Kata Kunci:** Media Sosial, Insomnia, Mahasiswa

### ABSTRACT

**Background:** Nowadays, the development of technology has increased significantly. In addition to its benefits, excessive use of social media can also have a negative impact on the health of its users. One of the adverse effects of excessive social media use is insomnia. Insomnia is a state of difficulty in starting, maintaining and feeling good sleep quality.

**Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in Health Administration Students at Makassar State University.

**Method:** The type of research used is quantitative analytic using a cross sectional approach. With simple random sampling technique with a sample size of 216 respondents. The research was conducted at the Faculty of Sport and Health Sciences, Makassar State University. Data analysis techniques using univariate and bivariate analysis in the form of Chi Square with a significance level of <0.05.

**Results:** The results show that there is a significant relationship between the use of social media and the incidence of insomnia ( $p = 0.033$ .)

**Conclusion:** . The conclusion of the study is that there is a relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in Health Administration Students at Makassar State University.

**Keywords:** Social Media, Insomnia, Students

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan sebuah kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap orang. Namun, kesehatan seringkali menjadi dampak dari berbagai permasalahan yang dialami individu dan lingkungan sekitarnya. Padahal, kesehatan merupakan modal awal bagi perkembangan potensi individu dalam hidup. Menurut teori H.L Bloom terdapat empat faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan yaitu gaya hidup (*life style*), lingkungan (sosial, ekonomi, politik, budaya), pelayanan kesehatan, dan faktor genetik (Kemenkes RI, 2018).

Gaya hidup (*life style*) yang saat ini tidak bisa dilepaskan dari generasi ini ialah penggunaan media sosial. Dengan teknologi di era globalisasi ini, informasi dan komunikasi dapat terjalin dengan mudah. Dengan kecanggihan teknologi dapat menyebabkan anak sebagai pengguna aktif gadget (Jones and Park, 2015).

Perkembangan media dan teknologi dilihat dari beberapa waktu terakhir mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Berdasarkan data dari *We Are Social Hootsuite* dari tahun 2019 jumlah pengguna media sosial sebanyak 3,46 miliar orang, pada tahun 2020 mencapai sebanyak 3,79 miliar orang, tahun 2021 sebanyak 4,1 miliar orang, tahun 2022 mencapai sebanyak 4,62 miliar orang, dan di tahun 2023 pengguna media sosial di dunia mencapai 4,76 miliar orang, naik 137 juta dari tahun sebelumnya.

Berdasarkan media online Data Indonesia Id jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 167 juta orang pada Januari 2023. Jumlah tersebut setara dengan 60,4% dari populasi masyarakat Indonesia. Sebanyak 78,5% dari pengguna internet pasti menggunakan paling tidak 1 akun media sosial (Widi, 2023).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018) menyatakan bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial orang Indonesia adalah enam jam perhari dan 76,67% orang Indonesia mengakses internet 3 kali dalam 1 jam perhari. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJI) (2018) menyatakan bahwa pengguna internet berdasarkan kategori usia mempunyai presentase setiap usia yaitu urutan pertama pada usia 15-19 tahun 91% pengguna internet, dan urutan kedua pada usia 20-24 tahun 88,5% pengguna internet. Sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa termasuk pengguna internet terbanyak pertama hingga kedua di Indonesia (Samosir and Siregar, 2024).

Di Provinsi Sulawesi Selatan penggunaan teknologi cukup tinggi dibandingkan dengan sejumlah provinsi lainnya di Indonesia yaitu sebesar 66,9% di tahun 2017 dan meningkat pesat menjadi 83,3% di tahun 2019 (Badan Pusat Statistik, 2021). Kota Makassar sebagai salah satu kota besar di bagian timur Indonesia tentunya menjadi barometer dalam pengembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi, khususnya bagi daerah lain di Sulawesi Selatan (Permadi et al., 2018).

Selain manfaat yang dapat diperoleh dengan teknologi saat ini, di samping itu penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat membawa dampak buruk bagi penggunanya. Salah satu dampak negatif penggunaan gadget dapat mengganggu kesehatan (Sahriana, 2019). Ada berbagai riset, yang menunjukkan penggunaan gawai yang merupakan alat untuk mengakses media sosial menjadi penyebab dari berbagai permasalahan kesehatan seperti gangguan kesehatan mental, insomnia, dan gangguan pertumbuhan otak.

Menurut Penelitian *University of Oxford* mengenai durasi ideal untuk penggunaan media sosial dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Jika di atas 4 jam 17 menit, maka gadget dianggap mampu mengganggu kinerja otak (Hepilita and Gantas, 2018). Media sosial tidak menyebabkan gangguan tidur tetapi perilaku pengguna dalam menggunakan media sosial itu mengakibatkan seseorang mengalami gangguan tidur (Woran et al., 2021).

Penggunaan media sosial secara berlebihan menyebabkan kecanduan sehingga hal tersebut yang membuat pengguna tidak bisa lepas dari media sosial bahkan sampai larut malam. Jika hal ini terus menerus akan berkelanjutan pada insomnia yaitu gangguan kuantitas dan kualitas tidur yang menghambat fungsi ditandai dengan kesulitan tertidur, kesulitan mempertahankan kondisi tidur, atau keduanya (Chasanah et al., 2021).

Insomnia adalah ketidakmampuan atau kesulitan untuk tidur, baik kuantitas dan kualitas tidur. Faktor penyebab insomnia pada remaja disebabkan karena pola tidur yang buruk, penggunaan media elektronik (televisi, komputer, gawai dan lain sebagainya). Jam normal yang seharusnya digunakan untuk istirahat dan tidur bagi para remaja, dialih fungsikan oleh remaja seperti mengerjakan tugas sekolah, menonton televisi atau pada waktu malam hari digunakan untuk mengakses media sosial (Yuwana, 2021).

Hasil riset Cleveland (2008) dalam Ariani (2012) dari *Case Western Reserve School of Medicine* yang dilakukan pada 238 orang remaja mengenai penurunan kualitas tidur menunjukkan menurunnya jam tidur lebih dari 1 jam dalam 20-30 tahun terakhir yang diakibatkan oleh salah satu faktor yaitu penggunaan internet. Kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8% insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang (Sakti, 2023).

Salah satu penelitian yang dilakukan di Kota Malang oleh (Alfitri and Raden Maria Veronika, 2020) menjelaskan bahwa durasi penggunaan internet yang diakses melalui perangkat gadget pada pelajar SMP dan SMA meningkat di masa pandemi COVID-19 dengan jumlah terbanyak berada pada kategori >7 jam per hari (41,5%), diikuti 3 – 7 jam per hari (37,7%), dan 1 – 3 jam per hari (20,8%). Penelitian tersebut juga mengindikasikan adanya pengaruh durasi penggunaan internet yang diakses melalui gadget terhadap perkembangan fisik remaja. Dampak perkembangan fisik yang dimaksud berupa insomnia, gangguan kesehatan mata, sakit punggung, dan kualitas tidur yang buruk.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Syamsuudin et al., 2015) ditemukan hasil bahwa adanya hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja. Data dari penelitian tersebut juga menunjukkan durasi penggunaan media sosial dapat memengaruhi tingkat kejadian insomnia, yaitu semakin tinggi durasi penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia pada remaja.

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Makassar tahun 2022 penderita insomnia per tahun 2022 sebanyak 208 orang dan 147 diantaranya berusia remaja-dewasa dan 61 orang lanjut usia. Golongan usia remaja dan dewasa awal menyumbang kasus terbanyak dalam hal ini. Data per bulan Juli 2023 bahkan mencatat 196 orang mengalami insomnia dengan golongan usia penderita terbanyak yaitu usia remaja-dewasa sebanyak 67 orang, lanjut usia sebanyak 30 orang, dan penderita insomnia kalangan anak sebanyak 1 orang.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan pada beberapa mahasiswa program studi Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar didapatkan 9 dari 10 responden mengakses media sosial  $\geq 4$  jam/hari dan 7 dari 10 mahasiswa tersebut mengalami gangguan pola tidur dan menunjukkan memiliki gejala insomnia. Insomnia merupakan masalah kesehatan yang tidak boleh diabaikan apabila terjadi secara terus menerus, khususnya pada remaja yang juga berstatus sebagai pelajar yang akan mengganggu produktivitas pelajar dan permasalahan kesehatan lanjutan.

Merujuk pada persoalan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

## METODE

Penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Pendekatan yang digunakan dalam melakukan pengukuran atau pengamatan kedua variabel pada saat yang bersamaan (Sugiyono, 2017). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei tahun 2024 di Universitas Negeri Makassar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Studi Administrasi Kesehatan. Populasi dalam penelitian merupakan mahasiswa program studi Administrasi Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar berjumlah 469 orang. Sampel pada penelitian ini sebesar 216 sampel dengan tingkat kesalahan sampel (sampling error) 5%. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian diambil secara simple random sampling artinya pengambilan sampel dilakukan secara acak dan sederhana tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2017). Teknik analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari tiap variabel. Analisis bivariat digunakan untuk mencari kolerasi antara dua variabel yang diteliti atau lebih dengan menggunakan uji statistik Chi Square.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan media sosial terdiri dari 2 kategori, yaitu aktif dan tidak aktif dapat ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar Tahun 2024**

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Aktif	204	94.4
Kurang Aktif	12	5.6
<b>Total</b>	<b>216</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer (2024)*

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 216 responden kategori terbanyak adalah kategori aktif yaitu 204 responden (94,4%), sedangkan penggunaan media sosial dengan kategori kurang aktif yaitu 12 responden (5,6%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Insomnia Pada Mahasiswa Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar Tahun 2024**

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Berat	66	30.6
Sedang	89	41.2
Ringan	56	25.9
Tidak Ada Keluhan	5	2.3
<b>Total</b>	<b>216</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer (2024)*

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui indikasi insomnia dari 216 responden yang terbanyak adalah insomnia sedang 89 responden (41,2%), insomnia berat yaitu 66 responden (30,6%), insomnia ringan 56 responden (25,9%), dan tidak ada keluhan 5 responden (2,3%).

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 3. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar Tahun 2024**

Penggunaan Media Sosial	Berat		Sedang		Ringan		Tidak Ada Keluhan		Total	P value
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Aktif	66	30.6	84	38.9	50	23.1	4	1.9	204	100.0
Kurang Aktif	0	0.0	5	2.3	6	2.8	1	0.5	12	100.0
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>30.6</b>	<b>89</b>	<b>41.2</b>	<b>56</b>	<b>25.9</b>	<b>5</b>	<b>2.3</b>	<b>216</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui dari 216 responden mayoritas responden yang melakukan penggunaan media sosial dalam kategori aktif sebanyak 204 responden (94,4%) dengan klasifikasi responden yang mengalami risiko insomnia sedang sebanyak 84 responden (38,9%). Sedangkan responden yang melakukan penggunaan media sosial dalam kategori kurang aktif paling banyak 12 responden dengan klasifikasi responden yang mengalami risiko insomnia ringan 6 responden (2,8%). Berdasarkan hasil output uji statistik Chi Square diperoleh P Value sebesar 0,033. Hal ini menunjukkan bahwa P Value (0,033) < nilai  $\alpha$  (0,05). Dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak, dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan dari 216 responden, mayoritas mahasiswa di Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar penggunaan media sosial dengan kategori aktif sebanyak 204 responden (94,4%). Dengan jumlah jawaban kuesioner terbanyak yaitu lama menggunakan media sosial 4-6 jam dan lebih dari 7 kali dalam sehari.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ulfiana (2018) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa UIN Alauddin Makasar dari 44 responden didapatkan sebanyak 41 atau 93,2% responden kategori aktif dengan lama penggunaan media sosial selama 6-8 jam dan lebih dari 7 kali dalam sehari (Ulfiana, 2018).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018) menyatakan bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial orang Indonesia adalah 6 jam perhari dan 76,67% orang Indonesia mengakses internet 3 kali dalam 1 jam perhari. Menurut Penelitian University of Oxford mengenai durasi ideal untuk penggunaan media sosial dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Jika di atas 4 jam 17 menit, maka gadget dianggap mampu mengganggu kinerja otak (Hepilita and Gantas, 2018).

Perkembangan internet yang pesat terutama media sosial pasti sudah banyak orang yang menggunakannya. Pada mahasiswa, umumnya menggunakan media sosial sebagai sarana mencari informasi, berkomunikasi, dan berdiskusi, setelah itu baru digunakan untuk keperluan lainnya

seperti melihat konten, hobi dan hiburan. Fitur media sosial yang memungkinkan orang-orang bisa berkomunikasi dan berinteraksi secara berkelompok membuat media sosial ini sangat banyak digunakan. Keberadaan media sosial tersebut memberikan pengaruh yang kuat terhadap pola komunikasi dan interaksi serta perubahan di dalam masyarakat dan sosial (Herutomo, 2019).

Hasil penelitian didapatkan dari 216 responden, risiko insomnia pada mahasiswa Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar terbanyak adalah mengalami risiko insomnia sedang yaitu 84 responden (38,9%). Dengan jumlah jawaban kuesioner terbanyak yaitu sering menggunakan gadget menjelang tidur di malam hari, dan diikuti dengan tidur malam yang kurang dari 8 jam dalam sehari. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fernando and Hidayat, 2020) dengan hasil penelitian didapatkan sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial > 5 jam yaitu 64,5%, kejadian insomnia terbanyak pada kategori insomnia sedang yaitu 30,1%. Lebih lanjut menurut (Ruswandi and Fitriyani, 2023) seluruh responden memiliki lebih dari 3 media sosial serta lebih banyak responden menggunakan media sosial lebih dari 5 jam.

Banyak faktor penyebab seorang mahasiswa mengalami risiko insomnia, baik yang ringan hingga risiko insomnia berat. Mahasiswa yang mengalami risiko insomnia ringan, salah satu penyebabnya adalah pada pagi siang hari mereka belajar secara daring, dan pada malam harinya mereka mengerjakan tugas kuliah, sehingga waktu istirahat menjadi berkurang. Selain itu pula, banyak mahasiswa yang tergoda untuk melakukan chatting dengan teman, serta menonton video di media sosial hal ini dilakukan saat ada waktu kosong maupun pada malam hari. Mahasiswa juga senang melakukan browsing berkaitan dengan info-info terbaru dari sekolah maupun hanya sekedar ingin mengetahui informasi terkini yang bahkan membuat mereka terlena dengan waktu.

Kegiatan berselancar di laman media sosial atau mengunduh hal-hal yang berkaitan dengan hobi dan kesenangan juga tidak dapat dihindarkan, bahkan remaja merasa tertarik pula untuk mencoba bermain game online pada malam hari. Mahasiswa yang mengalami insomnia ringan dalam penggunaan media sosial sangatlah bervariasi juga, ada yang sangat singkat dalam berselancar, ada juga yang sedang- sedang saja, dan bahkan ada yang cukup lama (Fernando and Hidayat, 2020).

Maka akan berdampak bagi kesehatan fisik dan psikologis, dari segi kesehatan fisik gangguan kesehatan khususnya pada kesehatan kulit yang dapat memicu terjadinya penuaan dini. Secara psikologis insomnia dapat berdampak pada perubahan suasana hati (*mood*), menurunnya kualitas hidup mahasiswa, ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada mahasiswa sehingga dapat berisiko mengalami insomnia. Khususnya yang masih dalam tahap pendidikan, insomnia pada mahasiswa dapat berdampak dari segi kesehatan fisik, seperti mudah mengantuk disiang hari yang dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas belajar secara daring, selain itu insomnia juga dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar yang dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik mahasiswa (Hapsari, 2023).

Menurut analisis peneliti bahwa mahasiswa Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar berisiko mengalami insomnia sedang, faktor penyebabnya yaitu kebiasaan menjelang tidur bermain gadget untuk mengakses media sosial dimalam hari, tidur malam kurang dari 8 jam dalam sehari, dan tiba-tiba terbangun pada malam hari. Sehingga jika tidak dapat mengatur pola tidur yang baik akan berisiko insomnia berat.

Lama penggunaan media sosial dapat mempengaruhi tingkat risiko insomnia, yaitu semakin tinggi durasi penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat risiko insomnia pada remaja. Fenomena insomnia yang terjadi pada mahasiswa yang dikarenakan penggunaan media sosial tidak lepas dari sarana-sarana penunjang aktivitas tersebut seperti komputer, laptop, tablet, dan gadget, dimana gadget tersebut merupakan alat yang dapat memaparkan cahaya yang apabila semakin lama

penggunaan media sosial melalui gadget tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunaannya (Citra, 2021).

Insomnia adalah ketidakmampuan atau kesulitan untuk tidur baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Dampak insomnia bagi penderita ditandai dengan mengeluh sulit untuk tidur, merasa kurang lama tidur, tidur dengan bermimpi suatu hal yang menakutkan, dan adanya keluhan kesehatan terganggu. Penderita insomnia tidak dapat tidur pulas meskipun memiliki kesempatan tidur dalam waktu yang lama. Faktor - faktor penyebab insomnia yaitu stres atau kecemasan, depresi, efek samping pengobatan, kafein, nikotin, dan alkohol, kurang olahraga, dan juga alat elektronik salah satunya gadget (Widya, 2010).

Ketidakmampuan mahasiswa dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik ketika berada di kampus maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada mahasiswa sehingga dapat berisiko terjadinya insomnia. Hal ini dikarenakan tidak terpenuhinya pola tidur ideal bagi mahasiswa yaitu 8-10 jam semalam, sehingga semakin rendahnya waktu bagi mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur, akan menyebabkan mahasiswa mengalami insomnia sehingga membuat semakin tingginya dampak negatif yang diakibatkan oleh insomnia tersebut (Herutomo, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernando dan Hidayat (2020) dari 93 responden didapatkan hasil mayoritas responden melakukan penggunaan media sosial dalam kategori aktif sebanyak 60 responden (64,5%), dengan klasifikasi responden terbanyak mengalami risiko insomnia ringan sebanyak 33 responden (35,5%). Berdasarkan uji chi-square didapatkan p value  $0,002 < 0,05$ , Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara lamanya penggunaan media sosial dengan risiko insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020 (Fernando and Hidayat, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fatriansari & Afiryani (2021) pada mahasiswa STIK Siti Khadijah Palembang dapat diketahui bahwa sebagian besar responden penggunaan media sosial dengan frekuensi mengakses serta lama mengakses media sosial memiliki lebih dari 5 media sosial yang diakses hampir setiap saat dan terakumulasi lebih dari 4 jam per hari, didapatkan hasil uji chi square didapatkan p value  $0,010 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan risiko insomnia (Fatriansari and Afiryani, 2021).

Secara fisik responden cenderung akan menjadi pribadi yang malas untuk beraktivitas/bermalasan. Dalam jangka panjang dampak negatif yang mereka rasakan antara lain menyebabkan mata mereka menjadi sakit akibat terlalu lama menatap layar komputer, laptop ataupun handphone dalam waktu lama tanpa istirahat. Terlalu sering bermain media sosial dapat menghambat perkembangan fisik remaja atau kemunduran fisik (*physical decline*), contohnya seperti problem visual seperti kelelahan mata, sakit kepala sampai penglihatan kabur. Adapun gangguan mental yang mereka rasakan adalah seperti sikap anti sosial dan insomnia (Rosyidah and Ismeirita, 2023).

Menurut analisis peneliti mahasiswa yang penggunaan media sosial dengan kategori kurang aktif salah satu faktornya yaitu membatasi penggunaan media sosial khususnya pada malam hari sehingga dapat meminimalisir risiko insomnia yang akan dialami, begitu juga sebaliknya mahasiswa yang penggunaan media sosial dengan kategori aktif disebabkan oleh banyak hal misalnya pemanfaatan jenis media sosial yang digunakan sebagai penyebaran informasi pembelajaran, chatting, berbagi foto maupun video, menonton konten, serta berkomunikasi secara umum maupun personal. Sehingga jika dalam pemanfaatan media sosial tidak digunakan secara benar dapat berisiko mengalami insomnia ringan hingga insomnia berat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Diperlukan manajemen waktu yang baik dalam menggunakan media sosial, memanfaatkan media sosial sesuai kebutuhannya dan menyesuaikan antara belajar, berdikusi, serta mengerjakan tugas kuliah dengan hobi, hiburan, dan bersosialisasi agar meminimalisir risiko terjadinya insomnia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfitri, R., Raden Maria Veronika, W., 2020. The Effect Duration Of Internet Usage On The Physical Development In Adolescent During Covid-19 Pandemic In Malang City, in: International Conference On Health Science. pp. 77–82.
- Badan Pusat Statistik, 2021. Proporsi Remaja Dan Dewasa Usia 15-24 Tahun Dengan Keterampilan Teknologi Informasi Dan Komputer (TIK) Menurut Provinsi. Sirusa. Bps. Go. Id. <https://sirusa.bps.go.id/sirusa/index.php/indikator/1509>.
- Chasanah, U., Ekowati, W., Anam, A., 2021. Penggunaan Instagram Berhubungan dengan Insomnia pada Mahasiswa di Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman. *Journal of Bionursing* 3, 214–218.
- Citra, D., 2021. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa Stikes Medistra Indonesia Di Bekasi.
- Fatriansari, A., Afiryani, R., 2021. Penggunaan Media Sosial Dalam Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIK Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya* 8, 12–18.
- Fernando, R., Hidayat, R., 2020. Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners* 4, 83–89. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.1117>
- Hapsari, D.P., 2023. Hubungan antara tingkat kecemasan dan derajat insomnia pada lansia studi observasi di rumah pelayanan sosial lanjut usia pucang gading semarang (PhD Thesis). Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Hepilita, Y., Gantas, A.A., 2018. Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12 sampai 14 tahun di SMP negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan* 3, 78–87.
- Herutomo, B., 2019. Dampak yang ditimbulkan media sosial bagi perkuliahan mahasiswa jurusan IT Universitas Pancasila. *EDUSAINTEK* 3.
- Jones, I., Park, Y., 2015. Virtual Worlds: Young Children Using the Internet, in: Heider, K.L., Renck Jalongo, M. (Eds.), *Young Children and Families in the Information Age*. Springer Netherlands, Dordrecht, pp. 3–13. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9184-7\\_1](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9184-7_1)
- Kemenkes RI, 2018. Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018. Kemenkes RI 2018.
- Permadi, D., Shabrina, F., Rahyaputra, V., 2018. *Menyongsong Kewirausahaan Digital Indonesia*. UGM PRESS.
- Rosyidah, A.N., Ismeirita, I., 2023. Analisis Penggunaan Media Sosial Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik (Studi Kasus Di Smpn 20 Bekasi). *Research and Development Journal of Education* 9, 34–44.
- Ruswandi, U., Fitriyani, L., 2023. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa di MTS Yapina Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 3, 2792–2801.



- Sahriana, N., 2019. Pentingnya peran orang tua dalam penggunaan gadget pada anak usia dini. *Jurnal Smart PAUD* 2, 60–66.
- Sakti, D.C., 2023. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Insomnia Pada Remaja Di Desa Pulosari Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak (undergraduate). Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Samosir, A.E., Siregar, T.M., 2024. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Motivasi Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. *Jurnal Mahasiswa Kreatif* 2, 14–25.
- Sugiyono, S., 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment. New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra.
- Syamsoedin, 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.
- Ulfiana, N., 2018. Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan. UIN Alauddin Makassar.
- Widi, S., 2023. Pengguna Media Sosial di Indonesia Sebanyak 167 Juta pada 2023 [WWW Document]. *Data Indonesia: Data Indonesia for Better Decision*. Valid, Accurate, Relevant. URL <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023> (accessed 10.12.24).
- Widya, G., 2010. *Mengatasi insomnia: cara mudah mendapatkan kembali tidur nyenyak anda*. Jogjakarta: Katahati 15–21.
- Woran, K., Kundre, R.M., Pondaag, F.A., 2021. Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan* 8, 1–10.
- Yuwana, A.F., 2021. Hubungan durasi penggunaan smartphone sebelum tidur malam dengan gejala insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (pspd) UIN Malang (PhD Thesis). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.