

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA: A LITERATURE REVIEW

Zamril Ahmad¹, Yesi Maifita², Sri Ameliati³

^{1,2,3}STIKes Piala Sakti Pariaman
Jalan Diponegoro No.5, Kp.Pondok Pariaman Tengah Kota Pariaman 25512 Sumatera Barat

e-mail: zamriahmad51@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Penggunaan Media Sosial ini dapat mempengaruhi kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Masalah umum yang sering muncul dalam penggunaan media sosial berupa gejala stress, gelisah, serta terjadinya Insomnia..Penggunaan media sosial dapat menimbulkan efek yang positif maupun negative bagi kesehatan, salah satunya gangguan tidur atau di kenal dengan insomnia.Insomnia merupakan ketidak mampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. **Metodologi:** Studi ini menggunakan literatur review diperoleh dari database yaitu GWI (Global Web Index), KSPBJ-IRS, Google Scholar dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. **Hasil:** dari 11 penelitian yang diperoleh, 10 penelitian menyatakan ada hubungan secara signifikan antara penggunaan media sosial terhadap insomnia. **Diskusi:** Literature review ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan terhadap insomnia pada mahasiswa, penggunaan media sosial akan berdampak positif yaitu dapat memudahkan mahasiswa dalam mengakses internet untuk pencarian atau pembuatan tugas namun penggunaan media sosial yang tidak ada aturan akan berdampak negatif pada pola tidur yaitu terganggunya pola tidur (insomnia) pada mahasiswa.

Kata Kunci : media sosial, insomnia

ABSTRACT

Introduction: The use of social media can affect health, both physically and psychologically. Common problems that often arise in the use of social media in the form of symptoms of stress, anxiety, and the occurrence of insomnia.The use of social media can have positive or negative effects on health, one of which is the problem of sleep or known as insomnia. Insomnia is the inability of a person to meet the needs of good quality, qualified sleep. **Method:** This study uses literature review obtained from a database namely GWI (Global Web Index), KSPBJ-IRS, Google Scholar by using inclusion and exclusion criteria. **Result:** From 11 studies obtained, 10 studies stated there was a significant relationship between the use of social media to insomnia. **Discussion:** This literature review shows that the use of social media has a relationship to insomnia in students, the use of social media will have a positive effect that can facilitate students in accessing the internet for searching or making assignments but the use of social media without rules will have a negative impact on sleep patterns that is disrupted patterns sleep (insomnia) in college students.

Keyword: social media, insomnia

PENDAHULUAN

Proses Homeostasis merupakan kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi secara memuaskan oleh manusia, baik secara fisiologis maupun psikologis. salah satu hal yang sangat penting, bermanfaat, atau diperlukan untuk menjaga homeostatis dan kehidupan itu sendiri merupakan Kebutuhan. Kebutuhan fisiologis memiliki prioritas tertinggi dalam hirarki Maslow. Seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi akan lebih dulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibandingkan kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis tersebut salah satunya merupakan istirahat dan tidur (Hanjani Febyuka, 2013). Media Sosial sebagai kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi, dan saling berkolaborasi atau bermain (Nasrullah, 2015).

Berdasarkan hasil riset We Are Sosial Hoot suite yang dirilis pada Januari 2019 menyatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta (56% dari total populasi). Hal ini terdapat kenaikan sebesar 20% dari hasil survei sebelumnya. Sedangkan untuk pengguna media sosial pada gadget sebanyak 130 juta (sekitar 48% dari populasi), jumlah pengguna media sosial dari tahun 2016 terdapat 88,1 juta pengguna media sosial, Dari tahun 2016 terdapat 88,1 juta pengguna media sosial, dari tahun 2017 terdapat 143,26 juta pengguna media sosial, tahun 2018 terdapat 150 juta pengguna media sosial, sedangkan di Indonesia hingga diperkirakan sampai tahun 2019 yang akan mendatang terdapat 150 juta pengguna media sosial, dan tahun 2020 terdapat 175,4 juta pengguna media sosial (We Are Sosial, 2019).

Media Sosial semakin beragam jenisnya Semenjak pertama kali dikenalkan istilah *Social Media* di ruang publik pada tahun 1978, kini jumlah penggunanya telah mencapai angka ratusan juta. Di Indonesia sendiri berdasarkan rilis dari Kementerian Komunikasi dan Informasi pada tahun 2014 jumlah pengguna telah mencapai 82 juta lebih serta menduduki peringkat ke-8 terbesar di dunia. Angka persentasinya mencapai 23%, angka ini terbilang cukup tinggi, jika dibandingkan dengan penggunaan internet di kawasan Asia Tenggara ataupun Australia. Situs yang paling sering dikunjungi yaitu situs jejaring social, Jejaring Sosial yang paling sering digunakan yaitu *Facebook*, *Instagram*, *Tiktok*, *WhatsApp* dan *Twitter*. Sedangkan Pengguna *Facebook* di Indonesia menduduki peringkat empat terbesar setelah Amerika Serikat, Brasil, dan India. Sementara pengguna *Twitter* di Indonesia menduduki peringkat ke lima setelah Amerika Serikat, Brasil, India, dan Jepang (Restuti, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan sebuah literatur review yang merangkum beberapa literatur yang relevan dengan tema. Pencarian literatur menggunakan data base yaitu GWI (Global Web Index), KSPBJ-IRS, kemudian sebagai tambahan penulis juga mencari melalui google scholar, kata kunci yang digunakan dalam pencarian literature antara lain: "*corellation te use of social media and the incidence of insomnia*."

Literatur yang digunakan adalah literatur yang dipublikasikan dari tahun 2013 s.d tahun 2019. Seluruh literatur kemudian diseleksi kembali dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi

HASIL

Berdasarkan hasil review dari 7 literatur yang memenuhi kriteria inklusi, maka di dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1
 Ringkasan dari Literatur tentang Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Insomnia

No	Peneliti/ Tahun	Judul	Tujuan	Desain Penelitian / Populasi	Signifika si	Hasil
1.	Winneke A. et al, 2019	Social Media Use, Social Media Stress, and Sleep: Examining Cross-Sectional and Longitudinal Relationships in Adolescents	Untuk menilai penggunaan media sosial Terhadap stress dan insomnia	cross-sectional and longitudinal relations hips. Population : 1,441 students University of Amsterdam	(N _{wave1} = 1,241; N _{wave2} = 1,216; N _{wave3} = 1,103	the results of this study found that social media use and stress are positively related to sleep and coughing during the day.
2.	Mohamed A et al, 2018	Prevalence of insomnia and its association with social media usage among university students	Untuk mengatahui prevalensi antara pengguna media sosial terhadap insomnia pada mahasiswa di universitas selanggor Malaysia	<i>A cross-sectional populasi: 45 students aged 18-30 years old in a private university in Selangor, Managem ent & Science University (MSU) Malaysia</i>	P=0.005 especially evening (p value=0.02 night time (p value=0.01 before sleeping time (p value=0.04 associati on with insomni a (p value=0.	<i>As a conclusion, the most influential factors that significantly associated to insomnia among students in a private university were the frequency of accessing social media, time of social media usage (the evening, night and before sleeping), and the usage of gadgets before sleeing on bed</i>

3.	Jessica C. et al 2017	Social Media Use and Sleep Disturbance	Untuk mengetahui tentang social media terhadap insomnia 1788 U.S. young adults ages 19-32.	<i>cross sectional</i> population :1788 U.S. yooung adults ages 19-32	quartile had an AOR of 1.95 (95% CI = 1.37-2.79) frequenc y per week, those in the highest quartile had an AOR of 2.92 (95% CI = 1.97-4.32)	The strong association between SM use and sleep disturbance has important clinical implications for the health and well-being of young adults. Future work should aim to assess directionality and to better understand the influence of contextual factors associated with SM use.
4.	Nurhalija Ulfiana et al, 2018	Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan	Untuk mengetahui hubungan Pengguna an Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasis wa Jurusan Keperawatan	Cross sectional study Populasi:44 Mahasiswa keperawat anFakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar	P: 0.014 < α : (0.05)	ada hubungan bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa
5.	Funsu Andiar na et al, 2017	Analisis Pengguna an Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia	Menganalisa Pengguna an Media Sosial Terhadap Kejadian	<i>cross sectional</i> populasi: 194 mahasiswa UIN Sunan	P=(0,028)	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia

		Pada Mahasiswa	Insomnia Pada Mahasiswa	Ampel Surabaya		
6.	Lisa Puspita Dewi et al, 2017	hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja	Mengkaji hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja	cross sectional populasi: 134 siswa siswi kelas xi sma muhammadiyah 7 yogyakarta	(<i>P value</i> =< 0,05)	Ada hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta
7.	Yogi Yunefri et al, 2016	hubungan rentang waktu penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa	Untuk mengetahui hubungan rentang waktu penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa	cross sectional populasi: 91 mahasiswa fakultas ilmu komputer universitas lancang kuning	(<i>P value</i> = 0,05)	ada hubungan antara frekuensi penggunaan fasilitas jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa.
8.	Ahmad sayuti et al, 2015	Pengaruh Sosial Media (<i>Facebook Dan Twitter</i>) Terhadap Perubahan Indeks Prestasi Mahasiswa	Mengetahui Pengaruh Sosial Media (<i>Facebook Dan Twitter</i>) Terhadap Perubahan Indeks Prestasi Mahasiswa	deskriptif dengan desain penelitian kausal populasi: 150 Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin	(<i>P value</i> = 0,003)	terdapat pengaruh antara sosial media (<i>facebook dan twitter</i>) dengan indeks prestasi.

Alauddin Makassar						
9.	Mutia Ariani et al, 2015	Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja	Untuk Mengetahui Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja	cross sectional study populasi: 85 siswa SMA 3 Siak	p value = 0,700 > α (0,05)	ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan jejaring sosial dengan kualitas tidur
10.	Wydia Khristiantyetal, 2015	Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja	Untuk Mengetahui Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja	cross sectional populasi: 62 Remaja SMA Negeri 9 Manado	p = 0,000 < α = 0,05.	Ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja
11.	Rutobattung et al, 2013	Hubungan radiasi gelombang elektromagnetik telepon seluler terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa	Untuk mengetahui Hubungan radiasi gelombang elektromagnetik telepon seluler terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa	cross sectional populasi: 132 Mahasiswa fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado	P=0,056 > α = 0.05	Tidak ada hubungan bermakna antara radiasi gelombang elektromagnetik telepon seluler terhadap kejadian insomnia

PEMBAHASAN

Dari 11 artikel yang telah di review antara lain: The Association between Social Media Use and Sleep Disturbance among Young Adults (Jessica C. et al 2017), (1) Social Media Use, Social Media Stress, and Sleep: Examining Cross-Sectional and Longitudinal Relationships in the Adolescents (Winneke A. et al, 2019), (2) Prevalence of insomnia and its association with social media usage among university students (Mohammed A et al, 2018), (3) Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa (Funsu Andiarna et al, 2017), (4) Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja (Wydia Khristiantyet al, 2015), (5) Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja (Mutia Ariani et al, 2015), (6) hubungan rentang waktu penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa (Yogi Yunefri et al, 2016), (7) Pengaruh Sosial Media (*Facebook Dan Twitter*) Terhadap Perubahan Indeks Prestasi Mahasiswa (Ahmad sayuti et al, 2015), (8) hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja (Lisa Puspita Dewi et al, 2017), (9) Hubungan radiasi gelombang elektromagnetik telepon seluler terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa (Rut o battung et al 2013), (10) Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan (Nurhalija Ulfiana et al, 2018), (11).

Berdasarkan literatur yang telah di review di dapatkan hasil bahwa 10 studi ada hubungan antara media sosial dengan insomnia, sedangkan 1 studi menyatakan dalam penelitiannya bahwa Tidak ada hubungan yang signifikan, penelitian yang dilakukan oleh ,Wydia Khristianty Putriny Syamsoedin, Hendro Bidjuni, dan Ferdinand Wowiling dalam penelitian yang berjudul Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA

Negeri 9 Manado. Penelitian ini merupakan survei analitik dengan melakukan pendekatan cross sectional, pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling yaitu sebanyak 62 sampel. Dalam penelitian ini menggunakan Instrumen dalam bentuk: wawancara, kuesioner, dan lembar observasi. Hasil penelitian ini menggunakan analisis, Hasil uji statistic didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan dari penelitian yang di lakukan merupakan di dapatkan hasil bahwa ada hubungan antara lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado.

Pada penelitian selanjutnya merupakan Mutia Ariani, Veny Elita, dan Reni Zulfitri, (2015), beliau meneliti tentang Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 3 Siak pada tahun 2015, Penelitian ini bersifat survei analitik dengan melakukan pendekatan cross sectional, pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 85 orang. Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasilnya yaitu dilakukan menggunakan Chi-square didapatkan p value = $0,700 > \alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan jejaring sosial dengan kualitas tidur.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Yogi Yunefri pada tahun 2016 tentang hubungan antara frekuensi penggunaan fasilitas media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Jenis dalam penelitian ini menggunakan teknik survey analitik korelasional dengan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer dengan jumlah sampel 91 responden dengan pemilihan sampel menggunakan teknik simple random sampling, dengan demikian dapat diberikan kesimpulan bahwa ada hubungan antara frekuensi penggunaan

fasilitas jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer Universitas Lancang Kuning..

Peneliti selanjutnya merupakan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Sayuti, (2015) dengan judul Pengaruh Sosial Media (*Facebook Dan Twitter*) Terhadap Perubahan Indeks Prestasi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. Penelitian ini merupakan deskriptif dengan desain penelitian *kausal*. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner, dengan total semua responden sebanyak 150 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa indeks prestasi mahasiswa dengan penggunaan sosial media umumnya tidak mempengaruhi responden. Sedangkan dari hasil analisis uji statistik diperoleh terdapat pengaruh antara sosial media (*facebook dan twitter*) dengan indeks prestasi.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Lisa Puspita Dewi pada tahun 2017 disimpulkan pernyataan kuesioner tertinggi mengatakan siswa siswi terbangun pada malam hari dan tidak bisa tidur lagi, siswa siswi terdapat kejadian insomnia, Ada hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Dalam Penelitian ini menggunakan studi korelasi dengan melakukan pendekatan waktu *cross sectional*. Jumlah Responden dalam penelitian ini sebanyak 134 responden yaitu siswa siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, dengan menggunakan teknik *Proportional stratified random sampling*. Hasil analisa data dengan *Chi square* dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Selanjutnya Ruto battunget pada tahun 2013 dengan judul penelitiannya Hubungan radiasi gelombang

elektromagnetik telepon seluler terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa, penelitian ini menggunakan instrument Kuisisioner tentang radiasi gelombang elektromagnetik dan kuisisioner insomnia, sedangkan sampelnya merupakan Mahasiswa fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado, dengan standar signifikansi $P=0,056$ dan $\alpha= 0.05$, dalam penelitian ini H_a di tolak dan Tidak ada hubungan bermakna antara radiasi gelombang elektromagnetik telepon seluler terhadap kejadian insomnia.

Nurhalija Ulfiana 2018 Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada mahasiswa Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study*, dengan melibatkan mahasiswa keperawatan sebanyak 44 orang dengan pendekatan *purposive sampling*. Hasil analisa statistik dengan menggunakan uji *Spearman Correlation*, disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa.

Penelitian lain juga mendukung hasil penelitian ini terlihat pada penelitian yang di lakukan oleh Mohammed A et al, 2018 dengan judul *Prevalence Of Insomnia And Its Association With Social Media Usage Among University Students In Selangor Malaysia*, dalam penelitiannya ia menyatakan bahwa menggunakan media sosial ada hubungannya dengan insomnia dan factor sosiodemografi di kalangan mahasiswa, penelitian ini menggunakan instrument berupa kuisisioner, dimana Kuesioner tersebut terdiri dari tiga bagian untuk menilai insomnia, penggunaan media sosial dan beberapa faktor sosio-demografi, pengolahan data didalam penelitian ini menggunakan teknik *cross-sectional*. Pemelihan sample dengan kriteria inklusi dan eksklui menggunakan teknik *purposive sampling* yang dilakukan di antara 445 Mahasiswa, dimana sampel berusia 18-30 tahun di sebuah universitas swasta di Selangor dari Juli hingga Agustus pada tahun 2018, hasil

penelitian yang telah dilakukan antara lain: Usia responden berkisar antara 19 hingga 33 tahun dan hasilnya mayoritas berhubungan dengan insomnia, kesimpulannya bahwa, faktor yang paling berpengaruh yang secara signifikan di dalam penelitian ini terkait dengan insomnia di kalangan mahasiswa di universitas swasta di Malaysia adalah frekuensi dalam mengakses media sosial, waktu penggunaan media sosial (sore, malam dan sebelum tidur), dan penggunaan gadget sebelum tidur di atas tempat tidur.

Penelitian selanjutnya adalah Funsu Andiarna et all (2020) dengan judul penelitiannya Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa, Jenis penelitian ini merupakan observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 194 responden dengan teknik pengambilan sample adalah menggunakan teknik simple random sampling. Dalam melakukan penganalisaan peneliti menggunakan uji korelasi Spearman rank. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia ($p=0,028$) dengan kuat hubungan sangat lemah ($R=0,158$). Variabel dalam penelitian ini meliputi penggunaan media sosial sebagai variabel bebas dan kejadian insomnia sebagai variabel terikat.

Penelitian lain juga mendukung hasil penelitian ini yang dilakukan oleh Winneke A (2019) dalam penelitiannya Ada ke khawatir bahwa penggunaan media sosial (SM) dan stres dapat mengganggu tidur. Namun, bukti pada baik hubungan *cross-sectional* dan longitudinal terbatas. Oleh karena itu, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengatasi kesenjangan ini dalam literatur dengan memeriksa hubungan *cross-sectional* dan longitudinal antara penggunaan Sosial media, stres, dan tidur (misalnya, keadaan tidur dan keadaan mengantuk pada siang hari) pada remaja. Secara keseluruhan

semua sampel yang di teliti sebanyak 1.441 remaja, dengan rentang usia antara 11-15 tahun, Hasil dari penelitian ini di temukan bahwa penggunaan sosial media dan stres berhubungan positif dengan keadaan tidur dan mengantuk pada siang hari.

Penelitian selanjutnya yang juga mendukung hasil penelitiin jessica (2017) yang mentakan dalam penelitiannya Hubungan yang kuat antara penggunaan Sosial media dan gangguan tidur memiliki implikasi klinis yang penting untuk kesehatan dan kesejahteraan orang dewasa muda. Pekerjaan di masa depan harus bertujuan untuk menilai arah dan untuk lebih memahami pengaruh faktor kontekstual yang terkait dengan penggunaan Sosial media, Metode yang digunakan dalam penelitian ini Pada tahun 2014 dimana ia menilai sampel yang representatif secara nasional sebanyak 1788 orang dewasa muda yang berusia 19-32 tahun. Volume dan frekuensi Sosial media dinilai dengan menit yang dilaporkan sendiri per hari yang dihabiskan untuk Sosial Media (volume) dan kunjungan per minggu (frekuensi) menggunakan item yang diadaptasi dari Pew Internet Research Questionnaire. Dalam penelitian ini menilai gangguan tidur dengan menggunakan Sistem Informasi Gangguan Tidur Hasil Pasien. Analisis yang dilakukan di Pittsburgh menggunakan uji *chi-square* dan memerintahkan regresi logistik menggunakan bobot sampel untuk memperkirakan efek total populasi di amerika serikat.

Tidur merupakan suatu proses fisiologis yang penting bagi kebutuhan fisik manusia. Seseorang tidak bisa bertahan hidup tanpa memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang cukup, karena selama proses tidur terjadi pemulihan sel tubuh untuk mengembalikan kondisi tubuh menjadi seperti semula. Beberapa gangguan tidur yang sering di alami manusia antara lain insomnia, sleep Apnea, parasomnia dan sebagainya

(Krisna, 2016). Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur, Gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. Selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif (Lawalata 2018). Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu perguruan tinggi, Usia mahasiswa sebagian besar berada pada rentang 18-25 tahun, dimana usia tersebut termasuk dalam usia dewasa awal (*young adulthood*) (Willis, 2011). Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dijumpai. Biasanya timbul sebagai suatu gejala dari gangguan lain yang mendasarinya, terutama gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi atau gangguan emosi lainnya, Angka kejadian insomnia akan meningkat seiring bertambahnya usia, dengan gejala insomnia yang sering terjadi pada orang susah tidur (Insomnia). kejadian insomnia sangaterat kaitannya dengan penggunaan sosial media dan jenis media sosial yang ada di dalamnya. Wydia Khristianty (2015). Lama pemakaian mediasosial tertinggi pada responden adalah pada durasi sedang (3-4 jam), kejadian insomnia pada responden terbanyak merupakan insomnia ringan, dan terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, bahwa semakin lama waktu penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia. Menurut klasifikasi diagnostic dari World Health Organization (WHO), insomnia dimasukkan dalam golongan Disorders of Initiating and Maintaining Sleep (DIMS), yang secara praktis dikasifikasikan menjadi dua kelompok, yaitu insomnia primer dan insomnia sekunder. Dalam pengreview-an ini di ketahui bahwa penggunaan media sosial itu berdampak dengan kualitas tidur yaitu insomnia.

Klasifikasi gangguan tidur menurut *International Classification of Sleep Disorder*, yaitu dissomnia, parasomnia,

gangguan tidur berhubungan dengan gangguan kesehatan atau psikiatri, gangguan tidur yang tidak terklasifikasi. Insomnia adalah gangguan tidur yang diderita/dialami Mahasiswa, Insomnia akut/ ringan merupakan Insomnia yang berlangsung beberapa malam hingga beberapa hari. Insomnia sedang merupakan Insomnia yang biasanya berlangsung kurang dari tiga minggu. Insomnia berat/kronik merupakan Insomnia yang terjadi setiap saat menimbulkan penderitaan dan berlangsung sebulan atau lebih (kadang-kadang bertahun-tahun) yang diukur dengan berdasarkan alat ukur KSPBJ-IRS. Kriteria Objektif: Tidak ada keluhan insomnia bila skor: 11-19, Insomnia ringan bila skor: 20-27, Insomnia berat :28-36, Insomnia sangat berat bila skor: 37-44 (Lisa Puspita Dewi, 2017)

Penggunaan media sosial yang intens melalui gadget ataupun smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan remaja merasakan kesenangan sendiri dalam mengakses media sosial sehingga menyebabkan mereka kecanduan yang dapat memicu mereka menjadi lebih intens dalam menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial setiap hari serta kebiasaan membawa ponsel atau gadget ketempat tidur dan semakin lama penggunaan media sosial melalui gadget tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya (Lisa Puspita Dewi, 2017).

Hasil penelitian dari Northwestern University oleh Phyllis Zee (dalam Wydia, 2015) juga mengungkapkan bahwa benda elektronik yang bersinar terang dan langsung menyorot pada mata dapat mengganggu kerja otak dan merusak sistem jam biologis tubuh, apabila seseorang sering menyalakan notebook atau iPad dan mengakses media sosial sebelum tidur, cahaya-nya dapat memicu atau menstimulasi otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan

untuk tidur dan mengganggu pengaturan hormon melatonin yang berperan dalam pengaturan jam tidur, sehingga nantinya seseorang akan mengalami gangguan tidur (Insomnia).

Penulis berasumsi bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan terhadap insomnia pada mahasiswa, penggunaan media sosial akan berdampak positif yaitu dapat memudahkan mahasiswa dalam mengakses internet untuk pencarian atau pembuatan tugas namun penggunaan media sosial yang tidak ada aturan akan berdampak negatif pada pola tidur yaitu terganggunya pola tidur (insomnia) pada mahasiswa, maka dari itu diharapkan kepada mahasiswa untuk lebih mengoptimalkan dalam pemanfaatan media sosial tersebut supaya tidak terjadinya kejadian insomnia tersebut pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Literatur review menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, dimana semakin lama seseorang mengakses media sosial maka waktu tidur seseorang juga akan mengalami gangguan sehingga akan mengakibatkan terjadinya insomnia, beberapa jurnal juga menyatakan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, Penggunaan media sosial setiap hari serta kebiasaan membawa ponsel atau gadget ketempat tidur dan semakin lama penggunaan media sosial melalui gadget tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya.

Kemudian dalam mengontrol penggunaan media sosial ini di harapkan

DAFTAR PUSTAKA.

Ahmad Sayuti (2015) Skripsi pengaruh sosial media (*facebook dan twitter*) terhadap perubahan indeks prestasi

kepada pengguna media sosial untuk dapat mengoptimalkan pemanfaatan media sosial tersebut.

SARAN

1. Penulis
Pada penulisan artikel ini hanya menilai satu variabel (sosial media), maka saran yang saya ajukan adanya penelitian lanjutan yang menilai lebih banyak variabel (tidak hanya sosial media) yang berpengaruh dengan kejadian insomnia.
2. Bagi Institusi
Dapat dijadikan referensi untuk studi selanjutnya agar dapat di jadikan bahan bacaan di kampus STIKes Piala Sakti Pariaman Khususnya dan hendaknya dapat di jadikan gambaran untuk penelitian selanjutnya sehingga mendekati kesempurnaan.
3. Bagi Mahasiswa
Mengetahui dampak dari penggunaan media sosial dan di harapkan dapat mengoptimalkan pemanfaatan media sosial untuk mencari referensi tentang materi yang menunjang proses pembelajaran di kampus.
4. Peneliti selanjutnya
Kepada peneliti selanjutnya, untuk pemilihan penggunaan media sosial ada baiknya lebih dari satu jenis media sosial, dan untuk pemilihan lama penggunaan media sosial sebaiknya diberi kebebasan kepada responden untuk menentukan lama (jam/hari) agar hasil penelitiannya dapat lebih lengkap dan lebih baik lagi. Dan diharapkan untuk penelitian selanjutnya bisa menambahkan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kejadian insomnia selain penggunaan media sosial.

mahasiswa jurusan keperawatan fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan uin alauddin Makassar,

- Psikologi Pendidikan. (Jakarta: PT. Grafindo Perkasa Rajawali)
- Funsu Andiarna et all (2017) Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa, Media Publikasi Penelitian 2020; Volume 17; No 2. Website: journals.itspku.ac.id
- Hanjani, Febyuka. 2013. Peningkatan Kebutuhanakan Media Sosial Pada Remaja,Salah Siapa ?*personal growth, conseling, and development,center.*(http://www.Pers onalgrowth.co.id/en/journalviewartic le.php?id=91)
- Hidayat, B.U.A., (2012). Hubungan Tingkat Stresdengan Kejadian
- Krisna B. P. 2016. Jurnal:Prevalensi Dan Korelasi Insomnia Terhadap Kemampuan Kognitif Remaja Usia 15-18 Tahun Di Panti Asuhan Widhya Asih 1 DenpasarVol. 5. di akses pada tanggal 22 Oktober 2018.
- Lawalata. 2018. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Haluoleo tahun 2018. Jurnal.Vol 3, No 2. Fakultas Kesehatan MasyarakatUniversitas Haluoleo. Di akses pada tanggal 17 November 2018.
- Lisa Puspita Dewi (2017) Skripsi hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di sma muhammadiyah 7, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Meilinda, N., (2018). Social Media On Campus:Studi Peran Media Sosial sebagai MediaPenyebaran Informasi Akademik padaMahasiswa di Program Studi IlmuKomunikasi FISIP UNSRI. *The Journalof Society and Media* 2, 53 64.<https://doi.org/10.26740/jsm.v2n1.p53-64>
- Mohammed a et all (2018) *prevalence of insomnia and its association with social media usage among university*
- Insomnia padaMahasiswa Program Studi IlmuKeperawatan Universitas Diponegoro (Skripsi).Semarang.
- Japardi, I. Gangguan Tidur. Sumatera Utara: Fakultas Kedokteran Bagian Bedah Universitas [Buku Online]. [Diakses 24 Agustus 2017]
- Jessica C. Levenson et all (2017) *The Association between Social Media Use and Sleep Disturbance among Young Adults, Published in final edited form as: Prev Med.* 2016 April ; 85: 36–41. doi:10.1016/j.ypmed.2016.01.001.
- Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. 2013. Pengguna internet di Indonesi
- students in selangor, malaysia, Journal of Youth and Adolescence* 44, 405-418
- Mutia Ariani, Veny Elita, Reni Zulfitri(2015) Skripsi hubungan intensitas penggunaan jejaring sosial terhadap kualitas tidur remaja di sman 3 siak, Departemen Keperawatan Jiwa Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan UniversitasRiau.
- Nasrullah, R., (2015). Media Sosial (PerpektifKomunikasi, Budaya, dan Socioteknologi).Simbiosis Rekatama Media,Jakarta.
- Nurhalija Ulfiana (2018) Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada mahasiswa jurusan keperawatan fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan uin alauddin Makassar.
- Restuti, R., Susetyo, Y.F., (2016). HubunganAntara Regulasi Diri Dengan KecanduanMedia Sosial (Skripsi). Universitas GajahMada, Yogyakarta
- Ruto battunget et all (2013) Skripsi Hubungan radiasi gelombang elektromagnetik telepon seluler terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa, Fakultas kedokteran universitas islam ratulangi manado.

- Sayuti, Ahmad. 2015. Pengaruh Sosial Media (*Facebook Dan Twitter*) Terhadap Perubahan Indeks Prestasi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar. Skripsi.
- We Are Sosial, (2019). Berapa Pengguna Media Sosial Indonesia?
- Wikipedia. 2012. "Sejarah dan Perkembangan Jejaring Sosial etikajejaring sosial. Wordpress. <https://etikajejaring sosial.wordpress.com/about/pemahasan/sejarah-danperkembangan jejaring-sosial>
- Willis, S.S., (2011). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, C4 ed. Alfabeta, Bandung
- Winneke A. van der Schuur et al (2019) *Social Media Use, Social Media Stress, and Sleep: Examining Cross-Sectional and Longitudinal Relationships in Adolescents*, *journal of adolescence*, 30 569-585.
- Wydia Khristianty Putriny. DKK. 2015 hubungan durasi menggunakan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA 9 manado, www. E-journal keperawatan .co.id
- Yogi Yunefri, Wirdah Choiriah, Sutejo (2016) Skripsi hubungan rentang waktu penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa, Fakultas ilmu komputer universitas lancang kuning.