
Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam

Fathin Nur Muhammad, Firman Hidayatullah, Muhammad Saddam Al Andalusi, Hadi Peristiw, Wahyu Hidayat

Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

221410140.fathin@uinbanten.ac.id, 221410139.firman@uinbanten.ac.id,
221410137.muhammad@uinbanten.ac.id, wahyu.hidayat@uinbanten.ac.id

Alamat: Jalan Jendral Sudirman N0.30 Panancangan Cipocok Jaya, Sumurpecung, Kec. Serang, Kota Serang, Banten 42118

Korespondensi penulis: 221410140.fathin@uinbanten.ac.id

Abstract. *This study aims to analyze the relationship between the use of social media and sleep quality in FEBI students. This study uses an analytical observational research design with a cross sectional approach. Data was collected using a questionnaire consisting of information about social media usage and sleep quality. The results showed that there was a weak correlation between social media use and sleep quality ($p=0.004$, $R=0.506$). This shows that excessive use of social media can interfere with the quality of students' sleep*

Keywords: *Sosial Media, Sleep Quality, Students*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa FEBI. Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri dari informasi tentang penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang lemah antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur ($p=0,004$, $R=0,506$). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa.

Kata kunci: Sosial Media, Kualitas Tidur, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan informasi melaju pesat, mengantarkan masyarakat pada era digital yang tak terpisahkan dari internet. Hal ini memicu ledakan media sosial yang merambah luas dan membawa pengaruh signifikan bagi kehidupan manusia di seluruh penjuru dunia (Syamsuudin et al., 2015). Penggunaannya pun bervariasi dari yang dewasa, remaja, hingga anak-anak.

Media sosial, bagaikan wadah komunitas virtual yang membuat saling terhubung satu dengan yang lainnya, antar individu maupun kelompok, berbagi informasi, berkolaborasi, berkomunikasi, bahkan bermain bersama (Andiarna et al., 2020). Beragam platform media sosial seperti Instagram, WhatsApp, LINE, Facebook, Twitter, dan media sosial yang lainnya menjadi primadona di era ini. Banyak yang memanfaatkannya sebagai ruang untuk mencurahkan isi hati dan mencari pertemanan baru. Aktivitas daring yang masif dan intensif menjadi ciri khas masyarakat digital. Tak terkecuali di lingkungan perguruan tinggi, pola penyebaran informasi mengalami pergeseran. Dikarnakan mahasiswa

mendapatkan segala informasi dari platform tersebut, karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial.

Menjadi mahasiswa berarti menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan. Usia mereka umumnya berkisar antara 18 hingga 25 tahun, tergolong dalam fase dewasa awal. Di era digital ini, mahasiswa tak luput dari penggunaan media sosial dan internet. Bagi mereka, media sosial maupun internet menjadi gerbang utama untuk mendapatkan informasi dan saling berkomunikasi. Teknologi dan perangkatnya pun telah menyatu dalam kehidupan sehari-hari.

Batas antara dunia maya (online) dan dunia nyata (offline) kian kabur. Seseorang bisa saja tak sadar menghabiskan waktu di depan handphone, membalas pesan, atau mengikuti kabar terbaru di media sosial, bahkan saat berjalan menuju kampus. Teguran dari teman pun tak digubris. Media sosial memang mampu mendekatkan yang jauh, namun di sisi lain, ia bisa menjauhkan yang dekat. Saat bersama teman, fokus mereka tertuju pada handphone masing-masing, asyik dengan media sosial, hingga komunikasi tatap muka pun terabaikan. Tak heran, interaksi sosial di antara mereka pun berkurang, digantikan oleh komunikasi virtual (Januarti et al., 2018). Salah satu dampak negatif dari kebiasaan ini adalah terganggunya pola tidur mereka (Syamsoedin et al., 2015), yang bisa disebabkan oleh kualitas dan waktu tidur yang tidak ideal.

Tidur bagaikan momen pemulihan bagi tubuh setelah seharian beraktivitas. Lewat tidur, tubuh kembali segar dan siap untuk beraktivitas kembali. Jika proses pemulihan ini terhambat, tubuh tak mampu bekerja secara optimal, dan konsentrasi pun menurun. Dampak buruk dari kualitas tidur yang buruk tak hanya sebatas kantuk, tapi juga meningkatkan risiko kecelakaan, gangguan memori, masalah kesehatan fisik, obesitas, dan akan sulit dalam dunia pembelajaran, dan bahkan mengakibatkan masalah pada kesehatan mental (Umi et al., 2019). Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI).

METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan observasional analitik dengan metode cross-sectional untuk meneliti hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI). Data dikumpulkan melalui kuesioner online (Google Form) yang menanyakan informasi terkait penggunaan media sosial dan kualitas tidur responden. Kuesioner disebarluaskan kepada mahasiswa FEBI, dan partisipasi dalam pengisian kuesioner bersifat sukarela. Variabel dalam penelitian ini

terdiri dari dua variable, meliputi penggunaan media sosial sebagai variabel bebas dan kualitas tidur sebagai variabel terikat. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman dengan standar signifikasni (sig.) sebesar $<0,05$ untuk mengukur hubungan antara kedua variabel tersebut.

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	11	36,7%
Perempuan	19	63,3%
Total	30	100%

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa mayoritas responden adalah perempuan dalam penelitian ini, yakni 19 orang (63,3%). Fenomena ini sesuai dengan temuan Devito dalam bukunya, yang menyatakan bahwa yang lebih ekspresif dan memiliki keinginan kuat untuk mengungkapkan perasaan adalah perempuan. Kecenderungan ini turut memengaruhi pola penggunaan media sosial, di mana perempuan lebih aktif dibandingkan laki-laki dalam memanfaatkan media sosial sebagai sarana komunikasi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jjenis Media Sosial

Media sosial	Ya	Tidak	Total
Facebook	1 (3,3%)	29 (96,6%)	30 (100%)
Instagram	16 (53,3%)	14 (46,6%)	30 (100%)
Twitter	4 (13,3%)	26 (86,6%)	30 (100%)
Tik tok	18 (60%)	22 973,3%)	30 (100%)
WhatsApp	21 (70%)	9 (30%)	30 (100%)
Youtube	10 (33,3%)	20 (66,6%)	30 (100%)

Berdasarkan data dalam Tabel 2, WhatsApp menjadi salah satu media sosial yang sering digunakan oleh mahasiswa FEBI, dengan persentase mencapai 70% (21 responden). Hal ini tidak mengherankan, mengingat WhatsApp menawarkan kemudahan dan kepraktisan dalam komunikasi sehari-hari, baik bagi mahasiswa maupun dosen (Saputra, 2019). Fitur-fiturnya yang lengkap, seperti pesan teks, gambar, video, audio, dan pesan suara, menjadikannya sarana komunikasi yang efektif (Hafis & Meliasari, 2021). Dominasi WhatsApp di kalangan mahasiswa FEBI ini selaras dengan hasil survei APJII tahun 2017, yang menunjukkan bahwasannya di Indonesia pengguna internet sebesar 89,7% merupakan mahasiswa, dan 97% di antaranya aktif mengakses media sosial (APJII, 2018).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lama Waktu Mengakses Media Sosial

Waktu (Per Hari)	Frekuensi	Persentase
Kurang dari 1 jam	0	0%
1-2 jam	3	10%
2-3 jam	6	20%
3-4 jam	2	6,7%
Lebih dari 4 jam	19	63,3%
Total	30	100%

Tabel 3 menunjukkan fakta yang mengkhawatirkan, yaitu sebanyak 63,3% (19 responden) menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial lebih dari 4 jam per hari. Hal ini jauh berbeda dengan hasil survei TIK tahun 2017, yang menunjukkan bahwa mayoritas pengguna smartphone (34,51%) hanya menggunakannya selama 1-3 jam per hari (Kominfo, 2017). Lonjakan durasi penggunaan media sosial ini diduga dipicu oleh beberapa faktor, salah satunya adalah meningkatnya kepemilikan smartphone di Indonesia. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial dalam waktu lama karena beberapa alasan, seperti: Ingin berinteraksi dengan teman dan keluarga, ingin berbelanja, ingin mencari hiburan dan mencari informasi dan berita terkini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perangkat Yang digunakan Mengakses Media Sosial

Perangkat	Ya	Tidak	Total
Handphone	29 (96,7%)	1 (3,3%)	30 (100%)
Laptop	9 (30%)	21 (70%)	30 (100%)

Hampir semua responden penelitian ini, yaitu 96,7% (29 responden), mengakses media sosial menggunakan smartphone sebagai perangkat utama (Tabel 4). Hal ini menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, sebagian kecil dari responden menggunakan laptop sebagai alat untuk mengakses media sosial, karna yang menjadi pilihan utama sebagai alat untuk mengakses media sosial dibandingkan dengan laptop adalah smartphone. Smartphone memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan presentasi terhadap ide/gagasan mereka. Fitur-fitur media sosial di smartphone, seperti komentar, feedback, dan konten yang mudah dibagikan, membuka peluang bagi mahasiswa untuk berkolaborasi, bertukar ide, dan belajar dari orang lain dengan mudah dan tanpa batasan waktu (Hafis & Meliasari, 2021).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Alasan Mengakses Media Sosial

Alasan	Ya	Tidak	Total
Berinteraksi dengan teman dan keluarga	23 (76,7%)	7 (23,3%)	30 (100%)
Mengikuti berita dan informasi terkini	19 (63,3%)	11 (36,6%)	30 (100%)
Berbelanja online	13 (43,3%)	17 (56,6%)	30 (100%)
Mencari hiburan	18 (60%)	12 (40%)	30 (100%)
Belajar dan mengembangkan diri	14 (46,7%)	16 (53,3%)	30 (100%)

Berdasarkan Tabel 5, terlihat bahwa alasan utama mahasiswa FEBI menggunakan media sosial adalah untuk berinteraksi dengan teman dan keluarga (Mustomi & Puspasari, 2020). dengan persentase mencapai 76,8% (23 responden). Hal ini sejalan dengan penelitian Mustomi & Puspasari (2020) yang menyatakan bahwa mayoritas aktivitas online seseorang adalah untuk bersosialisasi dengan orang terdekat. Selain untuk bersosialisasi, media sosial juga bisa dimanfaatkan oleh sebagian responden untuk mencari berita terkini maupun hiburan. Media sosial menawarkan beragam konten menarik, mulai dari berita, video, hingga permainan, yang dapat menjadi sumber hiburan bagi penggunanya.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	3	10%
Baik	12	40%
Cukup	11	36,7%
Buruk	3	10%
Sangat buruk	1	3,3%
Total	30	100%

Tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa FEBI 40% (12 responden) memiliki kualitas tidur yang baik. Namun, terdapat pula 10% responden (3 orang) yang mengalami kualitas tidur buruk. Menurut penelitian, beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa antara lain: chatting dengan teman di media sosial pada malam hari, karena mengerjakan tugas rumah di malam hari, browsing atau bernain game online atau hal-hal yang berkaitan dengan hobi atau kesenangan pada masing-masing mereka, Kebiasaan-kebiasaan tersebut dapat mengganggu waktu tidur berakibat pada kualitas tidur yang buruk sehingga menyebabkan insomnia.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman rank

Uji Statistik	Nilai ρ
Spearman	0,004
Correlation Coefficient	0,506

Sumber: Data Olahan SPSS versi 24

Analisis statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada mahasiswa FEBI. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi ρ sebesar 0,004, di mana $\rho < 0,05$. Nilai koefisien korelasi R sebesar 0,506 menunjukkan tingkat hubungan yang lemah, namun bermakna secara statistik. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan individu cenderung menunda waktu tidurnya, karna efek dari rasa candu pada saat mengakses media sosial. Kebiasaan menunda tidur ini, jika dilakukan secara berulang, dapat mengubah pola tidur dan berakibat pada insomnia. Kurangnya waktu tidur dan gangguan tidur ini, pada gilirannya, dapat mengakibatkan gejala negatif pada kesehatan mental maupun fisik mahasiswa.

Di era digital ini, mahasiswa dituntut untuk bijak dalam mengelola waktu, termasuk dalam penggunaan media sosial. Manajemen waktu sesuai menjadi kunci untuk menyeimbangkan antara kebutuhan bersosialisasi, belajar, dan istirahat, termasuk tidur. Penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Hal ini bisa disebabkan oleh faktor, seperti: Penggunaan gadget di malam hari dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur-bangun tubuh, karna efek dari cahaya biru dari layar gadget. Akibatnya, seseorang akan lebih sulit untuk tertidur dan mengalami insomnia. Dan paparan layar gadget yang berlebihan, terlalu lama menatap layar gadget dapat menyebabkan mata lelah dan tegang, sehingga mengganggu relaksasi sebelum tidur (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Memiliki kualitas tidur yang cukup akan bermanfaat bagi kesehatan mental maupun fisik, seperti meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan mood, dan sistem kekebalan tubuhpun akan jauh lebih kuat. Oleh karenanya, penting bagi mahasiswa untuk mengatur waktu dengan benar dan membatasi penggunaan media sosial, terutama di malam hari, agar dapat tidur dengan nyenyak dan mendapatkan manfaat kesehatannya.

Penelitian ini mendukung hasil penelitian (Umi et al., 2019) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja, dengan nilai korelasi ρ sebesar 0,000. Ada berbagai faktor yang menyebabkan kualitas

tidur yang buruk pada remaja dapat, salah satunya adalah kebiasaan menggunakan gadget tanpa peduli dengan waktu. Hal ini dapat mengganggu pikiran, konsentrasi, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari, sehingga berakibat pada kualitas tidur. Selain itu, faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur remaja adalah kelelahan akibat aktivitas di kampus, lingkungan yang bising, kurang berolahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang lemah antara penggunaan media social terhadap kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada konsentrasi dan kesehatan secara keseluruhan.

Manajemen waktu yang baik dalam menggunakan media sosial sangat diperlukan untuk mempertahankan kualitas tidur yang optimal pada mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya pendekatan pendidikan dan kesadaran mengenai penggunaan yang bijak terhadap teknologi digital di kalangan mahasiswa. Selain itu, upaya untuk mengedukasi mengenai pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas juga perlu ditingkatkan di lingkungan perguruan tinggi

Maka perlu dilakukan edukasi kepada mahasiswa tentang pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas. Edukasi ini dapat dilakukan melalui seminar, workshop, atau penyebaran informasi melalui media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII, (2017). Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), Jakarta
- Andiarna, F., Prasetyaning Widayanti, L., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Hafis, M., & Meliasari, R. (2021). Analisis Penggunaan Aplikasi pada Smartphone sebagai Media Pembelajaran. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8), 740–747. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i8.339>
- Januarti, D. W., Pratiknjo, M. H., & Muliarti, T. (2018). Perilaku Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado. *Journal Holistik*,

9(21), 1–20.

- Mustomi, D., & Puspasari, A. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *CERMIN: Jurnal Penelitian*, 4(1), 133. https://doi.org/10.36841/cermin_unars.v4i1.496
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3, 1–10.
- Umi, K., Novrita, S., & Wahid, W. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/1599>