



**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM AL-AZHAR ANGKATAN 2021**

*The Relationship Of Social Media Use With Insomnia Case In Faculty Of
Medicine Students Of Al-Azhar Islamic University Batch 2021*

Danang Nur Adiwibawa¹, Tri Aris Munandar², Siti Ruqayyah³, Ayu Anulus⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar

Email: adiwibawa.dr@gmail.com

Abstract

Background: Due to the development of science, technology, and information, the use of social media is increasingly inseparable from society. A study conducted by the Ministry of Communication and Information Technology (Kemkominfo) in collaboration with the United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) in 2014 showed the fact that social media users reached more than 82 million people and made Indonesia the 8th largest in the world as a social media user. The use of social media through gadgets will interfere with the regulation of the hormone melatonin so that it can cause insomnia for its users, including students. Objective: To determine the relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in students of the Faculty of Medicine, Al-Azhar Islamic University batch 2021. Method: This study was an observational analytic studied, with a cross sectional design. The sample used is the students of Faculty of Medicine, Al-Azhar Islamic University batch 2021 with a total of 91 people. The insomnia assessment was carried out using the KSPBJ-IRS insomnia questionnaire and the use of social media was assessed using a measuring instrument in the form of a questionnaire adopted from Ruri Selvia's undergraduate thesis (2020). Data analysis using Chi-Square with SPSS software version 25. Results: Analysis using Chi-Square obtained a p-value of 0.001 (p-value <0.05), which means that there is a significant relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in students of the Faculty, of Medicine Al-Azhar Islamic University batch 2021. Conclusion: There is a relationship between the use of social media with the incidence of insomnia in students of the Faculty of Medicine, Al-Azhar Islamic University batch 2021.

Keywords: Use of social media, insomnia, students

Abstrak

Latar Belakang: Karena semakin berkembangnya ilmu pengetahuan, teknologi, dan informasi, penggunaan media sosial semakin tidak bisa dipisahkan dengan masyarakat. Studi yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) yang bekerjasama dengan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) pada tahun 2014 menunjukkan fakta bahwa, pengguna media sosial mencapai lebih dari 82 juta orang dan menjadikan Indonesia menduduki peringkat ke-8 terbesar di dunia sebagai pengguna media sosial terbanyak. Penggunaan media sosial melalui *gadget* akan mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya termasuk mahasiswa. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021.

Metode: Penelitian ini merupakan analitik observasional, dengan rancangan cross sectional. Sampel yang digunakan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021 dengan jumlah 91 orang. Penilaian insomnia dilakukan menggunakan kuesioner insomnia KSPBJ-IRS dan Penggunaan media sosial dinilai dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang diadopsi dari Ruri Selvia. Analisis data menggunakan *Chi-Square* dengan *software* SPSS versi 25. **Hasil:** Analisis menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* 0.001 ($p\text{-value} < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021.

Kata Kunci: Penggunaan media sosial, insomnia, mahasiswa

PENDAHULUAN

Semakin berkembangnya ilmu pengetahuan, teknologi, dan informasi, masyarakat semakin tidak bisa dipisahkan dengan penggunaan media sosial. Media sosial merupakan salah satu media instan yang saat ini memang memiliki berbagai fungsi dalam perannya (Syamsoedin *et al.*, 2015). Selain berfungsi sebagai alat untuk berkomunikasi, membuat konten, media sosial juga menjadi sarana untuk penggunaannya dalam menggali berbagai informasi. Pengguna media sosial kini telah menguasai berbagai kalangan. Mulai dari remaja, dewasa, orang tua bahkan anak-anak sudah tidak asing dengan media sosial (Ulfiana, 2018).

Berdasarkan sebuah studi yang dilakukan oleh kelompok advokasi *Common Sense Media America* terhadap lebih dari 1000 remaja berusia antara 13 sampai 17 tahun. Dua - pertiga responden dari survei tersebut mengaku mereka berkiriman pesan setiap hari dimana setengahnya mengatakan mereka mengunjungi situs jejaring sosial setiap hari (Barokah, 2019). Seperempat dari remaja menggunakan setidaknya dua jenis media sosial dalam sehari. Melalui survei tersebut juga ditemukan bahwa responden remaja merasa media sosial sebagai fasilitas yang bermanfaat bagi mereka (Lamuntov *et al.*, 2016).

Di Indonesia sendiri berdasarkan studi yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) yang bekerjasama dengan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) pada tahun 2014 menunjukkan fakta bahwa, pengguna media sosial mencapai lebih dari 82 juta orang dan menjadikan Indonesia menduduki peringkat ke-8 terbesar di dunia sebagai pengguna media sosial (Restuti & Susetyo, 2016). Studi ini juga melaporkan bahwa 98% dari remaja yang disurvei tahu tentang internet dan 79.5% diantaranya adalah pengguna internet. Pencarian informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi. Dalam media sosial terdapat berbagai aplikasi yang beragam seperti *whatsapp*, *instagram*, *facebook*, *line*, *twitter* dan lain sebagainya (Nasrullah, 2015; Gatot, 2014).

Media sosial tidak lepas dari sarana-sarana penunjang aktivitas tersebut seperti komputer, *laptop*, *tablet*, dan *smartphone* (telepon seluler) atau yang lebih populer di kalangan remaja dengan sebutan *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 termasuk mahasiswa (Syamsoedin *et al.*, 2015; Udin *et al.*, 2020).

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). Mahasiswa menggunakan internet dan media sosial sebagai alat untuk mengakses informasi lebih banyak, tempat belajar, menuangkan curahan hati, mencari teman baru dan berkomunikasi dengan banyak orang (Meilinda, 2018).

Saat ini mahasiswa kedokteran telah didominasi oleh Generasi Milenial yang mana generasi tersebut telah terpapar teknologi sejak usia dini salah satunya adalah jejaring sosial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 380 mahasiswa kedokteran di Qom Iran menunjukkan penggunaan internet dan jaringan sosial yang berlebih dapat mempengaruhi kualitas tidur dengan prevalensi kualitas tidur yang buruk sebesar 61.7%. Salah satu penyebab kualitas tidur yang buruk adalah gangguan insomnia (Herlambang, 2014; Mohammadbeigi *et al.*, 2016).

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas yang ditandai dengan satu atau beberapa gejala seperti kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, sering terbangun pada dini hari dengan ketidakmampuan untuk kembali tidur (Kaplan & Sadock, 2018).

Berdasarkan prevalensi, kasus insomnia di Indonesia mencapai 10% yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia (Risksedas, 2018). Dampak yang ditimbulkan dari insomnia jangka panjang berupa penyakit sistemik seperti diabetes melitus, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun dan penurunan gairah seksual. Selain itu, insomnia dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa khususnya mahasiswa kedokteran yang ditandai dengan perubahan aktivitas seperti mengantuk di kelas, kurang memperhatikan pelajaran dan penurunan daya ingat sehingga mahasiswa sulit untuk mengingat apa yang telah dipelajari. Jika konsentrasi terganggu, proses pembelajaran seorang mahasiswa kedokteran akan tidak efisien yang nantinya mempengaruhi kualitas lulusan seorang mahasiswa kedokteran (Pranata & Asfur, 2021). Adapun studi yang dilakukan oleh *Associated Chamber of Commerce and Industry of India* (ASSOCHAM) tahun 2012, pada 2000 remaja di India dengan rentang usia 12-20 tahun terbukti bahwa mayoritas responden menyatakan kecanduan penggunaan media sosial telah membuat mereka mengalami insomnia, depresi, dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata (Firman & Ngaziz, 2017).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sangat erat kaitannya dengan kejadian insomnia. Hal tersebut dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Putra *et al.* (2019) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan dengan kejadian insomnia. Penelitian tersebut didukung oleh Haand & Shuwang (2020) yang mendapatkan hasil serupa yaitu adanya hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Namun disisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Bylin *et al.* (2019) menunjukkan hasil berbeda yaitu tidak adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menganggap masih terdapat kesenjangan hasil terkait penelitian hubungan media sosial dengan kejadian insomnia. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan membuktikan apakah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021.

METODE

Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik observasional dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor risiko (variabel *independent*) dengan faktor efek (variabel *dependent*), dimana pengukuran kedua variabel dilakukan dalam waktu yang bersamaan dan serentak (Riyanto, 2017).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar pada tanggal 5 Juni 2022.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi Penelitian

Populasi keseluruhan pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021 dengan total populasi sebanyak 103 orang. Alasan peneliti menggunakan angkatan 2021 karena untuk meminimalisir dari faktor predisposisi terkait tingkat stresor pendidikan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Sehingga berdasarkan alasan tersebut, peneliti menggunakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021.

Besar Sampel dan Teknik *Sampling*

Sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap mewakili populasi target yang akan diteliti secara langsung. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *total sampling* dimana pengambilan sampel didasarkan jumlah total populasi atau sampel yang ada yaitu semua mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021 yang berjumlah 103 orang dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi (Riyanto, 2017).

Subjek Penelitian

Sampel harus memenuhi kriteria sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021.
2. Bersedia berpartisipasi dan menandatangani *informed consent*.
3. Memiliki dan mengakses media sosial salah satu dari daftar di bawah ini yang diakses menggunakan *smartphone*, laptop, atau tablet:
 - A) *Facebook*
 - B) *Twitter*
 - C) *WhatsApp*
 - D) *TikTok*
 - E) *LINE*
 - F) *Instagram*
 - G) *YouTube*
 - H) *Messenger*
 - I) *Telegram*

b. Kriteria eksklusi

1. Mahasiswa yang memiliki riwayat insomnia dan yang sedang menjalani terapi ke psikiater.

Instrumen Dan Sumber Data Penelitian

Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah segala peralatan yang digunakan untuk memperoleh, mengelola, dan menginterpretasikan informasi dari para responden yang dilakukan dengan pola pengukuran yang sama (Nasir, 2014). Instrumen dalam penelitian ini adalah;

1. Lembar *informed consent*.
2. Lembar kuesioner penggunaan media sosial.

Data diperoleh dari responden dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang diadopsi dari skripsi Ruri Selvia (2020) yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Pelajar Kelas X Di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota Pada Masa Pandemi *Covid-19*” dengan menggunakan skala (Rating Scale), yang terdiri dari 10 pertanyaan. Penilaian diberikan dengan 4 alternatif jawaban, yaitu sering sekali (SS) nilainya 3, sering (S) nilainya 2, jarang (J) nilainya 1, dan tidak (T) nilainya 0. Menurut Selvia (2020) penggunaan skala ini lebih fleksibel karena tidak terbatas untuk pengukuran sikap saja tetapi tidak digunakan untuk mengukur persepsi responden terhadap fenomena lainnya seperti untuk mengukur status sosial ekonomi, kelembagaan, pengetahuan, kemampuan, proses kegiatan dan lain-lain. Dalam skala model *rating scale*, responden akan menjawab salah satu jawaban kuantitatif yang telah disediakan.

Hasil uji validitas dan reabilitas kuesioner “Penggunaan Media sosial” yang dilakukan pada 30 orang diluar populasi didapatkan nilai r hitung yaitu 0.522 – 0.821 (nilai r hitung > 0.4 (r tabel)) mempunyai makna memenuhi taraf signifikansi. Pengujian reabilitas menggunakan formulasi koefisien reliabilitas didapatkan hasil 0.942 yang berarti instrumen ini reliabel, karena nilai *Alfa Cronbach* > 0.5 (Selvia, 2020).

3. Lembar kuesioner insomnia.

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan berupa kuesioner yang menggunakan alat ukur Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta - Insomnia *Rating Scale* (KSPBJ-IRS). Kuesioner ini mencakup 11 pertanyaan pada insomnia, kuesioner ini menggunakan skala ordinal yaitu jawaban diberi nilai 1,2,3 dan 4. Instrumen ini telah diuji reliabilitasnya dengan hasil yang tinggi, baik antar psikiater dengan psikiater ($r = 0.95$) maupun antar psikiater dan dokter non psikiater ($r = 0.94$). Uji sensitifitas alat ini cukup tinggi yaitu 97.4% dan spesifisitas sebesar 87.5% (Marchira, 2004).

4. Alat Tulis Kantor (ATK).
5. Alat dokumentasi.

Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang didapatkan peneliti melalui pengukuran langsung pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. Data primer merupakan data yang diperoleh atau dikumpulkan dari berbagai sumber data dan diambil oleh peneliti sebagai tangan pertama (Sugiyono, 2015).

Pengolahan Data dan Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu bagian terpenting dari sebuah penelitian. Tujuan analisis data ini adalah untuk memperoleh kesimpulan dari suatu permasalahan yang diteliti. Pada penelitian ini, analisis data dilakukan menggunakan komputer melalui program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows*, dengan analisis statistik sebagai berikut (Notoatmodjo, 2018):

1. Editing

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh untuk dikumpulkan. Dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul (Notoatmodjo, 2018).

2. Coding

Coding adalah kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori (Notoatmodjo, 2018).

3. Data Entry

Entry Data adalah kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam program komputer yang telah ditetapkan. Setelah semua data penelitian terkumpul, dilakukan analisis data dengan uji statistik dengan cara sebagai berikut: (Dahlan, 2015).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh karakteristik usia responden dari 91 sampel, didapatkan usia rata-rata responden adalah 19.02 tahun yang mana usia tersebut termasuk dalam kelompok usia dewasa awal. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Andiarna *et al.* (2020) yang memperoleh usia rata-rata 22 tahun. Menurut Kaur & Bhoday (2017), pada usia dewasa awal yaitu 18-25 tahun, sistem sirkadian yang mengontrol pola tidur cenderung mengalami perubahan fisiologis. Usia ini pada hari kerja (produktif) lebih sering mengalami kekurangan tidur, sedangkan pada akhir minggu memiliki waktu tidur yang lebih lama. Hal tersebut berakibat adanya pola tidur yang tidak teratur, sehingga akan menimbulkan masalah tidur yang salah satunya adalah insomnia (Kaur & Bhoday, 2017; Andiarna *et al.*, 2020).

Dari hasil penelitian diperoleh data mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 51 orang (54.9%) dan laki-laki yaitu 40 orang (45.1%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Andiarna *et al.* (2020) yang memperoleh hasil jumlah responden lebih banyak perempuan. Terdapat beberapa alasan penyebab jenis kelamin perempuan lebih banyak dalam penelitian ini. Pertama, jumlah mahasiswa perempuan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021 lebih banyak dari jumlah mahasiswa laki-laki yaitu 57 orang dari total 100 orang mahasiswa. Kedua, menurut Zhang *et al.* (2016), perempuan lebih cenderung mengalami insomnia dibandingkan laki-laki, hal ini berkaitan dengan sistem hormonal ovarium saat siklus menstruasi yang menyebabkan emosi yang labil. Hormon estrogen akan menurun ketika menjelang menstruasi, hal tersebut akan menyebabkan gangguan tidur pada perempuan. Selain itu, pada remaja perempuan lebih banyak mengalami stres karena mereka memiliki strategi koping yang kurang baik, sehingga mereka lebih rentan mengalami insomnia. Ketiga, di lain sisi, mahasiswa perempuan lebih cenderung menggunakan media sosial daripada mahasiswa laki-laki. Menurut Abdalqader *et al.* (2018), hal ini disebabkan oleh perempuan lebih sering mengekspresikan perasaannya dan memiliki keinginan

yang besar untuk selalu mengungkapkan dirinya. Hal tersebut membuat wanita lebih dominan dalam hal penggunaan media sosial dalam berkomunikasi dan lain sebagainya (Abdalqader *et al.*, 2018; Andiarna *et al.*, 2020).

Berdasarkan penelitian ini, mayoritas pengguna media sosial menggunakan jenis media sosial *WhatsApp* sebanyak 45 orang (49.5%). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Andiarna *et al.* (2020) dan Abdalqader *et al.* (2018). Sekretaris Jenderal Kominfo, dalam peluncuran Program Edukasi Literasi Privasi dan Keamanan Digital di Kementerian Komunikasi dan Informatika mengatakan bahwa 83% dari 171 juta pengguna internet di Indonesia merupakan pengguna *WhatsApp* yang berfungsi untuk saling menghubungkan antar masyarakat (Barokah, 2019).

Analisis univariat berdasarkan insomnia pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 91 responden didapatkan 65 responden (71.4%) mengalami insomnia, sedangkan 26 responden (28.6%) tidak mengalami insomnia. Hasil tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021 mengalami insomnia. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pranata & Asfur (2021) mengenai Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19 yang memperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia. Menurut Mohammadbeigi *et al.* (2016), banyaknya materi kuliah kedokteran berakibat dengan gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran. Secara signifikan mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini dikaitkan dengan kebiasaan *sleep hygiene* mahasiswa kedokteran yang cenderung buruk akibat sikap mahasiswa kedokteran terhadap perilaku belajar mereka. Mahasiswa kedokteran dilaporkan lebih banyak belajar sebelum tidur, menghabiskan sebagian besar waktu untuk belajar, memiliki sedikit waktu untuk beristirahat, dan tingkat kekhawatiran mereka yang tinggi akan tuntutan pembelajaran (Pranata & Asfur, 2021; Mohammadbeigi *et al.*, 2016).

Analisis univariat berdasarkan penggunaan media sosial menunjukkan bahwa dari 91, responden terdapat 65 responden (71.4%) merupakan pengguna aktif media sosial, sedangkan 26 responden (28.6%) sebagai pengguna tidak aktif. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021 merupakan pengguna aktif media sosial. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Nursalam *et al.* (2019) dan Selvia (2020). Menurut Selvia (2020), penggunaan media sosial yang tinggi pada mahasiswa dikaitkan dengan semakin pesatnya era modernisasi yang membuat semua aktivitas dan informasi dapat dengan mudah diakses melalui media sosial (Nursalam *et al.*, 2019; Selvia, 2020).

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang telah dilakukan, terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021, dengan nilai *p-value* sebesar 0.001 atau *p-value*<0.05. Penggunaan media sosial yang tinggi akan berisiko mengalami insomnia, terbukti sebagian besar responden merupakan pengguna aktif media sosial dan mengalami insomnia, sebaliknya, responden pengguna tidak aktif media sosial tidak mengalami insomnia. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra *et al.* (2019) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial sangat dikaitkan dengan kejadian insomnia. Pada penelitian ini dilakukan penghitungan *prevalence ratio* (PR) dan didapatkan hasil *prevalence ratio* (PR) yaitu 1.96 (PR>1), artinya pengguna aktif media sosial berisiko 1.96 kali mengalami insomnia dibandingkan dengan pengguna tidak aktif media sosial. Penggunaan media sosial saat akan tidur akan mengganggu produksi

melatonin melalui paparan layar digital pada waktu tidur. Levenson *et al.* (2016) mengungkapkan beberapa kemungkinan prinsip yang mendasari hubungan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia. Pertama, penggunaan media sosial akan menggantikan tidur, misalnya seseorang tetap berkecukupan dengan Instagram, dengan begitu waktu tidur akan berkurang. Kedua, penggunaan media sosial dapat meningkatkan gairah emosional, kognitif, dan fisiologis. Ketiga, cahaya terang yang dipancarkan oleh perangkat sosial media dapat menunda ritme sirkadian.

Sesuai dengan teori sebelumnya salah satu penyebab insomnia adalah kebiasaan mengakses sosial media. Menurut Jalonen (2018), mengakses media sosial melalui *gadget/smartphone* atau *laptop/computer* yang bersinar terang dan menyorot pada mata dapat memicu atau menstimulasi otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan untuk tidur (Jalonen, 2018). Di sisi lain gelombang *electromagnetic* dari cahaya yang dikeluarkan media elektronik dapat menurunkan produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur dan memelihara irama sirkadian yang berperan penting dalam menentukan waktu tidur dan bangun (Kiyai, 2015; Lin *et al.*, 2021). Semakin lama penggunaan media sosial melalui *gadget* atau media elektronik yang lain akan mengganggu pengaturan dari hormon melatonin yang mana ini akan memberikan stimulasi seseorang untuk selalu terjaga (Iswari & Wahyuni, 2013; Lin *et al.*, 2021).

Pada saat tidur malam tanpa adanya cahaya, tubuh akan memproduksi hormon melatonin yang berfungsi untuk mencegah pertumbuhan sel kanker. Selain itu, hormon melatonin berperan penting dalam menjaga kualitas tidur seseorang termasuk menurunkan temperatur tubuh dan menjaga kondisi tubuh selama tidur. Adanya gangguan pengaturan hormon melatonin akan menyebabkan seseorang mengalami gangguan berupa kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya (Iswari & Wahyuni, 2013; Jalonen, 2018; Nursalam *et al.*, 2019; Ichsan & Susanti, 2019; Ahmad *et al.*, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021 dapat ditarik kesimpulan :

1. Dari seluruh total 91 responden, terdapat 65 responden (71.4%) sebagai pengguna aktif media sosial, sedangkan 26 responden (28.6%) sebagai pengguna tidak aktif.
2. Dari seluruh total 91 responden, terdapat 65 responden (71.4%) mengalami insomnia, sedangkan 26 responden (28.6%) tidak mengalami insomnia.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia ditandai dengan nilai *p-value* 0,001 (*p-value* < 0,05) dan nilai *prevalence ratio* (PR) 1.96, artinya pengguna aktif media sosial berisiko 1.96 kali mengalami insomnia dibandingkan dengan pengguna tidak aktif media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Abdalqader, M. A., Ariffin, I. A., Ghazi, H. F., AboBakr, M. F., & Fadzil, M. A. (2018). Prevalence of insomnia and its association with social media



- usage among university students in Selangor, Malaysia, 2018. *Folia Medica Indonesiana*, 54(4), 289-293.
- Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. 2020. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa: A Literature Review. *Menara Medika*, 3(1).
- Aljawiy, A.Y. & Muklason, A., 2018. Jejaring Sosial Dan Dampak Bagi Penggunaannya. *Jurnal Sistem Informasi*, 4(2).
- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., & Agustina, E. 2020. Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37-42.
- Barokah, D.R., 2019. Kominfo: 83% Pengguna Internet adalah Pengguna Whatsapp (Artikel). Kementerian Komunikasi dan Informatika, Jakarta.
- Blanken, T. F., Jansson-Fröjmark, M., Sunnhed, R., & Lancee, J. 2021. Symptom-specific effects of cognitive therapy and behavior therapy for insomnia: A network intervention analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, 17(3).
- Brusilovskiy, E. et al., 2016. Social media use, community participation and psychological well-being among individuals with serious mental illnesses. *Computers in Human Behavior*, 65(11), 232–240. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.036>.
- Bylin, L. C., Maramis, F. R., & Wowor, R. 2019. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat. *Kesmas*, 8(3).
- Carrol, J. & Kirkpatrick, R., 2016. *Impact of Social Media on Adolescent Behavioral Health*, Oakland.
- Christofferson, J.P., 2016. *How is Social Networking Sites Effecting Teen 's Social and Emotional Development : A Systemic Review*. University of St. Thomas.
- Dahlan, S. 2015. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Seri 1 Edisi 6*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Drakel, W.J., Pratiknjo, M.H., Mulianti, T., 2018. Perilaku Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas Sam ratulangi Manado. *Holistik. Journal Of Social and Culture*, 5(1).
- Fatty, Faiqah., Muh. Nadjib, . Andi Subhan Amir., 2016. Youtube Sebagai Sarana Komunikasi bagi Komunitas Makassarvidgram. *Jurnal Komunikasi KAREBA*, 5(2), 259–272. <https://doi.org/10.1080/14639947.2015.1006801>
- Fauziah, N.N., Sharon, G., Lina, R. 2018. *Relationship Between Gymnastics Exercise And Insomnia In Elderly*. Journal International. Departement Of Public Health. Faculty Of Medicine, Universitas Padjadjaran.
- Firman dan Ngaziz, 2012. Pengguna Internet Mulai Bosan Media Sosial, <http://m.viva.co.id> . Diakses pada tanggal 5 Februari 2017.
- Gatot,S. 2014. *Siaran Pers Tentang Riset Kominfo Dan Unicef Mengenai Perilaku Anak Dan Remaja Dalam Menggunakan Internet*. Pusat Data Dan Sarana Informatika.
- Haand, R., & Shuwang, Z. 2020. The relationship between social media addiction and depression: A quantitative study among university students in Khost,



- Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780-786.
- Herlambang PM, Budiyan RT, 2014, Potensi Jejaring Sosial sebagai Media Belajar Mahasiswa Kedokteran, *Cermin Dunia Kedokteran-219/ 41*(8).
- Ichsan, I., & Susanti, S. 2019. Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Gunung Sari Makassar. *Jurnal Berita Kesehatan*, 11(5).
- Iswari, N.L.P.A.M., Wahyuni, A.A.S., 2013. Melatonin dan Melatonin Receptor Agonist sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. *E-Jurnal Medika Udayana* 2, 680–694.
- Jalonen, H. 2018. Social media and emotions in organizational knowledge Creation. *Association Computer Science and Information Systems (ACSIS)*, 2(1), 1371-1379.
- Julia Anjarwati. 2020. Media Sosial: Pengertian, Jenis, Fungsi, dan Contoh. In *Februari*. <https://tekno.foresteract.com/media-sosial/>
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., Grebb J. A. 2018. *Sinopsis Psikiatri. Jilid Dua*. Widjaja Kusuma, Penerjemah. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Kementerian Komunikasi Dan Informatika. (http://kominform.go.id/index.php/content/detail/3834/siaran+pers+no.+17pikominform22014+tentang+riset+kominform+dan+unicef+mengenai+perilaku+anak+dan+remaja+dalam+menggunakan+internet+/0/siaran_pers). Diakses pada tanggal 29 September 2020, jam 22: 30 WITA.
- Kiayi, S. 2015. Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Jurusan Ilmu Keperawatan FIKK UNG*, 6(12).
- Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional (KEPPKN). 2017. *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Krystal, A.D., Prather, A.A., Ashbrook, L.H. 2019. *The assessment and management of insomnia: an update*. World psychiatry. Department of Psychiatry and Departement of Neurology. Universitas of California San Francisco School of Medicine. San Francisco. CA. USA.
- Kaur, H., Bhoday, H., (2017). Changing Adolescent Sleep Patterns: Factors Affecting them and the Related Problems. *Journal of The Association of Physicians of India*, 65(11), 73-77.
- Levenson, J.C. et al., 2016. The Association between Social Media Use and Sleep Disturbance among Young Adults. *Preventive Medicine*, 85, pp.36–41.
- Lin, C. Y., Potenza, M. N., Broström, A., & Pakpour, A. H. 2021. Internet gaming disorder, psychological distress, and insomnia in adolescent students and their siblings: An actor-partner interdependence model approach. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 100332.
- Lumantow, I., Rompas, S., Onibala, F., 2016. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *Jurnal Keperawatan*.
- Marchira, C. R. 2004 *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Insomnia Pada Lansia di Poli Geriatri RS DR. Sardjito Yogyakarta*, Tesis. Yogyakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas kedokteran UGM.



- Masturoh, I. & Anggita, N. 2018. *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK) Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Pertama. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Meilinda, N., 2018. Social Media On Campus: Studi Peran Media Sosial sebagai Media Penyebaran Informasi Akademik pada Mahasiswa di Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNSRI. *The Journal of Society and Media* 2, 53–64. <https://doi.org/10.26740/jsm.v2n1.p53-64>
- Mohammadbeigi A, Absari R, Valizadeh F, et al, 2016, Sleep Quality in Medical Students; the Impact of Over-Use of Mobile Cell Phone and Social Networks, *Journal of Search in Health Science* 16, Iran, pp.46-50.
- Nafiah, N., & Kustiningsih. 2018. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Universitas Sumatera Utara Yogyakarta. http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/naspub_fix.pdf-min.pdf
- Nasir, A., Muhith, A. & Ideputri, M. E. 2014. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nasrullah, R., 2015. *Media Sosial (Perpektif Komunikasi, Budaya, dan Sosio-teknologi)*. Simbiosis Rekatama Media, Jakarta.
- Notoatmojo, S., 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ed. Rev. RinekaCipta: Jakarta Dahlan, M.S., 2015. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Edisi ke 12. Epidemiologi Indonesia: Jakarta.
- Nursalam, N., Octavia, M., Tristiana, R. D., & Efendi, F. (2019). Association between insomnia and social network site use in Indonesian adolescents. In *Nursing forum*, 54(2), 149-156.
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. 2018. Insomnia in the elderly: a review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(6), 1017-1024.
- Pranata, R. H., & Asfur, R. 2021. Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fk Umsu. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 5(3), 63-69.
- Putra, R., Shahab, A., & Suciati, T. 2019. *Hubungan Antara Adiksi Internet dan Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang* (Doctoral dissertation, Muhammadiyah University).
- Restuti, R., Susetyo, Y.F., 2016. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Skripsi)*. Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorp_op_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses 26 Februari 2020
- Riyanto, A. 2017. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Selvia, R. 2020. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Pelajar Kelas X Di SMA 1 Negeri Bangkinang Kota Pada Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Sumatra Utara*. Medan.



- Setyawan, M., 2016. *Hubungan antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal*. Universitas Sanata Dharma.
- Sudiyatmoko, R., 2015. *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk kementerian perdagangan RI*.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Susanti, L. 2015. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang*. Jurnal Kesehatan Andalas. Bagian Neurologi Fakultas Kedokteran UNAND/RS DR M. Djamil Padang.
- Syamsuudin, W.K.P., Bidjuni, H., Wowiling, F., 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia
- Tortora, GJ, Derrickson, B. 2016. *Principles of Anatomy & Physiology* 13th Edition. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Toy, E. C., & Klemen, D. (2021). *Case Files Psychiatry: Sixth Edition*. New York: The MacGraw-Hill Companies.
- Tuck. 2020. *Sleep Disorders-Types, Symptoms, Diagnosis, Treatments Tuck Sleep*. Tuck.
- Udin, N. F. 2020. Penggunaan Media Sosial Berlebih Dapat Menyebabkan Insomnia Pada Remaja Di Sentolo Kulon Progo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(2), 61-66.
- Ulfiana, N. 2018. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. *UIN Alauddin Makassar*.
- Wallace, D. M., & Sweetman, A. 2021. Comorbid sleep apnea, post-traumatic stress disorder, and insomnia: underlying mechanisms and treatment implications—a commentary on El Solh et al.’s Impact of low arousal threshold on treatment of obstructive sleep apnea in patients with post-traumatic stress disorder. *Sleep and Breathing*, 25(2), 605-607.
- Willis, S.S., 2011. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, C4 ed. Alfabeta, Bandung.
- Zhang J., Chan NY., Lam SP., Li SX., Liu Y., Chan JW., et al. *Emergence of Sex Differences in Insomnia Symptoms in Adolescents: A Large-scale School Based Study*. *SLEEP*; 2016; 39(8): 1563-70.