



## Korelasi Penggunaan Media Sosial dan Pola Tidur Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati

Inda Maula Zulfa<sup>1\*</sup>, Ajeng Saeful Putri<sup>2</sup>, Sulthon Ahmad Nawawi<sup>3</sup>,  
Ghefira Rahima<sup>4</sup>, Mia Lasmi Wardiyah<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Indonesia

Jl. Cimincrang, Cimenerang, Kec. Gedebage, Kota Bandung, Jawa Barat 40295, Indonesia.

Korespondensi penulis: [mialasmiwardiyah@gmail.com](mailto:mialasmiwardiyah@gmail.com)

**Abstract.** *The rapid growth of social media among university students raises concerns regarding its impact on health, particularly sleep patterns. This research investigates the link involving social media usage intensity and students' sleep patterns. A descriptive quantitative approach was employed through a survey method involving 30 active undergraduate students from various universities in Indonesia, using a survey based on Likert items. The analysis applied Pearson's correlation to assess the intensity and orientation of the link between variables. The results revealed a strong and affirmative link between social media engagement and sleep pattern disturbances, indicated by a correlation score of 0.655. This reflects that greater intensity in using social media is associated with increased likelihood of disrupted sleep patterns, including irregular sleep schedules, reduced sleep duration, and decreased sleep quality. These findings emphasize the importance of better digital time management and educational interventions regarding healthy sleep habits, both for students and higher education institutions.*

**Keywords:** *Disrupted Sleep, Health, Sleep Patterns, Social Media Intensity, University Students.*

**Abstrak.** Perkembangan media sosial yang pesat di kalangan mahasiswa menimbulkan potensi dampak terhadap kesehatan, khususnya pola tidur. Studi ini difokuskan untuk mengevaluasi keterkaitan antara seberapa sering media sosial digunakan dan kebiasaan tidur mahasiswa. Metode metode yang diterapkan berupa pendekatan deskriptif berbasis data kuantitatif dengan instrumen survei terhadap 30 mahasiswa aktif melibatkan peserta dari sejumlah perguruan tinggi di Indonesia dengan menerapkan instrumen kuesioner berbasis skala Likert. Data ditelaah melalui analisis statistik Pearson untuk mengevaluasi intensitas dan pola keterkaitan antar variabel yang signifikan dan positif antara intensitas aktivitas bersosial daring dan gangguan pola tidur mahasiswa, dengan nilai korelasi sebesar 0,655. Ini menunjukkan bahwa makin besar keterlibatan dengan media sosial, maka makin besar kecenderungan terganggunya pola tidur, baik dari segi durasi, keteraturan, maupun kualitas tidur. Temuan ini menunjukkan perlunya upaya manajemen waktu digital yang lebih baik dan edukasi mengenai pentingnya pola tidur sehat, baik oleh mahasiswa sendiri maupun pihak institusi pendidikan.

**Kata Kunci:** Intensitas Media Sosial, Mahasiswa, Pola Tidur, Kesehatan, Tidur Terganggu.

### 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam cara individu berinteraksi dan memperoleh informasi. Salah satu bentuk nyata dari perkembangan ini adalah media sosial sebagai platform komunikasi daring yang memungkinkan penggunaannya untuk berbagi, berinteraksi, dan bertukar informasi secara instan. Media sosial seperti Instagram, Facebook, Twitter (X), dan TikTok telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, termasuk dalam konteks akademik dan sosial di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, baik sebagai sarana komunikasi, sosialisasi, maupun hiburan (Febyantara et al., 2023).

Menurut Putri (2017) dalam (Lestari, 2022), sejauh mana seseorang aktif di media sosial dapat dilihat dari lamanya dan seringnya ia mengakses platform tersebut. Data dari

Indonesian Contact Center Association (ICCA) menunjukkan bahwa rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan waktu sekitar tiga jam per hari untuk mengakses media sosial. Jika dikalkulasikan, total waktu penggunaan per minggu dapat mencapai 21 jam, yang menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna termasuk dalam kategori *heavy user*.

Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati, sebagai bagian dari generasi digital, berada dalam rentang usia produktif antara 18 hingga 25 tahun. Usia ini dikategorikan sebagai masa dewasa awal, di mana penggunaan teknologi dan media sosial merupakan bagian integral dari keseharian mereka, baik dalam konteks akademik maupun sosial (Tanjung & Bangun, 2024).

Penggunaan media sosial yang semakin intens di kalangan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati menghasilkan konsekuensi yang beragam, mencakup sisi konstruktif dan destruktif. Dalam aspek positif, media sosial dapat memperluas jaringan pertemanan, memudahkan akses informasi akademik, serta menjadi wadah berbagi ide dan pengalaman. Media sosial juga kerap menjadi sarana hiburan yang membantu mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati (Afifah, 2023).

Namun, penggunaan media digital yang tak terkendali bisa mengganggu ritme tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang menjaga keseimbangan jasmani dan psikologis menjadi krusial, terlebih untuk mahasiswa yang dituntut untuk menjaga konsentrasi, daya ingat, serta performa akademik. Intensitas akses ke media sosial yang berlebihan kerap mengakibatkan gangguan tidur, seperti keterlambatan tidur, waktu tidur yang tidak teratur, dan penurunan kualitas maupun durasi tidur.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan gangguan pola tidur, baik pada remaja maupun mahasiswa. Akan tetapi, masih terdapat keragaman temuan, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut, terutama dalam konteks mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati sebagai subjek yang memiliki karakteristik khusus dari segi lingkungan, budaya akademik, dan gaya hidup.

Kajian ini berfokus untuk mempelajari keterkaitan antara seberapa sering mahasiswa UIN memakai media sosial dan pola tidur mereka Sunan Gunung Djati. Harapannya, temuan ini mampu mendukung pembentukan strategi kebijakan dan edukasi di lingkungan kampus, guna mendorong penggunaan media sosial secara sehat dan mendukung pola tidur yang baik bagi mahasiswa.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Media sosial merupakan sarana digital yang memungkinkan individu membangun dan memelihara hubungan sosial secara daring. Dalam konteks mahasiswa, platform sosial tak sekadar menjadi alat komunikasi dan sumber berita, namun juga menjadi bagian penting dari rutinitas harian, termasuk sebagai sarana hiburan dan pelepas stres. Tingkat keterlibatan dalam media sosial menunjukkan durasi dan frekuensi akses yang dilakukan platform seperti Instagram, TikTok, atau Twitter dalam kesehariannya. Penggunaan yang berlebihan, terutama pada malam hari, berpotensi mengganggu aktivitas biologis, salah satunya adalah pola tidur.

Studi yang dilakukan oleh Cahyani et al. (2023) mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan penggunaan penggunaan media sosial melebihi tiga jam setiap hari berpotensi mengalami gangguan tidur seperti insomnia. Hal ini menunjukkan bahwa durasi akses yang tinggi terhadap media sosial dapat berdampak pada kualitas istirahat malam, terutama jika dilakukan menjelang waktu tidur.

Pola tidur sendiri mencakup kebiasaan waktu tidur, durasi istirahat, dan mutu tidur yang dialami optimal sangat krusial bagi mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi, kestabilan emosi, serta daya tahan tubuh. Akan tetapi, paparan terhadap stimulus dari media sosial, seperti cahaya layar dan konten yang bersifat emosional atau interaktif, dapat mengganggu ritme sirkadian. Penelitian Firdaus et al. (2023) yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan menunjukkan terdapat keterkaitan negatif antara kecanduan media sosial dengan kualitas tidur, yang memperkuat dugaan bahwa penggunaan media sosial berlebihan berdampak buruk terhadap pola tidur mahasiswa.

Penelitian lain oleh Sholat et al. (2022) mengungkap bahwa frekuensi intensitas tinggi dalam penggunaan media sosial berhubungan dengan risiko insomnia pada mahasiswa. Sementara itu, Tanjung & Bangun (2024) menemukan bahwa bertambahnya waktu penggunaan media sosial mengakibatkan penurunan kualitas tidur yang dirasakan oleh responden. Temuan-temuan ini memberikan landasan empiris bahwa keterpaparan layar dan konten media sosial pada waktu menjelang tidur berpotensi mengganggu proses alami tubuh dalam mempersiapkan diri untuk beristirahat.

Berdasarkan berbagai teori dan hasil penelitian terdahulu, bisa dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi pemakaian media sosial dan kebiasaan tidur. Dengan dasar tersebut, studi ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman mengenai bagaimana kedua variabel tersebut saling berkaitan dalam konteks mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati.

### **3. METODE PENELITIAN**

Studi ini mengadopsi metode kuantitatif deskriptif menggunakan rancangan korelasional. Tujuan kajian ini bertujuan menelaah relasi antara variabel X dan kebiasaan tidur mahasiswa (variabel Y). Subjek dalam studi ini mencakup mahasiswa terdaftar di UIN Sunan Gunung Djati. Sampel diperoleh dengan teknik purposive sampling, melibatkan sejumlah 30 mahasiswa yang memenuhi kriteria: mahasiswa aktif di jenjang sarjana (S1), sedang menempuh semester 2, 4, 6, atau 8, serta menggunakan media sosial secara aktif setiap hari minimal satu jam.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner daring berbasis skala Likert, yang disusun berdasarkan indikator teoritis dari masing-masing variabel. Hasil pengujian validitas dan reliabilitas membuktikan bahwa alat ukur layak digunakan. Data diproses melalui SPSS. Tahapan analisis mencakup uji deskriptif, uji asumsi klasik (normalitas, homogenitas, dan linearitas), serta metode Pearson Product Moment dipakai untuk menilai arah serta kekuatan keterkaitan antar variabel.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Proses Pengumpulan Data**

Studi ini dilaksanakan selama bulan Mei 2025. Proses data dikumpulkan melalui media online dengan bantuan formulir Google yang dibagikan melalui platform WhatsApp. Metode pengumpulan data secara daring dipilih untuk meningkatkan jangkauan responden dari berbagai wilayah di Indonesia dan untuk efisiensi waktu serta biaya, sesuai dengan pendekatan dalam penelitian kuantitatif modern (Sugiyono, 2021).

Lokasi penelitian bersifat virtual (daring), tidak terbatas pada satu kampus atau wilayah geografis tertentu. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia. Peneliti menetapkan teknik purposive sampling, yaitu seleksi berdasarkan syarat khusus sebelumnya. Kriteria tersebut meliputi:

- Mahasiswa aktif di jenjang sarjana (S1).
- Berada pada jenjang semester genap (2, 4, 6, atau 8) dalam masa studi.
- Menggunakan media sosial secara aktif setiap hari (minimal 1 jam per hari).

Teknik purposive sampling dipilih karena dinilai relevan dalam menjangkau responden yang sesuai dengan karakteristik studi yang bersifat spesifik, terutama yang berkaitan dengan perilaku digital dan kebiasaan tidur (Etikan, 2020).

### Karakteristik Responden Berdasarkan Semester Perkuliahan

Berdasarkan semester perkuliahan, karakteristik peserta studi ini adalah mahasiswa aktif UIN SGD Bandung yang berada di semester genap. Pemilihan semester ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran perilaku mahasiswa dari berbagai tingkat tahun akademik, mulai dari mahasiswa baru hingga yang hampir menyelesaikan masa studi.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Semester Perkuliahan

| Variabel   | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------|-----------|----------------|
| Semester 2 | 1         | 3,3            |
| Semester 4 | 28        | 93,4           |
| Semester 6 | 0         | 0              |
| Semester 8 | 1         | 3,3            |
| Total      | 30        | 100,0          |

Data yang dihimpun menunjukkan bahwa dari seluruh 30 individu yang menjadi partisipan penelitian, mayoritas berasal dari semester 4, yaitu sebanyak 28 orang (93,4%). Sementara itu, responden dari semester 2 dan semester 8 masing-masing berjumlah 1 orang (3,3%), dan tidak terdapat responden dari semester 6. Distribusi ini mengindikasikan bahwa partisipasi paling tinggi dalam penelitian ini berasal dari mahasiswa tingkat menengah, yakni semester 4, sedangkan partisipasi dari semester awal dan akhir relatif sangat sedikit.

Perbedaan tingkat semester ini penting untuk dicermati karena tingkat akademik mahasiswa dapat memengaruhi pola penggunaan media sosial maupun kualitas tidur. Mahasiswa di semester yang berbeda mungkin memiliki beban akademik, tanggung jawab, dan gaya hidup yang berbeda pula, yang pada akhirnya dapat menciptakan variasi dalam perilaku digital dan kebiasaan tidur (F. Rahmawati & Hartono, 2021). Oleh karena itu, dominasi responden dari semester 4 dapat memberikan kecenderungan tertentu dalam interpretasi hasil penelitian ini, dan perlu menjadi catatan dalam keterbatasan generalisasi data.

### Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

#### Uji Validitas

Rekapitulasi Hasil validitas item variabel X (tingkat pemakaian media sosial) dan Variabel Y (Pola Tidur Mahasiswa).

Tabel 2 Uji Validitas

| Item Pernyataan | Nilai r-hitung | Nilai r-tabel | Keterangan |
|-----------------|----------------|---------------|------------|
| Item 1          | 0.662          | 0.361         | Valid      |
| Item 2          | 0.575          | 0.361         | Valid      |
| Item 3          | 0.545          | 0.361         | Valid      |
| Item 4          | 0.561          | 0.361         | Valid      |
| Item 5          | 0.426          | 0.361         | Valid      |
| Item 6          | 0.588          | 0.361         | Valid      |
| Item 7          | 0.816          | 0.361         | Valid      |
| Item 8          | 0.763          | 0.361         | Valid      |
| Item 9          | 0.727          | 0.361         | Valid      |
| Item 10         | 0.430          | 0.361         | Valid      |

Berdasarkan hasil validitas diuji melalui pendekatan korelasi Pearson terhadap 10 item pernyataan, diperoleh nilai r-hitung tertinggi sebesar 0.816 dan terendah sebesar 0.426. Semua r-observasi melebihi nilai kritis r-tabel sebesar 0.361 ( $N = 30$ ,  $\alpha = 0.05$ ), yang berarti seluruh item memenuhi kriteria valid. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap pernyataan dalam instrumen dapat secara signifikan mengukur konstruk yang dimaksud dalam penelitian. Validitas instrumen yang baik merupakan syarat utama dalam memastikan kualitas data penelitian (Wulandari & Maulana, 2021).

### Uji Reliabilitas

Pemeriksaan reliabilitas digunakan untuk mengevaluasi kestabilan internal alat ukur yang digunakan dalam penelitian, yaitu untuk memastikan apakah seluruh item pernyataan memberikan hasil yang stabil dan konsisten apabila diuji kembali. Pengujian dilakukan dengan metode Cronbach's Alpha, yang umum digunakan dalam penelitian kuantitatif sosial (Setiawan & Lestari, 2022).

Tabel 3 Uji Reliabilitas

| Indikator             | Nilai                      |
|-----------------------|----------------------------|
| Cronbach's Alpha      | 0,790                      |
| Jumlah Item           | 10                         |
| Kriteria Reliabilitas | Reliabel (karena $> 0,6$ ) |

Berdasarkan uji reliabilitas via SPSS menghasilkan Cronbach's Alpha 0,790, menunjukkan bahwa lebih tinggi dari batas minimal 0,60 yang ditetapkan sebagai kriteria instrumen reliabel menurut Hair et al. (2019, dalam Setiawan & Lestari, 2022). Dengan demikian, seluruh butir pernyataan dalam instrumen penelitian ini dinyatakan reliabel dan layak untuk digunakan dalam proses analisis lebih lanjut. Instrumen yang memiliki reliabilitas

tinggi akan meminimalisasi kemungkinan kesalahan pengukuran serta meningkatkan keakuratan hasil yang diperoleh (Nurliana & Kurniawan, 2021).

Konsistensi yang tercermin dari nilai alpha sebesar 0,790 memperkuat keyakinan bahwa data yang dikumpulkan dari responden dapat digunakan dalam analisis selanjutnya seperti uji korelasi atau analisis inferensial lainnya, karena telah memenuhi salah satu syarat instrumen penelitian yang baik. Hal ini juga sesuai dengan panduan pengembangan instrumen dalam penelitian psikometrik dan ilmu sosial yang menekankan pentingnya reliabilitas sebagai dasar untuk validitas konstruk (Ramdani & Rahayu, 2020).

### Uji Asumsi Klasik

#### Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan untuk melihat apakah data berdistribusi secara normal. Normalitas data merupakan salah satu asumsi penting dalam analisis statistik parametrik, seperti uji korelasi Pearson, regresi linier, dan uji-t. Apabila data tidak terdistribusi normal, maka dapat mempengaruhi validitas hasil uji statistik tersebut (Santoso & Prasetyo, 2021).

Studi ini memakai uji Kolmogorov-Smirnov guna menilai distribusi data. Uji ini cocok diterapkan pada jumlah sampel kecil hingga sedang (<50 responden), dan menguji perbedaan distribusi kumulatif antara data sampel dan distribusi normal teoretis (Sugiyono, 2021).

Tabel 4 Uji Normalitas

| Statistik Uji            | Nilai                       |
|--------------------------|-----------------------------|
| N                        | 30                          |
| Mean Residual            | 0,000                       |
| Std. Deviation           | 2,256                       |
| Nilai Sig. (Asymp. Sig.) | 0,200                       |
| Monte Carlo Sig.         | 0,681                       |
| Interpretasi             | Normal (karena Sig. > 0,05) |

Berdasarkan hasil melalui uji KS didapat signifikansi 0,200, melebihi batas minimum batas signifikan 0,05. Maka, hipotesis nol tidak ditolak, menandakan bahwa residual mengikuti distribusi normal. Fakta ini mengindikasikan data telah memenuhi normalitas dan sesuai untuk dilakukan analisis parametrik selanjutnya, seperti uji korelasi Pearson dan regresi linier.

Distribusi data yang normal sangat penting dalam penelitian kuantitatif karena meningkatkan validitas hasil pengujian statistik. Apabila data tidak normal, maka estimasi parameter dan pengambilan keputusan bisa menjadi bias atau tidak akurat (A. Hidayat & Marlina, 2020).

Penggunaan Monte Carlo Significance Correction dalam output SPSS juga menguatkan hasil ini. Dengan hasil Monte Carlo Sig. sebesar 0,681, disertai interval kepercayaan 99%

antara 0,669–0,693, semakin memperkuat kesimpulan bahwa karena distribusi data telah normal, analisis statistik dapat diterapkan dengan selanjutnya di dalam studi ini dapat dilakukan secara lebih valid dan dapat diandalkan.

### Uji Homogenitas

Analisis homogenitas digunakan untuk menilai apakah data pada beberapa kelompok memiliki varian (ragam) yang sama atau tidak. Homogenitas varians adalah bagian dari asumsi yang penting dalam penggunaan uji parametrik seperti ANOVA, serta menjadi pendukung validitas hasil uji regresi dan korelasi (Putri & Yanti, 2020).

Studi ini memakai uji homogenitas dengan metode Levene, yang mampu mendeteksi kesamaan varians antar kelompok meskipun data tidak berdistribusi normal secara ketat. Uji ini mengasumsikan bahwa apabila signifikansi melebihi 0,05, data dianggap seragam (Sugiyono, 2021).

Tabel 5 Uji Homogenitas

| Dasar Perhitungan            | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig.  |
|------------------------------|------------------|-----|--------|-------|
| Berdasarkan Mean             | 2,381            | 5   | 19     | 0,077 |
| Berdasarkan Median           | 1,043            | 5   | 19     | 0,421 |
| Berdasarkan Median & df adj. | 1,043            | 5   | 10,703 | 0,441 |
| Berdasarkan Trimmed Mean     | 2,180            | 5   | 19     | 0,100 |

Berdasarkan output dari uji Levene, nilai signifikansi pada dasar perhitungan mean adalah 0,077, sedangkan metode lain seperti berdasarkan median (0,421), adjusted df (0,441), dan trimmed mean (0,100) juga memberikan hasil lebih dari 0,05, yang berarti bahwa seluruh pendekatan menghasilkan kesimpulan yang sama, yaitu bahwa variasi antar kelompok tidak signifikan data.

Dengan demikian,  $H_0$  diterima, dan data dikatakan memenuhi asumsi homogenitas varians, yang artinya data pada berbagai kelompok memiliki varians yang setara. Ini sangat penting untuk menjamin validitas dari analisis lanjutan seperti uji ANOVA atau regresi linier (Rahmawati & Sembiring, 2021). Homogenitas varians juga mengindikasikan bahwa perbedaan yang diamati dalam analisis statistik lebih mungkin berasal dari perbedaan rata-rata, bukan karena perbedaan dalam variabilitas data. Hal ini memperkuat keandalan interpretasi hasil analisis statistik (Kurniawan & Lestari, 2023).

### Uji Linearitas

Pemeriksaan linearitas digunakan untuk menilai apakah variabel berkorelasi secara linear independen dan dependen. Keterkaitan linear merupakan prasyarat utama dalam regresi, karena model regresi hanya dapat menjelaskan hubungan antar variabel dengan akurat jika pola hubungan tersebut memang linear (Nugroho, 2021).

Tabel 6 Uji Linearitas

| Komponen                 | Sum of Square | df | Mean Square | F      | Sig.   |
|--------------------------|---------------|----|-------------|--------|--------|
| Linearity                | 110,674       | 1  | 110,674     | 15,552 | <0,001 |
| Deviation from Linearity | 12,417        | 9  | 1,380       | 0,194  | 0,992  |

Berdasarkan dari tabel hasil, tampak signifikansi Linearity tercatat  $< 0,001$  yang menunjukkan nilai di bawah 0,05, maka hubungan antara kedua variabel bersifat linear secara signifikan. Selanjutnya, nilai signifikansi pada bagian Nilai deviasi dari linearitas adalah 0,992, melebihi ambang 0,05. Ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan (deviation) yang signifikan dari korelasi linier antara variabel X serta Y.

Kedua nilai ini secara bersamaan mengindikasikan bahwa interaksi antara variabel dalam studi ini dapat dinyatakan bersifat linear, dan oleh karena itu layak dilanjutkan ke tahapan analisis regresi linier (Hidayat, 2022)

### Uji Korelasi Pearson Product Moment

Analisis korelasi dimanfaatkan guna mengetahui arah dan besarnya asosiasi linear antara X dan Y, yakni media sosial dan tidur. Korelasi Pearson menjadi metode yang umum digunakan dalam statistik parametrik karena mengukur hubungan linier antara dua variabel interval atau rasio (Sugiyono, 2021).

Tabel 7 Uji Korelasi Pearson Product Moment

| Variabel   | Pearson Correlation (r) | Sig. (2-tailed) | N  | Keterangan                |
|------------|-------------------------|-----------------|----|---------------------------|
| X dengan Y | 0,655                   | < 0,001         | 30 | Signifikan ( $p < 0,01$ ) |

Berdasarkan hasil uji korelasi pada output SPSS, diperoleh:

- Nilai Signifikansi (2-tailed) bernilai  $< 0,001$ , mengindikasikan signifikansi tinggi ( $p < 0,05$ ), yang menyebabkan penolakan  $H_0$  dan penerimaan  $H_1$ . Ini menunjukkan adanya relasi signifikan antara intensitas pemanfaatan media sosial dan kebiasaan tidur mahasiswa.
- Nilai Pearson Correlation sebesar 0,655, yang menunjukkan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan yang tergolong kuat berdasarkan pedoman interpretasi korelasi berikut:

Tabel 8 Nilai Korelasi

| <b>Rentang Nilai Korelasi</b> | <b>Kategori Hubungan</b> |
|-------------------------------|--------------------------|
| 0,00 – 0,20                   | Tidak ada korelasi       |
| 0,21 – 0,40                   | Korelasi lemah           |
| 0,41 – 0,60                   | Korelasi sedang          |
| 0,61 – 0,80                   | Korelasi kuat            |
| 0,81 – 1,00                   | Korelasi sangat kuat     |

Nilai 0,655 berada dalam rentang 0,61 – 0,80, yang menandakan bahwa hubungan antar variabel termasuk dalam kategori kuat. Dengan demikian, peningkatan penggunaan media sosial diikuti dengan perubahan pola tidur mahasiswa cenderung mengalami gangguan secara signifikan. Hasil ini mendukung adanya implikasi bahwa media sosial dapat memengaruhi pola tidur melalui keterlibatan waktu yang tinggi, paparan cahaya layar, dan aktivitas kognitif berlebih pada malam hari (Handayani & Widyastuti, 2020).

### **Interpretasi dan Pembahasan Hasil**

#### **Kesesuaian dengan Teori**

Studi ini menemukan keterkaitan bermakna antara media sosial dan pola tidur, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi  $p < 0,05$ . Temuan hal ini menandakan bahwa mahasiswa dengan tingkat aktivitas di media sosial yang lebih tinggi cenderung mengalami gangguan pada pola tidurnya, baik dari segi durasi, keteraturan, maupun kualitas tidur secara keseluruhan. Fenomena ini selaras dengan temuan Basri et al. (2023) yang menjelaskan bahwa keterlibatan platform media sosial dengan durasi penggunaan lebih dari tiga jam dalam sehari berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan tidur seperti sulit tidur dan tidur tidak nyenyak. Penjelasan mekanismenya dapat dilihat dari dua faktor utama, yaitu paparan blue light dari layar perangkat elektronik dan stimulasi kognitif serta emosional yang ditimbulkan oleh konten media sosial.

Eksposur cahaya biru pada malam hari terbukti menghambat sekresi melatonin dalam tubuh, yang berfungsi mengatur siklus tidur-bangun. Ketika melatonin ditekan, otak sulit menerima sinyal untuk tidur, sehingga menyebabkan keterlambatan waktu tidur (Muto'an et al., 2024). Di sisi lain, mahasiswa yang menggunakan media sosial tidak hanya terpapar cahaya, tetapi juga terlibat secara emosional dalam berbagai interaksi seperti melihat unggahan teman, mengikuti isu sosial, atau menanggapi komentar. Lestari & Hidayat (2023) mencatat bahwa tingkat keterlibatan emosional ini berdampak langsung pada kesulitan relaksasi mental sebelum tidur, yang kemudian memperpanjang waktu terjaga dan memperpendek durasi tidur efektif.

Dari sisi teori, hasil ini memperkuat Social Media-Induced Sleep Disruption Theory versi mutakhir yang menekankan pada kombinasi efek psikofisiologis dari penggunaan media sosial malam hari (Kusuma & Hariyadi, 2020). Bahkan, tekanan sosial untuk selalu "online" atau "responsif" dapat menciptakan rasa cemas atau FOMO (fear of missing out), yang mendorong mahasiswa untuk terus aktif di media sosial meskipun sudah waktunya tidur. FOMO ini menjadi stresor digital yang memperpanjang keterjagaan dan meningkatkan fragmentasi tidur.

Maka, dapat disimpulkan bahwa tingginya aktivitas media sosial intens, terutama pada malam hari, memiliki dampak nyata terhadap pola tidur mahasiswa. Temuan ini tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga memberikan peringatan praktis kepada mahasiswa dan institusi pendidikan tinggi untuk lebih peduli terhadap manajemen waktu digital dan promosi pola tidur sehat.

### **Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya**

Hasil riset ini konsisten dengan penelitian lain oleh Saputri (2022), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial penggunaan media sosial lebih dari tiga jam/hari berpotensi meningkatkan gangguan tidur dua kali lipat dibandingkan pengguna dengan durasi yang lebih singkat. Gangguan tersebut mencakup keterlambatan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan rasa kantuk berlebih di pagi hari. Penggunaan media sosial yang berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya jeda, terutama menjelang waktu tidur, memberikan stimulasi visual dan emosional yang memperpanjang waktu terjaga. Hal ini memperburuk ritme sirkadian dan menyebabkan penurunan kualitas istirahat.

Dukungan tambahan diperoleh dari Romauli et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa panjangnya waktu pemakaian media sosial secara signifikan berkorelasi dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan ( $p < 0,001$ ). Aktivitas seperti scrolling, chatting, dan mengikuti konten trending setelah pukul 22.00, menurut studi ini, menyebabkan gangguan transisi tidur karena keterlibatan kognitif dan emosi yang aktif, menunjukkan bahwa bukan hanya durasi, tetapi juga waktu penggunaan sangat berpengaruh.

Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang serupa. Studi oleh Chairani (2020) menemukan bahwa tidak ditemukan korelasi bermakna antara frekuensi Instagram dan tidur pada mahasiswa FK UNS, dengan  $R_s = -0,013$  dan  $p = 0,834$ . Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh karakteristik populasi yang diteliti, di mana mayoritas responden merupakan mahasiswa program studi kedokteran yang dikenal memiliki beban akademik tinggi dan pola aktivitas yang terstruktur. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih

mengatur waktu penggunaan media sosial, sehingga tidak menjadi faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur mereka.

Perbedaan hasil-hasil tersebut menegaskan bahwa tidak hanya intensitas atau frekuensi penggunaan media sosial yang perlu diperhatikan, tetapi juga durasi, waktu penggunaan (terutama di malam hari), serta karakteristik individual dan akademik dari responden. Dengan demikian, untuk mendapatkan gambaran yang lebih utuh, penelitian di masa mendatang perlu mempertimbangkan variabel-variabel tersebut secara lebih komprehensif, termasuk faktor gaya hidup, kebiasaan belajar, serta jenis media sosial yang digunakan.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian hal ini membuktikan adanya asosiasi bermakna dan searah antara aktivitas media sosial dan pola tidur mahasiswa, dengan kekuatan korelasi yang termasuk kategori kuat. Hasil ini menjawab tujuan penelitian bahwa meningkatnya aktivitas media sosial berkorelasi dengan pola tidur yang cenderung terganggu. Temuan ini didasarkan pada analisis statistik yang valid, namun generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati mengingat keterbatasan jumlah responden dan cakupan konsep variabel yang diamati. Maka dari itu, studi ini lanjutan direkomendasikan agar cakupan sampel diperluas dan variabel tambahan dipertimbangkan pola tidur.

## DAFTAR REFERENSI

- Afifah, I. (2023). *Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah angkatan 2018* [Skripsi Sarjana, UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto].
- Basri, N. F., Sunarko, Sugiarto, A., & Suharsono. (2023). Hubungan kecanduan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang. *Jurnal Psimawa*, 6(1). <https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2992>
- Cahyani, V. N., Salma, S. J., Arifah, L., Galuh, I. R., Asmarani, A., Kurniawan, B. R., & Akhsan, N. H. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kemungkinan terjadinya insomnia pada mahasiswa semester 2 Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(1), 73–83.
- Chairani, A. N. W. (2020). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan tingkat kualitas tidur mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret* [Skripsi, Universitas Sebelas Maret].
- Etikan, I. (2020). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
- Febyantara, I. P. R. C., Primatanti, P. A., & Kurniawan, I. G. Y. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Denpasar.

- Handayani, P. A., & Widyastuti, R. (2020). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(1), 45–53.
- Hidayat, A., & Marlina, L. (2020). Pengujian asumsi klasik dalam regresi linear berganda. *Jurnal Matematika dan Statistik*, 2(1), 13–22.
- Hidayat, R. (2022). *Analisis statistik dengan SPSS untuk penelitian sosial*. Deepublish.
- Kurniawan, H., & Lestari, R. (2023). Homogenitas dalam analisis varians: Studi empiris pada data eksperimen sosial. *Jurnal Statistika Terapan*, 7(1), 14–25.
- Kusuma, H., & Hariyadi, D. (2020). Dampak gangguan tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 4(1), 22–29.
- Lestari, D. A. P. D. (2022). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I Itekes Bali* [Skripsi, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali].
- Lestari, F. A., & Hidayat, T. (2023). Tekanan sosial di media sosial dan gangguan tidur mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(2), 101–115.
- Muto'an, A. S., Nurmaulid, A., Aditya, D., & Wulandari, D. S. H., Hidayat, M. T. (2024). Hubungan gelombang cahaya lampu dan cahaya biru dengan kualitas tidur remaja dewasa. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i1.621>
- Nugroho, M. A. (2021). Pemanfaatan uji linearitas dalam analisis regresi dan korelasi pada penelitian kuantitatif. *Jurnal Statistika dan Komputas*, 8(2), 89–97.
- Nurliana, R., & Kurniawan, A. (2021). Validitas dan reliabilitas alat ukur dalam penelitian kuantitatif. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 5(3), 442–449.
- Putri, M. E., & Yanti, D. (2020). Pentingnya uji asumsi klasik dalam model regresi linier berganda. *Jurnal Ekonomi dan Statistika Indonesia*, 5(2), 55–63.
- Rahmawati, A., & Sembiring, F. (2021). Analisis varian dan pengaruh uji homogenitas dalam studi eksperimental. *Jurnal Penelitian Sosial Humaniora*, 4(3), 110–118.
- Rahmawati, F., & Hartono, Y. (2021). Hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(2), 112–120.
- Ramdani, Z., & Rahayu, S. (2020). Teknik analisis uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian kuantitatif. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Humaniora*, 8(1), 32–41.
- Romauli, H. I., Agustina, L., & Simamora, R. S. (2024). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1611–1618.

- Santoso, M., & Prasetyo, D. (2021). Panduan analisis data statistik untuk penelitian sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 8(2), 99–107.
- Saputri, A. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kemungkinan terjadinya insomnia pada mahasiswa semester 2 Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(1), 1–10.
- Setiawan, M. I., & Lestari, P. (2022). Analisis kualitas instrumen penelitian melalui uji validitas dan reliabilitas. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 91–97.
- Sholat, N., Sucipto, S., & Pratiwi, R. D. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat semester 1 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. *Frame of Health Journal*, 1(1), 180–190. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/fohj/article/view/355>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Tanjung, H. Y., & Bangun, Y. L. R. B. (2024). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 2476–2483.
- Wulandari, A. F., & Maulana, H. R. (2021). Validitas dan reliabilitas instrumen penelitian sosial: Studi pada skala sikap. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 6(2), 119–127.