

## Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2023

**Imelda Hardiyanti Utami**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju

**Nurul Ainul Shifa**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju

**Nining Rukiah**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju

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

**Abstract:** *The development of technology and information has had an impact on students, especially those who actively use social media. The busyness and activities of students who are active in using social media, especially at night, can lead to poor sleep quality. Exposure to unhealthy content such as cyberbullying, body shaming, and social comparison can affect a person's emotional stability. To determine the relationship between the duration of social media use, sleep quality, and emotional stability. The sampling technique in this research uses Quota Sampling, and 122 nursing students out of a total of 175 were obtained. This research uses a quantitative method with a correlational study type, adopting a Cross-Sectional study approach. Statistical tests using the Chi-Square test with a sensitivity level of  $\alpha = 0.05\%$  or 95%. The results of the relationship between the duration of social media use and sleep quality show a value of  $p = 0.003 < \alpha = 0.05$ . Meanwhile, the results of the relationship between the duration of social media use and emotional stability show a value of  $p = 0.001 < \alpha = 0.05$ . There is a relationship between the duration of social media use, sleep quality, and emotional stability. The higher the use of social media, the worse the sleep quality and the lower the emotional stability.*

**Keywords:** *Duration, emotional stability, social media sleep quality*

**Abstrak:** Perkembangan teknologi dan informasi ini memberikan dampak kepada mahasiswa (khususnya yang menggunakan media sosial). Kesibukan dan aktivitas mahasiswa yang aktif dalam penggunaan media sosial khususnya pada malam hari dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Seringnya terpapar konten yang tidak sehat (seperti, *cyberbullying*, *body shaming*, perbandingan sosial) dapat mempengaruhi stabilitas emosi seseorang. Untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan kestabilan emosi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Quota Sampling*, dan diperoleh 122 mahasiswa dari total 175 mahasiswa keperawatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Jenis penelitian korelasi, pendekatan *Cross Sectional study*. Uji statistik menggunakan *Chi-Square test* dengan tingkat kepekaan  $\alpha = 0,05\%$  atau 95%. Hasil hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur menunjukkan nilai  $p = 0,003 < \alpha = 0,05$ . Sedangkan hasil hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi menunjukkan nilai  $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ . Terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan kestabilan emosi. Semakin tinggi penggunaan media sosial. Maka, semakin buruk kualitas tidur dan stabilitas emosi semakin rendah.

**Kata Kunci:** Durasi, kestabilan emosi, kualitas tidur media sosial

### PENDAHULUAN

Media sosial adalah sebuah platform atau aplikasi berbasis internet yang menjadikan orang dari berbagai banyak negara untuk bisa saling berinteraksi, saling memberikan informasi, bahkan saling mengirim gambar hingga suara. Media sosial memiliki berbagai situs seperti blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual dapat memberikan kesempatan bagi setiap orang untuk memiliki halaman web pribadi yang memfasilitasi mereka agar saling berkomunikasi dengan teman-teman, saling bertukar informasi, hingga memperkuat

*Received: Maret 03, 2024; Accepted: April 04, 2023; Published: April 30, 2024*

\* Nurul Ainul Shifa, [shifajars@gmail.com](mailto:shifajars@gmail.com)

konektivitas dan interaksi (Punkasaningtiyas, 2017). Kini banyak dari berbagai kalangan sudah bisa menguasai penggunaan media sosial mulai dari generasi baby boomer, hingga generasi z media sosial sudah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari.

Diindonesia media sosial adalah aplikasi yang sedang digemari saat ini. Berdasarkan hasil survei dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) ditetapkan bahwa pada januari 2023 ini pengguna internet diindonesia mencapai 215.626.156 Jiwa (78.19 persen) dari total Populasi 275.773.901 jiwa Penduduk Indonesia pada tahun 2022. (APJII, 2023)

Media sosial seakan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari rutinitas sehari-hari banyak orang. Berdasarkan hasil survei dari We Are Social Hootsuite yang diterbitkan pada Januari 2023. Ditetapkan bahwa terdapat 212,9 juta pengguna media sosial di Indonesia (77,0% dari total populasi). Itu meningkat sebesar 10 juta lebih banyak dari hasil penelitian sebelumnya. Dengan 191,4 juta pengguna media sosial di perangkat (sekitar 68,9% dari populasi). Pada tahun 2021 terdapat 170,0 juta pengguna media sosial, pada tahun 2022 terdapat 191,4 juta pengguna media sosial, sedangkan pada tahun 2023 terdapat 212,9 juta pengguna media sosial. (Hootsuite, 2023)

Perkembangan teknologi dan informasi memberikan dampak bagi mahasiswa khususnya yang menggunakan media sosial. Banyak dari mereka aktif diberbagai media sosial untuk saling komunikasi dan menjalin keakraban dengan orang-orang disekitarnya (Shintia et al., 2022). Menurut siswoyo dalam Winasty (2021), mahasiswa adalah individu yang sedang mengejar pendidikan tinggi. Mahasiswa dianggap memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, kemampuan berpikir kritis, serta kemampuan merencanakan tindakan dengan baik. Berfikir secara analitis dan bertindak dengan cepat dan tepat adalah sifat-sifat yang umumnya dimiliki oleh mahasiswa dan sifat-sifat ini saling melengkapi satu sama lain.

Namun, menurut survei asosiasi penyelenggara jasa internet indonesia menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang memiliki intensitas penggunaan yang tinggi dengan presentase 99.27-98.37% adalah seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi (S1, S2 dan S3) artinya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi juga intensitas kegiatan mereka dalam mengakses dan menggunakan media sosial (APJII, 2023).

Kesibukan dan aktivitas mahasiswa dalam penggunaan media sosial biasanya membuat mereka menjadi ketergantungan pada internet dan media sosial (Azka et al., 2018). Oleh karena itu, mahasiswa cenderung ketergantungan terhadap media sosial dampak menggunakan media sosial secara berlebihan itu dapat mempengaruhi beberapa aspek yaitu aspek fisik dan aspek psikologis. Salah satu bagian dari aspek fisik adalah tidur (Espinoza & Juvonen, 2011).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus diperhatikan dalam pemenuhannya (Hidayat, 2014). Kebanyakan orang cenderung lebih sering tidur larut malam karena banyak munculnya berbagai jenis media sosial yang membuat kualitas tidurnya menjadi buruk (Herma Fathun Ainida, Dhian Ririn Lestari, 2020). Oleh karena itu, gangguan pola tidur inilah yang menyebabkan seseorang sering menunjukkan perasaan lesu, cemas, lelah, menguap, dan mengantuk. Sistem kekebalan yang melemah, dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, dan juga dapat mempengaruhi kestabilan emosi. Seperti, mudah tersinggung, agresif, stres, dan depresi selama belajar dan beraktivitas. (Nafiah & Kustiningsih, 2018). Ciri-ciri tidur yang berkualitas meliputi tidur yang tenang, rasa bugar saat bangun, dan semangat untuk beraktivitas untuk orang dewasa mulai dari usia 18-40 tahun, dianjurkan tidur selama 7-9jam setiap harinya (Shintia et al., 2022)

Media sosial juga menjadi salah satu dari banyak nya faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi seorang mahasiswa, dari gaya hidup manusia modern yang menjadikan media sosial bagian dalam kehidupan sehari-hari sehingga memicu gejala depresi yang dikenal dengan istilah “Depression Facebook”. Fenomena ini terjadi akibat seringnya melihat postingan yang berisi kebahagiaan seseorang, sehingga membuat orang tersebut kurang percaya diri karena tidak bernasib sama ini memengaruhi suasana hati seseorang, yang pada gilirannya memengaruhi stabilitas emosi. Beberapa orang lebih rentan terhadap penularan emosi dari postingan negatif, menciptakan stabilitas emosi yang tidak menentu (Pamela Felita et al., 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Zwier, dkk (2011), mendapati bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial cenderung memperlihatkan self image yang diharapkan daripada self image yang sebenarnya. Tren ini telah menciptakan fenomena digital self dimana remaja memiliki identitas digital yang tidak sesuai dengan keadaannya. Identitas ini ditampilkan melalui manipulasi kata-kata, foto, simbol, dan tautan tertentu di media sosial untuk membentuk kesan orang lain tentang dirinya. (Zwier et al., 2011).

Selain itu, kemenkes (kementrian kesehatan) juga memberikan pendapat bahwa menggunakan media sosial secara berlebihan dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional seorang mahasiswa. Yang sering terpapar dengan konten yang tidak sehat atau negatif di sosial media seperti body shaming, cyberbullying, atau perbandingan sosial. Hal ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi pada remaja (Depkes RI, 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan juli 2023 didapatkan dari hasil wawancara kepada 10 mahasiswa kesehatan di Universitas Indonesia Maju didapatkan 7 orang mahasiswa yang durasi penggunaan media sosial nya  $\geq 7$  jam (setiap saat) menggunakan media

sosial, 8 orang mengalami gangguan tidur seperti tidur larut malam dengan batas tidur diatas jam sepuluh malam dan kebutuhan waktu tidur yang kurang dari 7 jam setiap malamnya, dan 6 dari 10 orang mahasiswa mengalami kestabilan emosi yang rendah. Banyak dari mereka saat terbagun di pagi hari merasakan tubuh terasa tidak segar, sering mengantuk, merasa lemas dan merasa sangat kurang waktu istirahatnya. Menggunakan media sosial yang berlebihan banyak dari mereka merasakan aktivitasnya terganggu secara tidak langsung. Dalam kehidupan seseorang, bermain media sosial dapat membuat kesenangan baginya. Oleh karena itu, kelebihan durasi penggunaan media sosial dapat menimbulkan perubahan emosi secara sembarang, seperti sering mengeluh, tiba-tiba mengalami perubahan mood, yang sebelumnya merasakan senang berubah menjadi sedih, bahkan marah disaat melihat konten-konten yang disajikan di media sosial.

Oleh karena itu, berlandasan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan kestabilan emosi pada mahasiswa keperawatan (19-21 tahun) di universitas indonesia maju”

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitan ini menggunakan non-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif, analisi korelasi. Dengan desain Cross Sectional yaitu suatu penelitian yang jenis desain penelitiannya mengumpulkan data dari individu yang berbeda pada waktu yang bersamaan. Populasi adalah subjek yang dapat memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi keperawatan reguler di Universitas Indonesia Maju Jakarta angkatan 2021-2022 yang berjumlah 175 mahasiswa. Dari perhitungan sampel dengan menggunakan rumus solvin diatas diperoleh besaran sampel sebesar 122 responden. dilaksanakan di Universitas Indonesia Maju Jakarta. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan quota sampling yaitu suatu teknik untuk menentukan sampel dari suatu populasi yang mempunyai kriteria tertentu sampai jumlah kuota yang diinginkan

## HASIL

### Analisis Univariat

#### a. Gambaran kejadian durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia Maju

Tabel 1  
Gambaran Kejadian Durasi Penggunaan Media Sosial Di Universitas Indonesia Maju

Durasi penggunaan media sosial	F	(%)
Rendah	18	14,8%
Tinggi	104	85,2%
Total	122	100%

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel diatas, gambaran durasi penggunaan media sosial di Universitas Indonesia Maju diketahui bahwa gambaran mayoritas dari mahasiswa keperawatan memiliki durasi penggunaan media sosial yang tinggi sebanyak 104 orang dengan persentase (85,2%).

**b. Gambaran kejadian kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia Maju**

**Tabel 2**  
**Gambaran Kejadian Kualitas Tidur Di Universitas Indonesia Maju**

Kualitas tidur	F	(%)
Buruk	105	86,1%
Baik	17	13,9%
Total	122	100%

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel diatas, gambaran kualitas tidur di Universitas Indonesia Maju diketahui bahwa mayoritas dari mahasiswa keperawatan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 105 orang dengan persentase (86,1%).

**c. Gambaran kejadian kestabilan emosi pada mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia Maju**

**Tabel 3**  
**Gambaran Kejadian Kestabilan Emosi Di Universitas Indonesia Maju**

Kestabilan Emosi	F	(%)
Tinggi	9	7,4%
Sedang	62	50,8%
Rendah	51	41,8%
Total	122	100%

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel diatas, gambaran kestabilan emosi di Universitas Indonesia Maju diketahui bahwa mayoritas dari mahasiswa keperawatan memiliki kestabilan emosi yang sedang sebanyak 62 orang dengan persentase (50,8%).

**Analisis Bivariat**

**a. Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia Maju tahun 2024**

**Tabel 4**  
**Hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur**

Penggunaan Media Sosial	Kualitas Tidur				Total		OR	P-Value
	Buruk	%	Baik	%	$\Sigma$	%		
Tinggi	94	90,4	10	9,6	104	100,0	5,981	0,003
Rendah	11	61,1	7	38,9	18	100,0		
Total	105	86,1	17	13,9	122	100,0		

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil yang di analisis menggunakan uji statistik chi-square memperoleh hasil dari durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur diketahui mayoritas durasi penggunaan media sosial kategori ‘tinggi’ mengalami kualitas tidur yang ‘buruk’ yaitu sebanyak 94 orang dengan persentase (90,4%).

Berdasarkan tabel 4, memperoleh hasil analisis uji chi-square yang dapat dikatakan memiliki hubungan jika  $P\text{-Value} < 0,05$  dan didapatkan hasil  $P\text{-Value} = 0,003$ . Nilai  $p = 0,003 < a 0,05$ . Maka, menandakan  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa ‘ada’ hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Hasil dari analisis didapatkan nilai OR sebesar 5,981. Maka menandakan responden yang mengalami durasi penggunaan media sosial yang tinggi berpeluang 5,981 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk dibanding dengan responden yang mengalami durasi penggunaan media sosial yang rendah.

**b. Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia Maju tahun 2024**

**Tabel 5**  
**Hubungan Antara Variabel Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Kestabilan Emosi**

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil yang di analisis menggunakan uji statistik

Penggunaan Media Sosial	Kestabilan Emosi						Total		OR	P-Value
	Tinggi	%	Sedang	%	Rendah	%	Σ	%		
<b>Tinggi</b>	4	6,0	51	49,0	49	47,1	104	100,0	9,615	0,001
<b>Rendah</b>	5	27,8	11	61,1	2	11,1	18	100,0		
<b>Total</b>	9	7,4	62	50,8	51	41,8	122	100,0		

chi-square memperoleh hasil dari durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi diketahui mayoritas durasi penggunaan media sosial kategori ‘tinggi’ mengalami kestabilan emosi yang ‘sedang’ yaitu sebanyak 51 orang dengan persentase (75,9%).

Berdasarkan tabel 5, memperoleh hasil analisis uji *chi-square* yang dapat dikatakan memiliki hubungan jika  $P\text{-Value} < 0,05$  dan didapatkan hasil  $P\text{-Value} = 0,001$ . Nilai  $p = 0,001 < a 0,05$ . Maka, menandakan  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa ‘ada’ hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi. Hasil dari analisis didapatkan nilai OR sebesar 9,615. Maka menandakan responden yang mengalami durasi penggunaan media sosial yang tinggi berpeluang 9,615 kali lebih besar mengalami kestabilan emosi yang rendah dibanding dengan responden yang mengalami durasi penggunaan media sosial yang rendah.

## PEMBAHASAN

### a. Gambaran Durasi Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan angkatan 2021-2022 di Universitas Indonesia Maju memiliki durasi penggunaan media sosial kategori ‘tinggi’ sebanyak 104 mahasiswa dengan persentase (85,2%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kecanduan menggunakan media sosial.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shintia et al., (2022), bahwa intensitas penggunaan media sosial di STIKIM pada mahasiswa keperawatan sebagian besar kecanduan media sosial yaitu sebanyak 102 orang responden (77,9%) dan 29 responden (22,1%) menggunakan media sosial dengan normal. Dengan kata lain, penelitian yang dilakukan kepada semua responden memiliki intensitas penggunaan yang sama-sama tinggi pada mahasiswa keperawatan.

Menurut teori, manusia adalah makhluk sosial yang hidup untuk bermasyarakat. Lewat bermedia sosial mereka dapat memenuhi beberapa kebutuhan Maslow. Seperti, rasa nyaman, penghargaan, dan kasih sayang. Fassa menjelaskan ada terdapat 4 fitur yang memberikan kebutuhan manusia dalam menggunakan media sosial, yaitu fitur *likes* yang memberikan perasaan yang dihargai karena dapat perhatian, lalu fitur lain nya ada *filter* yang membuat penggunanya merasa menjadi lebih cantik. Sedangkan, yang ketiga adalah notifikasi yang memberikan perasaan lebih dibutuhkan dan memberikan perasaan FOMO. Seperti, memiliki perasaan yang selalu penasaran dengan berita yang terbaru. Dan yang terakhir fitur *comment*, yang memberikan perasaan ‘merasa dicintai’ lalu mendapatkan *boomerang* dan saling mendapat kan pujian dari sesama penggunaan. (Nurul Namira Zahara & Wisnusakti, 2022)

Asumsi dari peneliti menemukan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kebiasaan berlama-lama dalam menggunakan media sosial. Ketertarikan seseorang dengan media sosial menjadikan banyak dari mereka yang kesulitan untuk menghentikan kebiasaan menggunakan media sosial tersebut. Bahkan sampai mengganggu waktu tidur dimalam hari. Media sosial yang beraneka macam fungsi tidak hanya dipakai sebagai bertukar informasi atau berkomunikasi. Berbagai macam fitur yang ada di media sosial membuat setiap orang tertarik untuk mencoba sehingga menyebabkan penggunaan media sosial menjadi lupa waktu.

## **b. Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju**

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa gambaran mayoritas dari mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia Maju memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 105 orang dengan persentase (86,1 %).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anik Supriani, Ella Indah Safitri, Edy Siswantoro (2022), bahwa sebagian besar responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 56 orang responden (84%). Dengan kata lain, penelitian yang dilakukan kepada semua responden memiliki kualitas tidur yang sama-sama buruk pada mahasiswa keperawatan. Dan senada dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Shintia et al. (2022), bahwa 64,1% dari mahasiswa keperawatan di STIKIM jakarta tidak dapat tidur dengan cukup pada malam hari. Karena, penggunaan media sosial yang membuat para mahasiswa menjadi menunda waktu tidurnya dan tetap terjaga di malam hari.

Menurut teori, kebanyakan mahasiswa cenderung lebih sering tidur larut malam karena banyak munculnya berbagai jenis media sosial yang membuat kualitas tidurnya menjadi buruk. Oleh karena itu, Keadaan mahasiswa saat ini mengalami kualitas tidur yang buruk menyebabkan mereka sering menunjukkan perasaan lesu, cemas, lelah, menguap, dan mengantuk yang berlebihan. Sistem kekebalan yang melemah dapat menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi, dengan keadaan ini sangat jelas dampak negatif yang diberikan kepada para pengguna media sosial. Yaitu, seharusnya mahasiswa yang setiap saat memerlukan banyak konsentrasi untuk menjalani perkuliahan dengan baik. Menjadikan terganggu prestasi akademik dan sosialisasi pada mahasiswa (Paramitha et al., 2022)

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kebiasaan tidur larut malam, dan harus bangun pada pagi hari karena kewajibannya sebagai seorang pelajar. Peneliti berasumsi bahwa, hal ini dapat menjadi masalah dan sangat jelas dapat mengganggu aktivitas remaja. Sedangkan, kebutuhan tidur pada usia 18-40 tahun adalah >7-8 jam. Namun, hasil jawaban dari kuesioner yang peneliti peroleh, diketahui bahwa rata-rata responden setiap harinya tidur tidak lebih dari 7 jam dan rata-rata responden setiap harinya hanya tidur 6 jam. Bahkan didapati (8,9%) responden tidur kurang dari 5 jam setiap harinya.

## **c. Gambaran Kestabilan emosi Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju**

Berdasarkan tabel 3, gambaran kestabilan emosi di Universitas Indonesia Maju diketahui bahwa mayoritas dari mahasiswa keperawatan memiliki kestabilan emosi yang 'sedang' sebanyak 62 orang dengan persentase (50,8%).



Penelitian ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Punksaningtiyas (2017), yang menemukan sebagian responden memiliki kestabilan emosi yang sedang yaitu sebanyak 92 (51,7%). Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurul Namira Zahara & Wisnusakti (2022), yang menyatakan bahwa sebagian responden rendah yaitu 66 (76,7%).

Kestabilan emosi merupakan terbebasnya diri dari kebimbangan hati, memiliki emosi yang stabil dan benar-benar kuat sehingga individu tersebut mampu untuk menghadapi masalahnya dengan tenang. Hal ini sejalan dengan teori yang dibuktikan oleh Morgan & King, yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi merupakan suasana hati. Saat suasana hati sudah terpengaruh oleh stimulus emosional dan menjadi buruk, maka kestabilan emosi pun akan berubah pula. (Nurul Namira Zahara & Wisnusakti, 2022)

Peneliti berasumsi bahwa, seorang mahasiswa mempunyai tingkat emosi yang sangat labil, dan sulit mengendalikan diri. Saat suasana hati responden lebih berfokus pada hal-hal yang membuat suasana hatinya menjadi lebih baik, seharusnya responden melakukan kegiatan yang mereka sukai atau tidur dengan cukup. Tetapi, diperoleh hasil kuesioner banyak responden yang masih tidur terlarut malam sehingga yang dilakukan oleh responden adalah berkulat dengan smartphone-nya dan cenderung berfokus pada hal yang menarik di media sosial.

#### **d. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju**

Berdasarkan tabel 4, memperoleh hasil analisis uji chi-square yang dapat dikatakan memiliki hubungan jika  $P\text{-Value} < 0,05$  dan didapatkan hasil  $P\text{-Value} = 0,003$ . Nilai  $p = 0,003 < \alpha 0,05$ . Maka, menandakan  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa 'ada' hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shintia et al (2022), bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan p-value sebesar  $0,002 < 0,005$  yang berarti  $H_a$  di terima.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Potter dan Perry, yang menyatakan bahwa tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup. Gaya hidup remaja masa kini yang sangat terikat dengan smartphone dan menggunakannya hingga setiap saat. Sesuai dengan kuesioner yang diperoleh bahwa hampir semua responden mengatakan menggunakan media sosial 'setiap saat'. Menyebabkan proses tidur menjadi terganggu akibat terus-menerus menggunakan media sosial hingga larut malam (Masdalia, Sri Nengsi, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa, Kebiasaan membawa smartphone ketempat tidur membuat durasi penggunaan media sosial semakin lama sehingga menyebabkan terganggunya pengaturan hormone melantonin dan menyebabkan jam tidur lebih lama sehingga kualitas tidur menurun, menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam tidur dan membuat waktu tidur mereka menjadi berkurang. Kegiatan ini akan mempengaruhi mereka yang menunda waktu tidurnya dan akan merasa lelah pada keesokan harinya. Hal yang paling mudah mencapai kualitas tidur yang baik yaitu, dengan menghilangkan kebiasaan membawa smartphone ketempat tidur

#### **e. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju**

Berdasarkan tabel 5, memperoleh hasil analisis uji chi-square yang dapat dikatakan memiliki hubungan jika P-Value < 0,05 dan didapatkan hasil P-Value = 0,001. Nilai  $p = 0,001 < \alpha 0,05$ . Maka, menandakan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa 'ada' hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi.

Penelitian ini sejalan dengan Punksaningtiyas (2017), yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi bisa menyebabkan kestabilan emosi menjadi rendah. Emosi merupakan kemampuan seseorang dalam merespon emosi yang tepat sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu saja. Jika individu belum bisa menempatkan emosi sesuai dengan situasi dan keadaan bisa dikatakan individu tersebut emosinya masih belum stabil, begitu pun sebaliknya. (Nurul Namira Zahara & Wisnusakti, 2022)

Hal ini sejalan dengan teori yang dibuktikan oleh Morgan & King, yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi merupakan suasana hati. Saat suasana hati sudah terpengaruh oleh stimulus emosional dan menjadi buruk, maka kestabilan emosi pun akan berubah pula. (Nurul Namira Zahara & Wisnusakti, 2022)

Turke (2011) menjelaskan dalam bukunya, konten media sosial yang emosional dapat memberikan efek terhadap emosi apabila konten tersebut diakses secara rutin. Hal ini sejalan dengan teori mood, menurut Locke (2001) yang mengemukakan bahwa mood seseorang dipengaruhi oleh situasi yang terus menerus terjadi. Konten yang sering ditemukan di media sosial dapat menjadi stimulus pemicu perubahan mood. Jika stimulus tersebut diterima dengan frekuensi yang tinggi, maka dapat memengaruhi kestabilan emosi penggunanya. Dengan kata lain, media sosial dapat memengaruhi mood dan emosi seseorang.

Peneliti berasumsi bahwa meskipun terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan kestabilan, namun hal ini masih perlu dipertimbangkan dengan faktor lain. Seperti, keadaan stres, masalah, beban tugas, dan beban hidup. Mayoritas responden menggunakan media sosial dalam intensitas dan durasi yang tinggi, sehingga

menerima banyak stimulus. Hal ini menyebabkan para responden rentan mengalami perubahan suasana hati, akibat seringnya berinteraksi dengan media sosial. Penggunaan media sosial dapat memengaruhi suasana hati responden karena terdapat fitur-fitur menarik yang dapat membuat penggunaannya merasa senang dan rela menghabiskan waktu lama di media sosial sehingga merubah suasana hati menjadi positif kembali. Selain menggunakan media sosial, responden laki-laki juga mengakses game online saat mengalami perubahan suasana hati.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 122 reponden yang berjudul hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan kestabilan emosi pada mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia maju Tahun 2023, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran ketergantunga penggunaan media sosial pada penelitian ini mayoritas memiliki durasi penggunaan media sosial yang tinggi.
2. Gambaran kualitas tidur pada penelitian ini mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Gambaran kestabilan emosi pada penelitian ini mayoritas memiliki kestabilan emosi yang sedang.
4. Adanya hubungan durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di universitas indonesia maju dengan nilai  $P\text{-value} = 0,003 < \alpha 0,05$
5. Adanya hubungan durasi penggunaan media sosial dan kestabilan emosi pada mahasiswa keperawatan di universitas indonesia maju dengan nilai  $P\text{-value} = 0,001 < \alpha 0,05$

### **Saran**

#### **Bagi Mahasiswa Keperawatan**

Memberikan informasi kepada remaja akhir dan dewasa awal (mahasiswa) tentang ketergantungan penggunaan media sosial. Agar mampu mengontrol diri sendiri dengan manajemen waktu penggunaan media sosial, menjaga kualitas tidur dengan menjauhkan smartphone saat sudah berbaring ditempat tidur dan mengontrol agar emosi dapat stabil demi kesehatan dimasa depan.

Diharapkan untuk para mahasiswa agar guna memanfaatkan waktu dengan lebih produktif, positif dan lebih bijak dalam menggunakan media sosial dengan menyaring konten-konten yang ada di media sosial yang berisikan dengan konten-konten yang positif yang mendidik. Seperti, konten tentang pendidikan ataupun tentang kesehatan.

## **Bagi institusi**

Memberikan edukasi kepada mahasiswa keperawatan UIMA ataupun mahasiswa prodi lain. Terkait pentingnya memantau tentang ketergantungan penggunaan media sosial pada mahasiswa di Universitas Indonesia Maju.

## **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini merupakan penelitian cross sectional antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan kestabilan emosi. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terkait variabel-variabel tersebut tidak sebatas penelitian cross sectional namun lebih diperdalam dengan menggunakan studi eksperimental sehingga penelitian ini dapat dikaji lebih dalam.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Amir, H., Astuti, W., Ningsih, S. R., & Hairil Akbar. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perubahan Self-Esteem dan Kualitas Tidur Remaja di SMAN 2 Kotamobagu. *Healthy Papua: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(1), 193–200.
- Anik Supriani, Ella Indah Safitri, Edy Siswanto, I. (2022). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR DAN KONSENTRASI BELAJAR The Relationship Of Social Media Use With Sleep Quality And Learning Concentration Anik Supriani \*, Ella Indah Safitri \*, Edy Siswanto \*, Indrawati \* \* Program Sutdi Ilmu kep. *Journal of Ners Community*, 13(1), 64–70.
- APJII. (2023). survey penetrasi & perilaku internet 2023. In asosiasi penyelenggara jasa internet indonesia (pp. 2–5).
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). Buyse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989;28:193–213.
- Carroll, J.A. & Kirkpatrick, R. L. (2011). Impact of social media on adolescent behavioral health. *California Adolescent Health Collaborative*, 510, 6 pgs. <http://www.phi.org/uploads/application/files/g9g6xbfghdxoe3yytmc1rfvvm8lt1ly9sr3j369pstkojdly15.pdf>
- Chaturvedi, M., & Chander, R. (2010). Development of emotional stability scale. *Industrial Psychiatry Journal*, 19(1), 37.
- Herma Fathun Ainida, Dhian Ririn Lestari, I. R. (2020). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR THE RELATIONSHIP BETWEEN THE USE OF MEDIA SOCIAL AND SLEEP QUALITY ON ADOLESCENT OF MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 BANJAR. *Caring Nursing Journal*, 4(2), 47–53.
- Hidayat, S. (2014). Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa RIK UI. Skripsi, Naskah Tidak Dipublikasikan.

- Hootsuite, we are social. (2023). DIGITAL 2023: INDONESIA. In datareportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia?rq=DIGITAL2023%3AINDONESIA>
- Ikalor, A. (2013). Adoc.Pub\_Pertumbuhan-Dan-Perkembangan-Oleh-Allvanialista-Ik. *Jurnal Pertumbuhan Dan Perkembang*, 7, 1–6. [file:///C:/Users/ACER/Downloads/adoc.pub\\_pertumbuhan-dan-perkembangan-oleh-allvanialista-ik.pdf](file:///C:/Users/ACER/Downloads/adoc.pub_pertumbuhan-dan-perkembangan-oleh-allvanialista-ik.pdf)
- kementrian kesehatan Republik Indonesia. (2021). Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh. UPK KEMENKES. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- Masdalia, Sri Nengsi, S. (2023). HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS AL ASYARIAH MANDAR. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 5(1). <https://doi.org/0.35329/jp.v5i1.2551>
- Nafiah, N., & Kustiningsih. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Universitas Aisyiah Yogyakarta*, 1–13. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/naspubfix.pdf-min.pdf>
- Nasution, A. (2020). Bahan Ajar Fsa Angkatan Ke-21 Tahun 2020 Pengujian Hipotesis. Pusdiklat.Bps.Go.Id, 4.
- Nurul Namira Zahara, & Wisnusakti, K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kestabilan Emosi Pada Anak Usia Remaja. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(3), 85–93. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.10>
- Pamela Felita, Christine Siajaha, Vania Wijaya, Gracia Melisa, Marcella Chandra, & Rayini Dahesihsari. (2016). Pemakaian media sosial dan self concept pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, 5(1), 30–41.
- Pamungkas, R. W. P., & Khalida, R. (2019). Manajemen Peta Jalan (Roadmap) Persandian Pemerintah Daerah Di Indonesia. *J-SAKTI (Jurnal Sains Komputer Dan Informatika)*, 3(1), 44. <https://doi.org/10.30645/j-sakti.v3i1.95>
- Paramitha, R., Ainul Shifa, N., & Afrina, R. (2022). Indeks Massa Tubuh Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju. *Jurnal Antara Keperawatan*, 6(1), 35–43. <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v6i1.939>
- Punkasaningtiyas, R. (2017). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR, KESTABILAN EMOSI DAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA DI SMAN 20 SURABAYA. Perpustakaan Universitas Airlangga.
- R. Sudiayatmoko. (2014). Panduan Optimalisasi Media Sosial. <https://pubhtml5.com/jgcl/ygmf/buku-media-sosial-kementerian-perdagangan-id0-1421300830/>

- Ramdhanu, A. C., & Sunarya, Y. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Identitas Diri. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(1), 7–17. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Setyawan, M. (2016). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 114. [https://repository.usd.ac.id/5958/2/119114156\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/5958/2/119114156_full.pdf)
- Sheema Aleem. (2017). Emotional Stability among College Youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 31(April), 100–102.
- Shintia, S., Rizal, A., & Kamilah, S. (2022). Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKIM Jakarta. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(6), 189–196. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i6.42>
- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p06>
- Sulistiyana, C. S., & Lestari, A. P. (2022). Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Perubahan Mood Mahasiswa Saat Perkuliahan Online. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 43. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.226>
- Syamsuryadin, S., & Wahyuniati, C. F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 53–59. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>
- Taniredja, prof. D. T., & Hidayati Mustafidah, S.Si., M. K. (2011). penelitian kuantitati (sebuah pengantar). alfabeta.
- Winasty, D. (2021). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecanduan Media Sosial ( Instagram ) Pada Mahasiswa. *Journal Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 3(7), 1–13.
- Zwier, S., Araujo, T., Boukes, M., & Willemsen, L. (2011). Boundaries to the articulation of possible selves through social networking sites: The case of facebook profilers' social connectedness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 571–576. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0612>