

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 keperawatan (S1) STIKes Dian Husada Mojokerto, Indonesia, email: aniksupriani76@gmail.com

ABSTRAK

Di era globalisasi ini, remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain media sosial, termasuk pada malam hari saat sebelum tidur. Dimana kebiasaan ini akan mengganggu jam tidur mereka dan dapat menyebabkan kualitas tidur mereka menjadi buruk. konten yang ada pada media sosial dapat membuat penggunanya bebas untuk mengakses dan melihat apa pun tanpa batas, sehingga membuat mereka menjadi kecanduan bermain media sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa.

Metode yang digunakan adalah deskriptif korelasional idengan pendekatan *cross sectional*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 67 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan tingkat 2 Stikes Dian Husada Mojokerto. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kemudian dianalisis dengan Uji *Chi Square Test* dan *regresi* Dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian sebanyak 59 responden penggunaan media sosialnya tinggi, 54 responden kualitas tidurnya buruk, 52 responden konsentrasi belajarnya buruk. Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur didapatkan hasil $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$. Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar, dengan hasil $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$ Dari hasil uji regresi antara tiga variabel (media sosial, kualitas tidur, konsentrasi belajar) didapatkan nilai sig (0,000) $< \alpha = 0,05$ saling berhubungan.

Semakin tinggi penggunaan media sosial akan semakin buruk kualitas tidurnya, dan semakin buruk konsentrasi belajarnya.

Kata kunci : Media Sosial, Konsentrasi belajar, Kualitas tidur

ABSTRACT

In this era of globalization, teenagers spend more time playing social media, including at night before going to bed. Where this habit will interfere with their sleeping hours and can cause their sleep quality to be poor. content on social media can make users free to access and view anything without limits, thus making them addicted to playing social media. The purpose of this study was to determine the relationship between the use of social media with sleep quality and student learning concentration.

The method used is descriptive correlation with a cross sectional approach. Respondents in this study were 67 students of the Nursing Science Study Program level 2 Stikes Dian Husada Mojokerto. The sampling technique used is simple random sampling. Collecting data using a questionnaire then analyzed by Chi Square Test and regression with a significance level of = 0.05.

The results of the study were 59 respondents had high use of social media, 54 respondents had poor sleep quality, 52 respondents had poor study concentration. There is a relationship between the use of social media and sleep quality, the results are = 0.000 $< \alpha = 0.05$. There is a relationship between the use of social media and learning concentration, with the results = 0.000 $< \alpha = 0.05$. From the results of the regression test

between the three variables (social media, sleep quality, learning concentration) obtained sig values (0.000) $<\alpha = 0.05$ are interconnected.

The higher the use of social media, the worse the quality of sleep, and the worse the concentration of learning.

Keywords: *Social media, Learning concentration, Sleep quality*

PENDAHULUAN

Indonesia adalah salah satu negara yang terlibat dalam kemajuan teknologi dan informasi. Teknologi informasi menguasai manusia, dengan kata lain manusia bergantung pada teknologi informasi. Internet menjadi sorotan utama dalam teknologi informasi. Masyarakat mendapat informasi maupun bertukar informasi menjadi semakin mudah. Hal yang paling fenomenal berkaitan dengan internet saat ini adalah media sosial. Media sosial dapat diartikan dengan sebuah media online melalui aplikasi berbasis internet. Merbaknya situs media sosial membuat orang dari berbagai belahan dunia mudah untuk berinteraksi, bertukar gambar, mengirim suara, member informasi. Pengguna media sosial kini telah menguasai berbagai kalangan. Mulai dari remaja, dewasa, orang tua bahkan anak-anak sudah tidak asing dengan media sosial (Resti, 2017). Banyak remaja yang menghabiskan waktunya untuk online media sosial, termasuk pada malam hari. Tidak menutup kemungkinan hal ini akan mengganggu proses tidur, sehingga kualitas tidur mereka menjadi buruk.

Berbagai gangguan keseimbangan fisiologis seperti penurunan aktivitas sehari-hari, merasa lelah, lemah, kondisi neuromuskular yang buruk, daya tahan tubuh menurun, bisa disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk. Hasil wawancara dengan responden didapatkan bahwa responden menggunakan media sosial lebih dari 6 jam dalam sehari bahkan pada jam tidur malam mereka. Sehingga mereka hanya tidur selama 4 – 5 jam pada malam hari dan sering merasa mengantuk saat jam pelajaran serta tidak memperhatikan pengajar atau teman yang sedang presentasi di depan kelas.

Menurut (Untari, 2019) pengguna internet terbanyak tahun 2019 berdasarkan umur yang dirilis resmi oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) berada pada usia 15 hingga 19 tahun. Urutan kedua berada pada usia 20 hingga 24 tahun, dan anak usia 5 hingga 9 tahun juga sudah mulai menggunakan internet. Dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa 91% dari usia 16 hingga 24 tahun menggunakan internet untuk bermain media sosial. Manusia menggunakan sepertiga waktu dalam hidup untuk tidur.

Faktor-faktor yang menyebabkan gangguan tidur, diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan *gadget*, khususnya media sosial. Sehingga tidak heran jika sekarang ini banyak remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Seseorang yang mengalami kualitas tidur buruk salah satunya dapat menyebabkan penurunan konsentrasi (Hidayat, 2014).

Salah satu cara yang bisa dicoba untuk meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi belajar responden yaitu menumbuhkan minat baca. Kebiasaan membaca buku ini dapat mengurangi waktu remaja dalam mengakses media sosial. Menumbuhkan minat baca juga memberikan dampak yang positif, seperti meningkatkan hubungan sosial, dimana mereka lebih dapat mengenal karakteristik, budaya, maupun kehidupan sosial di masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 60 responden (90%). Sebagian besar responden berumur 20 tahun yaitu sebanyak 43 responden (64%). Dan sebagian besar responden penggunaan media sosialnya tinggi,

METODE DAN ANALISA

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah Seluruh mahasiswa PSIK Tingkat 2 STIKES Dian Husada Mojokerto sejumlah 80 mahasiswa. Pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan teknik sampling *Simple Random Sampling*, jumlah sample 67 dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang bersedia menjadi responden, mahasiswa yang memiliki media sosial. Untuk Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang tidak masuk pada saat penelitian berlangsung.

Penelitian ini dilakukan selama dua bulan, pada bulan Januari dan Februari 2022. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk variabel media sosial dan kualitas tidur, dan pengukuran konsentrasi menggunakan lembar *Stroop Test*. Analisa data menggunakan Uji Statistik *Chi-Square* dan *regresi*.

yaitu sebanyak 59 responden (88%). Sebagian besar responden kualitas tidurnya buruk (mengalami gangguan tidur), yaitu sebanyak 56 responden (84%). Sebagian besar responden konsentrasi belajarnya buruk, yaitu sebanyak 55 responden (82%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	N	%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	7	10
Perempuan	60	90
Usia		
19	15	23
20	43	64
21	9	13
Media social		
Tinggi	59	88
Rendah	8	12
Kualitas Tidur		
Buruk (PSQI >5)	56	84
Baik (PSQI ≤5)	11	16
Konsentrasi Belajar		
Buruk (>13 detik)	55	82
Baik (≤13 detik)	12	18

Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur

Pada tabel 2 diketahui bahwa responden yang penggunaan media sosialnya tinggi memiliki kualitas tidur buruk atau PSQI>5 sebanyak 54 mahasiswa (81%) dan mahasiswa yang kualitas tidurnya baik atau PSQI≤5 sebanyak 5 mahasiswa (7%). Sedangkan responden yang penggunaan media sosialnya rendah memiliki kualitas tidur baik atau PSQI<5 sebanyak 6 mahasiswa (9%) dan mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk atau PSQI≤5 sebanyak 2 mahasiswa (3%). Setelah dilakukan analisa data ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada responden Program Studi Ilmu Keperawatan Tingkat 2 Stikes Dian Husada Mojokerto.

Penelitian dari Levenson, J.C. et al. (2016) memiliki persamaan membahas penggunaan media sosial dengan tidur, perbedaannya, penelitian ini lebih menjelaskan bagaimana media sosial dapat menyebabkan munculnya gangguan tidur.

Hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan tidur,

pertama, penggunaan media sosial akan menggantikan tidur, misalnya seorang tetap berkulat dengan Instagram, dengan begitu waktu tidur akan berkurang. Kedua, penggunaan media sosial dapat meningkatkan gairah emosional, kognitif dan fisiologis. Ketiga, cahaya terang yang di pancarkan oleh perangkat media sosial dapat menunda ritme sirkadian

Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mempunyai nilai hubungan yang signifikan karena media sosial di era sekarang ini, apalagi perkuliahan secara daring yang setiap saat mahasiswa berkulat dengan media sosial. Selain itu banyak sarana-sarana yang tersedia di media sosial, membuat responden biasanya lupa waktu dan banyak waktu yang digunakan oleh responden untuk menggunakan media sosial hingga melupakan waktu untuk istirahat dan jam untuk tidur tidak digunakan sebagaimana mestinya.

Tabel 2. Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur

No	Penggunaan media sosial	Kualitas Tidur				Total	
		Buruk		Baik		N	%
		N	%	N	%		
1	Rendah	2	3	6	9	8	12
2	Tinggi	54	81	5	7	59	88
Jumlah		56	84	11	16	67	100
$p = 0,000$							

Hubungan penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar

Pada tabel 3 diketahui bahwa responden yang penggunaan media sosialnya tinggi memiliki konsentrasi belajar buruk sebanyak 52 mahasiswa (78%) dan mahasiswa yang konsentrasi belajarnya baik sebanyak 7 mahasiswa (10%). Sedangkan responden yang penggunaan media sosialnya rendah memiliki konsentrasi belajar baik sebanyak 8 mahasiswa (12%) dan tidak ada mahasiswa yang konsentrasi belajarnya buruk. Ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar pada responden Program Studi Ilmu Keperawatan Tingkat 2 Stikes Dian Husada Mojokerto.

Woran K(2020) mengatakan bahwa menurunnya konsentrasi sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan gagal untuk fokus saat mengerjakan tugas dan tidak dapat menyelesaikannya dengan baik.

Kehilangan konsentrasi atau kekurangan konsentrasi bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kelelahan dan bosan dengan rutinitas sehari-hari. Namun ada faktor lain yang dapat menurunkan konsentrasi, salah satunya adalah media sosial. Tanpa disadari, menggunakan media sosial secara

berlebihan bisa membuat sulit untuk berkonsentrasi. Saat ini hampir semua pelajar atau mahasiswa dan pekerja menggunakan *smartphone*. Setidaknya, ada lebih dari dua media sosial yang digunakan. Informasi menarik yang muncul di media sosial setiap detiknya bisa membunuh konsentrasi seseorang. Semakin aktif dan semakin sering berinteraksi di media sosial yang membuat sulit berhenti bermain media sosial.

Media sosial lahir sebagai dampak dari perkembangan teknologi. Namun jika tidak digunakan dengan bijak, media sosial bisa menjadi hal yang merugikan, seperti membuat produktifitas menurun sehingga dapat menurunkan konsentrasi saat melakukan aktifitas pada siang hari karena mereka terlalu berlebihan dalam menggunakan media sosial. Adanya dampak negatif itu bukan berarti membuat kita berhenti bermain media sosial. Masih ada dampak positif adanya media sosial yang bisa dipetik dan dikelola dengan baik, misalnya bisa dimanfaatkan untuk mengunggah konten yang menginspirasi, cerita-cerita yang menginspirasi, selain itu media sosial juga bisa memungkinkan untuk membuka lingkungan yang baru dan komunitas yang baru.

Tabel 3. Hubungan penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar

No	Penggunaan media sosial	Konsentrasi Belajar				Total	
		Buruk		Baik		N	%
		N	%	N	%		
1	Rendah	0	0	8	12	8	12
2	Tinggi	52	78	7	10	59	88
Jumlah		52	78	15	22	67	100
$p = 0,000$							

Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar

Dari hasil penelitian menggunakan *uji regresi* bahwa seluruh variabel penelitian (media sosial, kualitas tidur, konsentrasi belajar) saling berhubungan. Karena masing-masing variabel mempunyai nilai sig (0,000). Dalam era kemajuan teknologi informasi dan komunikasi saat ini semuanya menggunakan media sosial.

Riyadi & Widuri, 2015 menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi tidur, yaitu penyakit fisik, stres psikologis, lingkungan, diet, obat-obatan gaya hidup, latihan dan kelelahan, serta makanan dan asupan kalori.

Woran K (2020) mengatakan bahwa menurunnya konsentrasi sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan gagal untuk fokus saat mengerjakan tugas dan tidak dapat menyelesaikannya dengan baik. Kehilangan konsentrasi atau kekurangan konsentrasi bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kelelahan dan bosan dengan rutinitas sehari-hari.

Menurut peneliti kualitas tidur yang buruk akibat dari penggunaan media sosial yang tinggi dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan psikologis. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada segi fisik khususnya responden sebagai mahasiswa yang mudah mengantuk pada siang hari pada saat perkuliahan berlangsung baik secara daring ataupun luring sehingga berdampak buruk bagi prestasi

akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Sebagian besar responden penggunaan media sosialnya tinggi, kualitas tidurnya buruk dan konsentrasi belajarnya buruk. Jadi ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

Saran

Diharapkan dapat mengurangi penggunaan media sosial untuk mencegah terjadinya kualitas tidur yang buruk dan meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa dengan cara buat kondisi kamar nyaman mungkin, lakukan kebiasaan sebelum tidur yang bisa membuat rileks, buat jadwal tidur yang rutin, sehingga pada saat bangun tidur badan terasa segar dan dapat produktif pada saat siang hari.

KEPUSTAKAAN

- Dian Maharani. 2016. *Media Sosial Bisa Bikin Konsentrasi Turun*.
- Hidayat. 2014. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Levenson JC, et.al *The Pathophysiology of Insomnia*. *Am Coll Chest Physicians* [Internet]. 2015;147(4):1179–92. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25846534>
- Nindhy Olli. 2018. *Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*. e-journal, Keperawatan (e-Kp) Vol 6 No.1, 2

- Nurhalija Ulfiana. 2018. *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan.*
- Resti Punksaningtiyas. 2017. *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial Pada Remaja di SMAN 20 Surabaya.*1-3
- R.Sudiyatmoko. 2015.*Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI.*Jakarta : Salemba Medika
- Riyadi, S & Widuri, H. 2015.*Kebutuhan Dasar Manusia aktifitas Istirahat Diagnosis Nanda.* Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Robotham. 2011. *The impact of sleep on health and wellbeing, Mental Health Foundation.*Yogyakarta : Depublish
- Siregar Ali T, et all. (2020) *Studi Deskriptif Mengenai Studi Internet Pada Remaja di Kota Bandung.*Prosiding psikologi
- Woran K, et all (2020) *Analisis Hubungan Penggunaa Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.* Jurnal Keperawatan.