

## PENELITIAN

# Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur di Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

Sakti Muhammad Rizki Syah Haqq\*, Muhammad Ghalvan Sahidu, Novia Andansari Putri Restuningdyah

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram

**\*Korespondensi:**

[saktimuhhammadrizki26@gmail.com](mailto:saktimuhhammadrizki26@gmail.com)

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Saat ini dunia dilanda oleh Kejadian Luar Biasa (KLB) berupa pandemi COVID-19. Dengan hal ini kegiatan masyarakat yang terjadi di luar ruangan semuanya di batasi. kebijakan tersebut membuat semua kegiatan dilakukan menggunakan internet atau online. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, contohnya seseorang menggunakan waktu tidurnya untuk bermain media sosial sehingga pola tidur berubah yang mengakibatkan kualitas tidur seseorang menjadi buruk. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui adanya hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di masa pandemi COVID19 pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram.

**Metode:** Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Mataram yang dilakukan bulan Juli-Agustus 2022 dengan menggunakan kuesioner penggunaan media sosial dan Pittsburgh Sleep Quality Index.

**Hasil:** Sebanyak 51 mahasiswa memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini. Sebagian besar didominasi oleh perempuan yaitu sebesar 37 responden (72,5%), dan skor PSQI baik 27 responden (52,9%), dan aktif menggunakan media sosial terdiri dari 33 responden (64,7%). Hasil uji chi-square diperoleh tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa ( $p=0,147$ ).

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa di masa pandemic COVID-19.

**Kata Kunci:** Kualitas tidur, penggunaan media sosial, pandemi COVID-19.

## PENDAHULUAN

Saat ini dunia dilanda oleh Kejadian Luar Biasa (KLB) berupa pandemi COVID19 yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang menginfeksi individu pertamanya di Wuhan, salah satu kota di Republik Rakyat Tiongkok dan kemudian menyebar ke seluruh penjuru dunia tak terkecuali Indonesia. Pemerintah Indonesia sendiri mengkonfirmasi kasus COVID-19 pertama di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020. Penyakit ini disebabkan oleh koronavirus jenis baru yang diberi nama SARS-CoV-2. Hal ini menyebabkan pola kehidupan di

masyarakat Indonesia menjadi berubah. Termasuk salah satunya kebutuhan kepada teknologi. Dengan hal ini kegiatan masyarakat yang terjadi di luar ruangan semuanya di batasi. Kebijakan tersebut membuat semua kegiatan dilakukan menggunakan internet atau online. Media sosial adalah media online yang memberikan kesempatan kepada penggunanya untuk berbagi, berpartisipasi, serta menciptakan isi. Media sosial saat ini sudah banyak jenisnya, contohnya YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, Line, FB Messenger,

LinkedIn, Pinterest, WeChat, Snapchat, Skype, Tik Tok, Tumblr, Reddit, Sina Weibo.

Berdasarkan hasil dari laporan terbaru We Are Social pada tahun 2021, di turunkan yaitu terdapat 170 juta pengguna media sosial di Indonesia. Berdasarkan populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 274,9 juta jiwa pada tahun 2021, maka dapat dikatakan 61% masyarakat Indonesia telah menggunakan media sosial. Bila di bandingkan dengan tahun 2020, ada penambahan sekitar 10 juta penggunaan media sosial di Indonesia. We Are Social juga mengungkapkan rata-rata lama waktu penggunaan media sosial di Indonesia berkisar 3 jam 14 menit.<sup>28</sup>

Manusia memiliki kebutuhan fisiologis dan juga kebutuhan psikologis. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan paling penting dan utama bagi tubuh manusia. Salah satu kebutuhan fisiologis yang dibutuhkan manusia yaitu tidur atau istirahat. Tidur berdasarkan definisinya merupakan kondisi dimana adanya penurunan tingkat kesadaran pada manusia<sup>14</sup>. Walaupun dengan adanya penurunan tingkat kesadaran, aktivitas otak tidak berkurang secara keseluruhan bahkan dalam beberapa kondisi tingkat aktivitas otak meningkat melebihi tingkat normal sewaktu terjaga<sup>24</sup>.

Manusia memiliki pola tidur yang berubah – ubah seiring dengan pertambahan usia. Semakin bertambahnya usia manusia maka tubuh mulai banyak melakukan beragam aktivitas. Itulah sebabnya, jam biologis akan berubah-ubah sesuai dengan aktivitas dan ritme kebutuhan tubuh. Perubahan- perubahan ini penting untuk diperhatikan untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, salah satunya adalah gaya hidup, contohnya seseorang menggunakan waktu tidurnya untuk bermain media sosial sehingga pola tidur berubah yang mengakibatkan kualitas tidur seseorang menjadi tidak baik<sup>23</sup>.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Herma Fathun Ainida, Dhian Ririn Lestari, , didapatkan hasil bahwa penggunaan media sosial pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar dengan nilai rata-rata total skor yaitu 35,62 (57,45%). Kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar didapatkan bahwa nilai rata-rata total skor yaitu 7,11 (33,85%) yang artinya kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar buruk. Hasil

uji statistik  $p\text{-value} = 0,000$  menunjukkan adanya hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mencari hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. Selain itu peneliti belum mendapatkan data mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur di daerah tersebut.

## METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian observasional analitik dengan desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional yaitu dengan cara observasi atau pengumpulan data yang dilakukan sekaligus pada satu waktu. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Mataram pada 15 Juli tahun 2022 sampai 5 Agustus tahun 2022. Penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling, yaitu dengan cara consecutive sampling. Cara pengambilan sampel yaitu mengambil seluruh data dan subjek penelitian yang hadir dan masuk dalam kriteria inklusi sampai jumlah minimal sampel terpenuhi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Mataram angkatan 2020.

## HASIL

Penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas mataram ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Mataram (FK Unram). Pengambilan data dilakukan pada 15 Juli 2022 sampai 5 Agustus 2022 menggunakan kuesioner penggunaan media sosial dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang dibagikan melalui google form secara online kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) FK Unram Angkatan 2020. Pengambilan data dipilih sesuai kriteria inklusi penelitian sebanyak 51 responden. Karakteristik sampel penelitian terdiri dari jenis kelamin, manfaat media sosial, skor PSQI dan penggunaan media sosial dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 1. Jenis Kelamin Responden**

| Jenis Kelamin |           |            |
|---------------|-----------|------------|
| Kriteria      | Frekuensi | Persentase |
| Laki-laki     | 14        | 27,5%      |
| Perempuan     | 37        | 72,5%      |
| Total         | 51        | 100%       |

Dari tabel ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki, dengan persentase sebesar 72,5% (37 orang) perempuan.

**Tabel 2. Skor PSQI**

| Skor PSQI |          |           |            |
|-----------|----------|-----------|------------|
| Skor PSQI | Kriteria | Frekuensi | Persentase |
|           | Baik     | 27        | 52,9%      |
|           | Buruk    | 24        | 47,1%      |
| Total     |          | 51        | 100%       |

Dari tabel ini menunjukkan bahwa gambaran skor PSQI menunjukkan bahwa kategori kualitas tidur baik merupakan kategori terbanyak yaitu sebanyak 27 orang (52,9%).

**Tabel 3. Penggunaan Media Sosial**

| Penggunaan Media Sosial |           |            |
|-------------------------|-----------|------------|
| Kriteria                | Frekuensi | Persentase |
| Aktif                   | 33        | 64,7%      |
| Tidak Aktif             | 18        | 35,3%      |
| Total                   | 51        | 100%       |

Dari tabel ini menunjukkan penggunaan media sosial didominasi aktif menggunakan media sosial sebanyak 33 orang (64,7%).

**Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur**

|      | Penggunaan Media Sosial |       | Total |
|------|-------------------------|-------|-------|
|      | Tidak Aktif             | Aktif |       |
| Baik | 12                      | 15    | 27    |

|         |       |    |    |
|---------|-------|----|----|
| Buruk   | 6     | 18 | 24 |
| Nilai P | 0.147 |    | 51 |

Berdasarkan data tabel tabulasi silang tersebut, hasil analisis statistik dengan uji chi square didapatkan hasil p sebesar 0,147 ( $> 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa tidak ditemukan adanya pengaruh penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada mahasiswa PSPD FK Unram di masa pandemi COVID-19.

## PEMBAHASAN

Proses pengambilan data ini dilakukan selama 3 minggu yang di mulai dari 15 Juli 2022 sampai 5 Agustus 2022. Penelitian ini memiliki jumlah sampel yang dipilih sesuai kriteria inklusi sebanyak 51 orang. Responden terbanyak adalah perempuan yaitu dengan persentase sebesar 72,5% (37 orang) sedangkan laki-laki sebesar 27,5% (14 orang). Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Ariani, Elita and Reni pada tahun 2015 yang menemukan sebanyak 59 responden berjenis kelamin perempuan dari total 85 responden penelitian. Sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara menunjukkan hasil yang sama yaitu sebesar 53,8% responden berjenis kelamin perempuan sedangkan laki-laki 46,3%. Menurut De vito, hal ini disebabkan oleh wanita lebih sering mengekspresikan perasaannya dan memiliki keinginan yang besar untuk selalu mengungkapkan dirinya. Sehingga wanita lebih dominan dalam hal penggunaan media sosial dalam berkomunikasi dan lain sebagainya<sup>1,7</sup>.

Distribusi responden berdasarkan skor PSQI menunjukkan bahwa skor PSQI buruk (47,1%) dan skor PSQI baik (52,9%). Hasil ini tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Selvia pada tahun 2021 yang karakteristik kualitas tidur responden terbanyak terdapat pada kategori baik 48 responden (60%) dan buruk 32 responden (40%). Kualitas tidur yang baik meliputi durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan menurut umur, tidur nyenyak tidak terbangun karena suatu hal disela-sela waktu tidur, sedangkan kualitas tidur yang buruk meliputi durasi tidur yang kurang

dari kebutuhan menurut umur, tidur terlalu larut malam dan bangun terlalu cepat, tidur tidak nyenyak sering terbangun karena suatu hal<sup>23</sup>.

Pada penelitian ini ditemukan penggunaan media sosial terbanyak termasuk ke dalam kategori aktif menggunakan media sosial dengan persebaran aktif menggunakan media sosial terdiri dari 33 responden (64,7%) dan tidak aktif menggunakan media sosial 18 responden (35,3%). Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan di FKIK UIN Alauddin Makassar oleh Ulfiana pada tahun 2018 dengan melibatkan 44 responden yang menunjukkan sebanyak 41 responden (93,2%) aktif menggunakan media sosial dan 3 responden (6,8%) tidak aktif menggunakan media sosial. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Selvia pada tahun 2021 didapatkan responden dengan kategori aktif menggunakan media sosial terdiri dari 66 responden (82,5%) dan tidak aktif menggunakan media sosial 14 responden (17,5%). Dari penelitian ini didapatkan mayoritas responden aktif menggunakan media sosial, hal ini disebabkan oleh karena masa pandemi Covid-19 yang mana telah ditetapkan oleh pemerintah untuk melakukan lockdown guna menekan penyebaran Virus Corona. Pada saat ini semua dilakukan dirumah melalui situs jejaring sosial, sehingga penggunaan media sosial semakin meningkat. Media sosial hadir memiliki manfaat (uses) yaitu selain sebagai media informasi, juga sebagai media hiburan. Hal ini, tentu akan menjadi motif alternatif yang dicari-cari oleh masyarakat setelah bosan pada tayangan hiburan di televisi<sup>31</sup>.

Dengan analisis data menggunakan uji chi square didapatkan hasil signifikansi 0,147 yaitu lebih dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa PSPD FK Unram di masa pandemic COVID-19. Berdasarkan tabel 4 ditemukan responden yang aktif menggunakan media sosial memiliki kualitas tidur buruk. Selain itu, responden yang tidak aktif menggunakan media sosial cenderung memiliki kualitas tidur yang baik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ariani, Elita and Reni pada tahun 2015 dengan menggunakan metode analisis data uji chi square ditemukan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara

intensitas pengguna jejaring sosial dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 3 Siak. Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Selvia pada tahun 2021 terhadap 80 siswa siswi kelas X SMA Negeri 1 Bangkinang Kota, menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, yaitu diperoleh nilai uji chi square sebesar 0,031 ( $< 0,05$ ). Pada penelitian tersebut ditemukan responden yang aktif menggunakan media sosial lebih banyak berada pada kategori kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan data tabel 4 didapatkan responden dengan kategori tidak aktif menggunakan sosial media sebanyak 18 orang. Jika dilihat pada responden dengan kategori aktif menggunakan sosial media sebanyak 33 orang<sup>1</sup>.

Pada masa pandemi Covid-19 yang mana telah ditetapkan oleh pemerintah untuk melakukan lockdown guna menekan penyebaran Virus Corona. Pada saat ini semua dilakukan dirumah melalui situs jejaring sosial, sehingga penggunaan media sosial semakin meningkat. Media sosial hadir memiliki manfaat (uses) yaitu selain sebagai media informasi, juga sebagai media hiburan. Hal ini, tentu akan menjadi motif alternatif yang dicari-cari oleh masyarakat setelah bosan pada tayangan hiburan di televisi<sup>23</sup>.

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa selain penggunaan media sosial banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Hasil pengisian kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden aktif menggunakan media sosial. Responden yang menggunakan media sosial secara aktif, namun memiliki kualitas tidur yang baik, hal ini mungkin disebabkan mereka mampu mengatur waktu kapan menggunakan media sosial dan kapan waktu untuk tidur sehingga mereka tidur tepat pada waktunya. Kualitas tidur buruk yang dialami oleh pengguna media sosial yang tidak aktif dimungkinkan karena adanya faktor lain yang menyebabkan responden mengalami kualitas tidur yang buruk, seperti konsumsi kafein, kebiasaan begadang, tugas perkuliahan dan kegiatan lainnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan uji statistik chi square dengan nilai p sebesar 0,147 ( $>0,005$ ) maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak

terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa PSPD FK Unram di masa pandemi COVID-19.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ariani, M., Elita, V. and Reni, Z. (2015) 'Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja DI SMAN 3 SIAK', pp. 1–11.
2. Asmadi (2008). Konsep dasar keperawatan. Jakarta: EGC
3. Barbara Kozier, Sharon Harvey, H. M.-S. 2004. Fundamental of Nursing Concepts, Process, and Practice. Revisi ke-7. New Jersey, Inc: Prentice-Hall.
4. Buente, Wayne dan Alice Robbin. 2008. Trends in Information Behavior: 2000–2004. Journal of the American Society for Information Science.
5. Cahyono, A. S. (2016) 'Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia', Jurnal ilmu sosial & ilmu politik diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Sosial & Politik, Universitas Tulungagung, 9(1), pp. 140–157. Available at: <http://www.jurnalunita.org/index.php/publiciana/article/download/79/73>.
6. Dahlan, M. (2010) Besar Sampel Dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. 3rd ed. Jakarta: Salemba Medika.
7. DeVito, J.A. (2006). Komunikasi Antar Manusia. Jakarta: Professional Books
8. Gunawan, P. Y. et al. (2013) 'Prevalensi Obstructive Sleep Apnea dengan Kuesioner STOP-Bang dan Resiko Stroke pada Populasi Normal', Neurona, 30(4).
9. Hartini, S., Nisa, K. and Herini, E. S. (2021) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19', Sari Pediatri, 22(5), p. 311. doi: 10.14238/sp22.5.2021.311-7.
10. Herma Fathun Ainida, Dhian Ririn Lestari, I. R. (2015) 'Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar', Ejuenal Keperawatan, 3(1), pp. 47–53.
11. Khairani, M. (2017) 'Pengaruh Minuman Kopi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa/i Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara'.
12. Kotler, Philip and Kevin Lane Keller, 2016. Marketing Management, 15th Edition, Pearson Education, Inc.
13. Mubarak, W. I. (2007) Promosi Kesehatan : Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu
14. Nashori, F. and Wulandari, E. D. (2017) Kualitas tidur. 1st edn. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
15. Nursalam, N. and Arifin, J. (2017) 'Konstruksi Sosial Media Komunikasi Instagram Terhadap Pola Pikir Perilaku Mahasiswa Pendidikan Sosiologi', Equilibrium: Jurnal Pendidikan, 4(2), pp. 233–242. doi: 10.26618/equilibrium.v4i2.505.
16. Ohayon, M. . et al. (2013) 'Prevalence and comorbidity of nocturnal wandering in the us adult general population', Neurology, 80(2), p. 226. doi: 10.1212/01.wnl.0000426160.29253.8a.
17. Pardosi, M. (2002) Merancang Website Gratis Dengan Microsoft Frontpage 2000'. Surabaya: Indah.
18. Prayitno, A. (2002) 'Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya', Kedokteran Trisakti, 21(1), pp. 23–30. Available at: <http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents>.
19. Putri, B. V. F. M., Amalia, E. and Sari, D. P. (2021) 'Hubungan Antara Burnout Dan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram', Prosiding Sanintek Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Mataram, 3(November 2020), pp. 282–292.
20. Puntoadi, D. (2011) Menciptakan penjualan melalui Social Media. Jakarta: Elex Media Komputindo.
21. Sari, A. C. et al. (2018) 'Komunikasi dan Media Sosial', Jurnal The Messenger, 3(2), p. 69. Available at: <https://journals.usm.ac.id/index.php/the-messenger/article/view/270>.
22. Sateia, M. J. (2014) 'International classification of sleep disorders-third

- edition highlights and modifications', *Chest*, 146(5), pp. 1387–1394. Doi : 10.1378/chest.14-0970
23. Selvia, R. (2021) 'Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada pelajar kelas x di sma negeri I bangkinang kota pada masa pandemi'
  24. Sherwood, L. (2016) *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem*. 9th edn. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. doi: 10.1136/bmj.l.5277.531-b.
  25. Suastari, N. M. P., Tirtayasa, P. N. B. and Aryana, I. G. P. S. (2018) 'Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene dengan Derajat Insomnia pada Lansia di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah Denpasar', (September).
  26. Sukmawati, N. M. H. and Putra, I. G. S. W. (2019) 'Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index ( Psqi ) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur', *Jurnal Lngkungan dan pembangunan*, 3(2), pp. 30–38.
  27. Syamsoedin, W., Bidjuni, H. and Wowiling, F. (2015) 'Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado', *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), p. 113617.
  28. We Are Social (2021) 'Digital 2021', *Global Digital Insights*, p. 103.
  29. We Are Social & Hootsuite (2020) 'Indonesia Digital report 2020', *Global Digital Insights*, p. 43.
  30. Widiyanto, A. H. S. (2016) 'Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih', *Medikora*, 15(1), pp. 85–95. doi: 10.21831/medikora.v15i1.10073.
  31. Ulfiana, N. (2018) 'Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan'.