

Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Kualitas Tidur

Lale Srigading Udayanti^{1*}, Izza Ahmad Muharis¹, Jannatul Cahya Admiyanti¹, Muh Rivandha Islami Yoga Pratama¹, Lale Justin²

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

² Staf Pengajar Bagian Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram.

DOI : <https://doi.org/10.29303/lmj.v2i2.3054>

Article Info

Received : 22 Juli 2023

Revised : 3 Agustus 2023

Accepted : 26 September
2023

Abstract: Social media addiction is a psychological disorder where an individual spends a lot of time accessing social media. In Indonesia, the number of social media users increased by 21 million or 12.6% from last year. Addiction to social media use can interfere with sleep quality. Sleep quality is a person's ability to start sleeping easily and maintain good sleep. The authors wanted to know why addiction to social media use is associated with sleep quality. The method used is to collect literature for 2013-2023 relevant to the topic. Literature is searched through the National Center for Biotechnology Information (NCBI) and Google Scholar with search keywords namely addictions, social media, distractions, sleep quality. Some studies state that addiction to social media use is related to sleep quality. The use of mobile phones as devices used to access social media before bed can interfere with physiological and psychological functions that have an impact on sleep quality. Blue light emitted by mobile phones can inhibit the production of melatonin which affects circadian rhythms so that if someone uses a cellphone at night to access social media, the brain will translate that exposure to blue light from the cellphone as sunlight during the day which causes sleep quality disturbances.

Keywords: Addictions, social media, distractions, sleep quality

Pendahuluan

Internet telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang digunakan sebagai media komunikasi. Penggunaan internet sebagai media komunikasi terus-menerus mengalami peningkatan (Lombogia, Kairupan and Dundu, 2018). Indonesia merupakan salah satu negara yang memanfaatkan internet untuk berbagai keperluan salah satunya sebagai media komunikasi. Penggunaan internet di Indonesia menjadi perkembangan teknologi yang sangat diminati oleh banyak orang (Woran, Kundre and Pondaag, 2021). Internet digunakan sebagai sarana untuk mempermudah komunikasi seperti melalui surat

elektronik contohnya email, chatting, yang memungkinkan informasi dikirim dan diterima dengan cepat. Selain dapat digunakan sebagai sarana komunikasi, internet juga dapat digunakan sebagai sarana hiburan. Namun, penggunaan Internet memiliki efek negatif seperti gangguan tidur, depresi, dan perubahan suasana hati (Utari í mí et al., 2021).

Peningkatan penggunaan internet yang signifikan dapat berpotensi menyebabkan kecanduan internet (Lombogia, Kairupan and Dundu, 2018). Hasil studi We Are Social dan Hootsuite (2022) menunjukkan bahwa pada Februari 2022, sebanyak 4,62 miliar orang menggunakan media sosial di seluruh dunia. Proporsi

Email:lalesrigadingudayanti@gmail.com (*Corresponding Author)

ini adalah 58,4 % dari populasi dunia. Per Februari 2022, terdapat 192,4 juta pengguna media sosial di Indonesia. Jumlah tersebut meningkat sebesar 21 juta atau 12,6% dibandingkan tahun sebelumnya (Syarifah et al., 2022).

Penggunaan media sosial oleh remaja memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif penggunaan media sosial di kalangan remaja adalah terpenuhinya kebutuhan kasih sayang (secure attachment), sedangkan dampak negatifnya adalah terganggunya kualitas tidur. (Hepilita and Gantas, 2018). Orang dengan kecanduan media sosial mempunyai risiko yang tinggi mengalami masalah tidur. Masalah ini umumnya dijumpai pada anak-anak dan remaja. Kualitas tidur yang baik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental, fisik, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kualitas tidur yang buruk bisa mempengaruhi performa seseorang termasuk kemampuan berfikir jernih, bereaksi dengan cepat, membentuk dan mempertahankan ingatan serta mempengaruhi suasana hati. Selain itu kualitas tidur yang buruk juga berkaitan dengan berbagai penyakit seperti menyebabkan risiko hipertensi, penyakit jantung, obesitas, dan diabetes. Kualitas tidur yang buruk seperti kurang tidur juga dapat menyebabkan rasa lelah yang berkepanjangan sepanjang hari, gangguan dalam melakukan aktivitas baik itu ditempat kerja, sekolah, sehingga menyebabkan gangguan dalam fungsi sosial (Lombogia, Kairupan and Dundu, 2018).

Metode

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi literatur dengan cara mengumpulkan literatur yang relevan dari berbagai referensi dan terfokus pada topik yang diangkat yaitu kecanduan penggunaan sosial media dengan kualitas tidur. Pencarian literatur dilakukan melalui website pencarian kepustakaan, antara lain National Center for Biotechnology Information (NCBI) dan Google Scholar dengan kata kunci pencarian yaitu addictions, social media, distractions, sleep quality. Dalam studi literatur penulis memilih publikasi berbahasa Indonesia dan Inggris free full text yang memilih tahun terbit antara tahun 2013-2023. Jumlah artikel akhir yang dipilih. Literatur yang dipilih dan dimasukkan berjumlah 15 artikel.

Hasil dan Diskusi

Definisi dan epidemiologi

Media sosial merupakan suatu aplikasi yang memfasilitasi penggunaannya untuk saling terhubung satu sama lain melalui internet sehingga dapat mempermudah untuk mendapatkan informasi (Suhartati et al., 2021). Penggunaan media sosial sudah

menjadi kebutuhan yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari dan tanpa disadari dapat menimbulkan efek negatif seperti kecanduan (Wulandari and Netrawati, 2020). Kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis dimana suatu individu banyak menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial karena rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri dan kurangnya aktivitas produktif (Lestari & Winingsih, 2020).

Hasil survey yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara jasa internet Indonesia) menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2017 sebanyak 143,26 juta jiwa dari total penduduk sebanyak 262 juta jiwa. Jumlah tersebut meningkat dari tahun lalu yang mencapai 132,7 juta orang. Mayoritas pengguna internet di Indonesia berusia antara 19 hingga 34 tahun, sebanyak 49,52 % (Woran, Kundre and Pondaag, 2021). Dalam beberapa tahun terakhir, data menunjukkan bahwa pengguna internet untuk media sosial mencapai 91% pada populasi usia 16 hingga 24 tahun (Supriani, Indah Safitri and Siswantoro, 2022).

Sebagian besar remaja menghabiskan waktunya untuk aktif (online) di media sosial pada malam hari sehingga mengganggu kualitas tidur (Wulandari and Netrawati, 2020). Kualitas tidur adalah suatu kemampuan seseorang dalam memulai tidur dengan mudah dan mempertahankan tidur dengan baik. Kualitas tidur bisa diukur berdasarkan durasi tidur dan keluhan yang dialami selama atau setelah tidur. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan suatu hal negatif seperti rentang terjadi kecelakaan, masalah kesehatan fisik, risiko obesitas, dan masalah kesehatan mental (Supriani, Indah Safitri and Siswantoro, 2022).

Faktor risiko kecanduan media sosial

Faktor penyebab terjadinya kecanduan media sosial terdiri dari faktor gender, faktor psikologis, faktor media sosial dan faktor biologis. Faktor sosial dapat mengakibatkan seseorang kecanduan akan media sosial. Hal ini dikarenakan seseorang yang mempunyai masalah sosial dan sulit berkomunikasi secara interpersonal biasanya akan merasa kesepian. Kesepian yang dirasakan oleh seseorang dikarenakan keadaan lingkungan yang tidak sesuai dengan keinginannya seperti dalam hubungan sosial dan hal ini yang menyebabkan seseorang lebih nyaman untuk berinteraksi melalui dunia maya. Selain itu, faktor biologis berhubungan dengan fungsi otak saat kontrol diri. Seseorang yang tidak mampu dalam mengontrol diri menjadi penyebab remaja mengalami kecanduan sosial (Syarifah et al., 2022).

Remaja sangat rentan terhadap efek negatif kecanduan media sosial karena dapat mengganggu kualitas tidur dan kesehatan mental. Maka dari itu kita

perlu mewaspadai beberapa faktor risiko dari kecanduan media sosial yaitu:

- Jenis kelamin wanita

Menurut studi Eka Apristian Pantu, wanita lebih kecanduan media sosial daripada laki-laki. Hal ini terjadi dikarenakan wanita memiliki kepribadian yang lebih suka mempresentasikan diri dan ketergantungan terhadap teman sebayanya (Pantu, 2018).

- Harga diri rendah

Berdasarkan beberapa penelitian menyatakan bahwa remaja yang tidak percaya diri menghabiskan banyak waktu di media sosial. Orang dengan harga diri rendah dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri terhadap dirinya sehingga orang dengan harga diri rendah biasanya dapat membuat fake account atau membuat roleplayer seperti menirukan idola mereka (Abd Latief and Retnowati, 2018).

- Impulsif dan disinhibition (kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif)

Kontrol impuls yang buruk dan pencarian sensasi membuat remaja melakukan apa pun yang terasa enak saat ini tanpa memperhatikan konsekuensinya, membuat mereka rentan terhadap kecanduan secara umum (Devi, Sumadewi and Arsana, 2018).

Hubungan media sosial terhadap kualitas tidur

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gulden dan Kubra, ada mekanisme yang mengatur hubungan antara media sosial dan masalah tidur. Pertama waktu yang dibutuhkan untuk berhenti menggunakan media sosial sebelum tidur menjadi lebih singkat. Kedua, menggunakan media sosial bisa meningkatkan stimulasi emosional, kognitif, dan fisiologis. Remaja dengan kecanduan media sosial menunjukkan perilaku seperti isolasi sosial, kecemasan, kemarahan, dan depresi yang dapat muncul apabila tidak mengakses media sosial dalam jangka waktu lama karena terdapat dorongan untuk terus mengakses media sosial (Utari í µí et al., 2021). Ketiga paparan cahaya terang yang berasal dari perangkat yang digunakan untuk mengakses media sosial dapat mengganggu irama sirkadian (Suhartati et al., 2021).

Berdasarkan National Sleep Foundation menyatakan bahwa penggunaan handphone sebagai perangkat yang digunakan untuk mengakses media sosial sebelum tidur dapat mengganggu fungsi fisiologis dan psikologis yang berdampak pada kualitas tidur. Cahaya biru yang dipancarkan oleh handphone diterjemahkan oleh otak sebagai cahaya siang hari. Cahaya ini dapat menghambat produksi melatonin yang mempengaruhi ritme sirkadian sehingga apabila seseorang menggunakan handphone di malam hari

untuk mengakses media sosial, otak akan menerjemahkan bahwa paparan cahaya biru dari handphone tersebut sebagai cahaya matahari di siang hari yang menyebabkan gangguan kualitas tidur (Dungga and Dulanim, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa and Rusli (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination* atau penundaan waktu tidur. Kecanduan media sosial dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kesepian, kondisi ketika seorang individu memiliki lingkup sosial yang kecil dan media sosial merupakan sarana untuk membuka komunikasi. Selain itu terdapat juga faktor sosial yaitu kondisi seorang individu yang ketakutan akan ketinggalan informasi yang menyebabkan seseorang terus menerus mengakses media sosial. Remaja dengan kecanduan media sosial merasa sulit untuk berhenti menggunakan media sosial terutama ketika akan tidur yang menyebabkan penundaan waktu tidur. Hal ini membuat durasi tidur menjadi lebih pendek hingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Adanya notifikasi yang berasal dari media sosial ketika akan tidur juga menyebabkan seseorang membuka kembali media sosial sehingga menyebabkan penundaan tidur (Khairunnisa and Rusli, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chung, an, and Suh (2020) menyatakan bahwa sebelum tidur remaja menghabiskan waktu 3 jam mengakses media sosial. Cahaya terang yang dipancarkan oleh media elektronik dapat mempengaruhi sistem darah yang mengatur tidur dan bangun sehingga dapat mengurangi rasa kantuk (Chung, An and Suh, 2020). Semakin tinggi kecanduan seseorang terhadap media sosial menyebabkan semakin tinggi pula penundaan waktu tidur yang akan mengakibatkan gangguan kualitas tidur (Khairunnisa and Rusli, 2023).

Edukasi

Berdasarkan pada bukti ilmiah, secara teoritis diperlukan suatu usaha seperti promosi kesehatan untuk mencegah terjadinya gangguan kualitas tidur yang diakibatkan kecanduan media sosial sehingga terjadi perubahan gaya hidup terkait penggunaan media sosial (Wulandari and Netrawati, 2020). Disarankan menggunakan media sosial selama setengah hingga satu jam setiap hari untuk mengurangi paparan radiasi. (Suhartati et al., 2021). Setelah itu dianjurkan untuk melakukan kegiatan sebelum tidur yang bisa membuat rileks dan mengatur tidur menjadi lebih teratur dengan durasi tidur yang cukup selama 8 sampai 9 jam dalam sehari sehingga ketika bangun tidur tubuh terasa lebih segar dan mampu kegiatan produktif pada siang hari (Supriani, Indah Safitri and Siswanto, 2022).

Kesimpulan

Remaja dengan kecanduan media social merasa sulit untuk berhenti menggunakan media sosial terutama ketika akan tidur yang menyebabkan penundaan waktu tidur. Cahaya terang yang dipancarkan oleh media elektronik dapat mempengaruhi sistem darah yang mengatur tidur dan bangun sehingga dapat mengurangi rasa kantuk. Jadi semakin tinggi kecanduan seseorang terhadap media sosial maka semakin tinggi pula penundaan waktu tidur yang akan mengakibatkan gangguan kualitas tidur.

Daftar Pustaka

- Abd Latief, N. S. and Retnowati, E. (2018) 'Kesepian Dan Harga Diri Sebagai Prediksi Dari Kecanduan Internet Pada Remaja', *Jurnal Ecopsy*, 5(3). doi: 10.20527/copy.v5i3.5593.
- Devi, K. A. T., Sumadewi, T. S. and Arsana, I. W. E. (2018) 'Hubungan Adiksi Internet dengan Depresi dan Kecemasan pada', *Aesculapius Medical Journal*, 2(3), pp. 181-187.
- Chung, S. J., An, H. and Suh, S. (2020) 'What do people do before going to bed? a study of bedtime procrastination using time use surveys', *Sleep*, 43(4), pp. 1-10. doi: 10.1093/sleep/zsz267.
- Dungga, E. F. and Dulanimo, A. (2021) 'Association between the Intensity of Smartphone use with Quality and Sleep Quantity in Teenagers', *Jambura Nursing Journal*, 3(2), pp. 59-69. Available at: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj/article/view/11912/pdf>.
- Hepilita, Y. and Gantas, A.A. (2018) 'HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA ANAK USIA 12 SAMPAI 14 TAHUN DI SMP NEGERI 1 LANGKE REMBONG', *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), pp. 78-87.
- Lombogia, B. J., Kairupan, B. H. R. and Dundu, A. E. (2018) 'Hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada siswa SMA Kristen 1 Tomohon', *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(2), pp. 1-8.
- Khairunnisa, S. and Rusli, D. (2023) 'Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, pp. 2143-2152. Available at: <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/5536%0Ahttps://www.jptam.org/index.php/jptam/article/download/5536/4644>.
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di jakarta selatan. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, 1(2), 1-9.
- Pantu, E. A. (2018) 'Kecanduan Sosial Media Ditinjau Dari Perbedaan', *Jurnal Seminar Nasional Psikologi*, 1(1), pp. 188-196.
- Syarifah, A. et al. (2022) FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA, *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. Available at: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>.
- Suhartati, B. L. et al. (2021) 'Hubungan Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun', *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), p. 28. doi: 10.24843/mifi.2021.v09.i01.p06.
- Supriani, A., Indah Safitri, E. and Siswantoro, E. (2022) 'HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR DAN KONSENTRASI BELAJAR The Relationship Of Social Media Use With Sleep Quality And Learning Concentration', *Journals of Ners Community*, 13(01), pp. 64-70.
- Utari, W., Jannah, S. R. and Fajri, N. (2021) 'HUBUNGAN INTERNET ADDICTION DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA', *JIM FKep*, 1(1). Available at: <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/17939rel=noopener>
- Woran, K. et al. (2020) 'ANALISIS HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA', *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8(2), pp. 1-10.
- Wulandari, R. and Netrawati, N. (2020) 'Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja', *Jurnal Riset Tidakan Mahasiswa*, 5(2), pp. 1-1.