

Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa/I Prodi Kesehatan Masyarakat

¹Sri Murni, ²Susy Sriwahyuni, ³Maiza Duana, ⁴Marniati, ⁵Yulizar

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar Aceh Barat, Indonesia
e-mail: srimurni906@gmail.com

Abstrak

Perkembangan pesat media sosial memengaruhi gaya hidup digital mahasiswa, termasuk pola tidur yang terganggu. Paparan cahaya biru dari perangkat elektronik dan stimulasi kognitif akibat interaksi media sosial berpotensi menekan produksi melatonin dan mengaktifkan sistem saraf simpatik, sehingga memicu insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat. Metode yang digunakan adalah studi analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional, melibatkan 246 mahasiswa yang dipilih menggunakan rumus Slovin dari populasi 642 orang. Instrumen penelitian meliputi kuesioner penggunaan media sosial dan KSPBJ-IRS untuk mengukur insomnia. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji chi-square ($\alpha = 0,05$). Hasil menunjukkan 91,5% responden mengalami insomnia, dan 87,0% merupakan pengguna aktif media sosial dalam sepekan terakhir. Terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan kejadian insomnia ($p = 0,003$), di mana penggunaan lebih dari 7 jam per hari meningkatkan risiko insomnia. Platform seperti TikTok dan Instagram menjadi penyumbang utama gangguan tidur. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Disarankan mahasiswa membatasi penggunaan media sosial, terutama pada malam hari, serta menerapkan kebersihan tidur dan digital wellness untuk mencegah gangguan tidur.

Kata Kunci : Media Sosial, Insomnia, Mahasiswa, Pola Tidur

Abstract

The rapid development of social media has influenced the digital lifestyle of university students, including their sleep patterns. Exposure to blue light from electronic devices and cognitive stimulation from social media interactions can suppress melatonin production and activate the sympathetic nervous system, potentially triggering insomnia. This study aims to examine the relationship between social media use and the incidence of insomnia among students in the Public Health Study Program. The research employed an observational analytic design with a cross-sectional approach, involving 246 students selected using Slovin's formula from a population of 642. The research instruments included a social media usage questionnaire and the KSPBJ-IRS to assess insomnia. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods with a chi-square test ($\alpha = 0.05$). Results showed that 91.5% of respondents experienced insomnia, and 87.0% were active social media users in the past week. A significant relationship was found between the duration of social media use and the incidence of insomnia ($p = 0.003$), with usage exceeding 7 hours per day increasing the risk of insomnia. Platforms such as TikTok and Instagram were identified as major contributors to sleep disturbances. It is concluded that there is a meaningful relationship between the intensity of social media use and the occurrence of insomnia. Students are advised to limit social media use, particularly at night, and to practice sleep hygiene and digital wellness to prevent sleep disorders.

Keywords : Social Media, Insomnia, Students, Sleep Patterns

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan informasi pada era modern ini mengalami peningkatan yang sangat pesat. Salah satu wujud kemajuan teknologi yang paling menonjol adalah hadirnya media sosial. Media sosial merupakan sebuah platform digital berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi, berbagi informasi, berinteraksi, serta

menciptakan konten dalam jaringan sosial yang dapat diakses oleh siapa pun, di mana pun, dan kapan pun secara global. [1]. Penggunaan media sosial menunjukkan tren peningkatan yang pesat, khususnya di kalangan generasi muda seperti pelajar. Seiring dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial, muncul pula dampak negatif yang mempengaruhi, di antaranya gangguan tidur atau insomnia. Fenomena ini terjadi karena sebagian besar pelajar menghabiskan waktu yang cukup banyak untuk mengakses media sosial, baik untuk keperluan pembelajaran, interaksi sosial, maupun aktivitas belanja online. Apabila tidak dikendalikan secara bijak, penggunaan media sosial berpotensi mengganggu pola tidur dan berdampak pada kesehatan fisik maupun mental penggunanya [2].

Insomnia ialah seseorang mengalami gangguan tidur yang paling umum terjadi yang mengakibatkan kebutuhan tidur tidak dapat terpenuhi, baik secara kuantitas maupun kualitas, sebesar 71% remaja menggunakan ponsel sebelum tidur pernah mengalami insomnia. Informasi yang di dapatkan dari *World Health Organization* (WHO) melaporkan sebesar 18% masyarakat dunia menderita masalah tidur, sedangkan untuk prevalensinya meningkat setiap tahun. Berdasarkan data digital 23 global overview report tercatat sebanyak 5,44 miliar individu di seluruh dunia menggunakan perangkat seluler pada tahun 2023, yang setara dengan 68% dari total populasi global. Jumlah pengguna ponsel mengalami peningkatan lebih dari 3% dalam waktu satu tahun terakhir, dengan peningkatan sekitar 168 juta pengguna baru. Selain itu, terdapat sekitar 5,16 miliar pengguna internet secara global, atau sekitar 64,4% dari populasi dunia. Data tersebut juga mengindikasikan bahwa pengguna internet meningkat sebesar 1,9% dalam setahun terakhir [3].

Data di Indonesia menunjukkan kualitas tidur remaja saat ini mengalami penurunan yang signifikan, dengan data menunjukkan bahwa sekitar 63% remaja tidak mendapatkan kualitas tidur yang optimal. Peningkatan penggunaan internet secara global sebesar 1,9% dalam 12 bulan terakhir juga menjadi faktor yang mempengaruhi pola tidur, terutama di kalangan usia muda yang sangat aktif di dunia digital. Di Indonesia sendiri, masalah insomnia mencapai 28% dari total 238 juta jiwa, atau sekitar 28 juta orang. Insomnia ditandai dengan gejala seperti kesusahan untuk beristirahat tidur, Sering terjaga di tengah malam dan mengalami kesulitan untuk kembali tidur, disertai dengan rasa tidak puas terhadap kualitas tidur yang didapat. Kondisi ini dapat berdampak serius terhadap kesehatan jika tidak ditangani secara tepat [4].

Untuk wilayah Provinsi Aceh, meskipun data spesifik tentang prevalensi insomnia masih terbatas, pola penggunaan teknologi digital yang tinggi menunjukkan potensi risiko yang serupa dengan tren nasional. Faktor penyebab kualitas tidur buruk diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti penggunaan smartphone secara berlebihan, bermain game online, kebiasaan merokok, dan mengonsumsi kafein. Penggunaan gadget dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan mereka membutuhkan waktu sekitar 1 jam lebih lama untuk tertidur dari yang seharusnya [5].

Merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Alhafiz (2024) menunjukkan bahwa tingkat prevalensi insomnia pada mahasiswa di Universitas Syiah Kuala adalah ringan dengan persentase 46.1%. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat berakibat negatif bagi penggunanya. Ketergantungan pada smartphone yang terlihat dari perilaku pengguna yang mengesampingkan waktu tidur dan dapat menyebabkan durasi tidur yang lebih pendek [6].

Salah satu dampak dari durasi penggunaan berlebihan media sosial adalah munculnya gangguan tidur. Pada kalangan mahasiswa, selain dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti depresi, stres, dan kecemasan akibat tekanan akademik, insomnia juga berkaitan dengan penggunaan gawai dalam jangka waktu yang panjang. Penggunaan media sosial terbukti memiliki peran vital terhadap gangguan tidur pada pelajar, terutama pada mereka yang terbiasa menggunakan ponsel di malam hari untuk mengakses media sosial sebelum tidur. Kebiasaan untuk selalu menggunakan media sosial menjelang waktu tidur telah menjadi kebiasaan yang umum di kalangan siswa sebagai bentuk untuk tidak ketinggalan informasi [7].

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa banyak mahasiswa/i menghabiskan waktu berjam-jam menggunakan media sosial, terutama menjelang waktu tidur.

Keasyikan berinteraksi di platform seperti Instagram, Tiktok, Whatsapp, Twitter dan lain sebagainya, sering kali membuat mereka lupa waktu dan mengabaikan kebutuhan tidur yang cukup. Selama survei awal, peneliti mendengar keluhan dari mahasiswa/i mengenai kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, dan perasaan lelah saat bangun pagi. Selain itu, dalam menangani berbagai masalah, baik akademik maupun pribadi, mahasiswa/i sering beralih ke media sosial sebagai tempat pelarian, mencari dukungan, hiburan, atau sekedar mengalihkan perhatian dari beban yang mereka rasakan. Fenomena ini menarik perhatian peneliti untuk mengetahui lebih dalam bagaimana hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa/i, mengingat bahwa pelajar adalah kelompok yang rentan terhadap masalah tidur akibat tuntutan akademik dan sosial yang tinggi.

Dari penelitian (Suhartati et al., 2021), (Beno et al., 2022), (Riyadi & Udin, 2020), bahwasannya adanya pengaruh vital antara penggunaan jejaring sosial dengan kejadian kesulitan tidur. Sedangkan menurut (Rama et al., 2023) bahwasannya tidak adanya pengaruh vital antara penggunaan jejaring sosial dengan kesulitan tidur atau insomnia, sehingga peneliti tertarik untuk mengambil judul ini untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia [8-11].

Penelitian ini memiliki fokus utama untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa/i prodi kesehatan masyarakat. Diharapkan temuan ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait kejadian insomnia, serta menjadi acuan dalam perancangan program intervensi dan penyusunan kebijakan di bidang kesehatan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional, di mana seluruh variabel diukur secara simultan. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar angkatan 2021 hingga 2024, dengan total sebanyak 642 orang. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh 246 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner, dengan pengukuran lama penggunaan media sosial menggunakan *Insomnia Rating Scale*, serta pengukuran kejadian insomnia menggunakan kuesioner *KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiater Biologik Jakarta–Insomnia Rating Scale)*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat untuk melihat hubungan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Usia	Frekuensi	Persentase
18-19 tahun	47	19,1
20-21 tahun	117	47,6
22-23 tahun	82	33,3
Total	246	100,0

Sumber : Data Primer diolah, 2025

Berdasarkan Tabel 1 dari 246 responden yang paling banyak umurnya pada kategori 20-21 tahun terdapat 117 orang (47,6%), sedangkan yang paling rendah umurnya pada kategori 18-19 tahun terdapat 47 orang (19,1%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	55	22,4
Perempuan	191	77,6
Total	246	100,0

Sumber : Data Primer diolah, 2025

Berdasarkan tabel 2 dari 246 responden yang jenis kelaminnya pada kategori laki-laki terdapat 55 orang (22,4%), sedangkan pada kategori perempuan terdapat 191 orang (77,6%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase
Sangat Lama (> 7Jam)	50	20,3
Lama (5-6 Jam)	73	29,7
Sedang (3-4 Jam)	115	46,7
Singkat (1-2 Jam)	8	3,3
Total	246	100,0

Sumber : Data Primer diolah, 2025

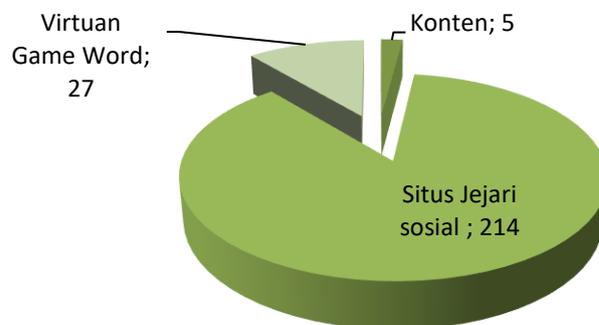
Berdasarkan tabel 3 dari 246 responden yang paling banyak penggunaan media sosialnya pada kategori sedang terdapat 115 orang (46,7%), sedangkan yang paling rendah umumnya pada kategori singkat terdapat 8 orang (3,3%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Dalam Satu Minggu Terakhir Media Sosial Jenis Apa Yang Sering Anda Gunakan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Dalam Satu Minggu Terakhir Media Sosial Jenis Apa Yang Sering Anda Gunakan

Dalam Satu Minggu Terakhir Media sosial jenis apa yang sering anda gunakan	Frekuensi	Persentase
Konten atau isi (e-book, video, foto, dan lain-lain)	5	2,0
Situs Jejari sosial (Facebook, Whatsapp, Youtube, Tik Tok, Instagram dan Path)	214	87,0
Virtuan Game Word (Online Game)	27	11,0
Total	246	100,0

Sumber : Data Primer diolah, 2025



Gambar 1. Distribusi kegiatan media social dalam satu minggu terakhir

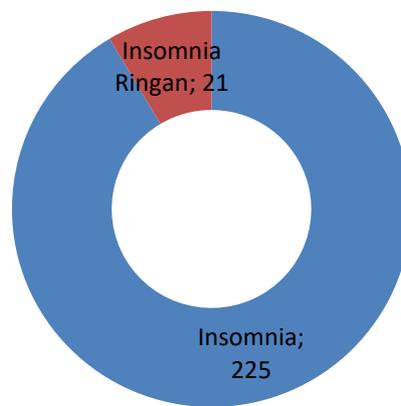
Berdasarkan tabel 4 dari 246 responden yang paling banyak dalam satu minggu terakhir media sosial jenis apa yang sering anda gunakan nya pada kategori situs jejari sosial (facebook, whatsapp, youtube, tik tok, instagram dan path) terdapat 214 orang (87,0%), sedangkan yang paling rendah umumnya pada kategori Konten atau isi (e-book, video, foto, dan lain-lain) terdapat 5 orang (2,0%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian insomnia

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian insomnia

Kejadian insomnia	Frekuensi	Persentase
Insomnia	225	91,5
Insomnia Ringan	21	8,5
Total	246	100,0

Sumber : Data Primer diolah, 2025



Gambar 2. Frekuensi kejadian insomnia

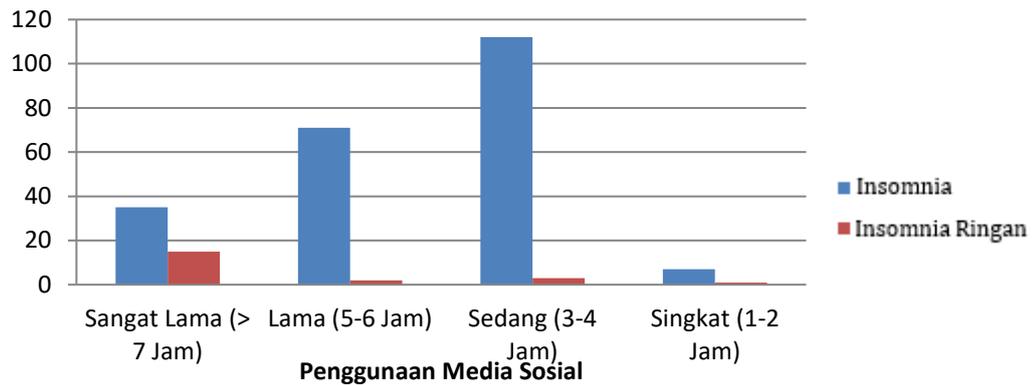
Berdasarkan tabel 5 dari 246 responden yang kejadian insomnianya pada kategori insomnia terdapat 225 orang (91,5%), sedangkan pada kategori insomnia ringan terdapat 21 orang (8,5%).

Analisis Bivariat

Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia dengan menggunakan analisis statistik uji *chi-square*.

Tabel 6. Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian insomnia pada mahasiswa/i prodi kesehatan masyarakat

Penggunaan media sosial	Kejadian insomnia				Total	P Value
	Insomnia		Insomnia Ringan			
	n	%	n	%		
Sangat Lama (> 7 Jam)	35	70,0	15	30,0	50	100,0
Lama (5-6 Jam)	71	97,3	2	2,7	73	100,0
Sedang (3-4 Jam)	112	97,4	3	2,6	115	100,0
Singkat (1-2 Jam)	7	87,5	1	12,5	8	100,0
Total	225	91,5	21	8,5	246	100,0



Sumber : Data Primer diolah, 2025

Hasil analisis hubungan penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia diperoleh bahwa responden yang penggunaan media sosialnya pada kategori sangat lama (> 7 Jam) lebih di dominasi oleh responden yang menyatakan kejadian insomnia pada kategori insomnia sebanyak 70,0%. Responden yang penggunaan media sosialnya pada kategori lama (5-6 jam) lebih di dominasi oleh responden yang menyatakan kejadian insomnia pada kategori insomnia sebanyak 97,3%. Responden yang penggunaan media sosialnya pada kategori sedang (3-4 jam) lebih di dominasi oleh responden yang menyatakan kejadian insomnia pada kategor insomnia sebanyak 97,4%. Responden yang penggunaan media sosialnya pada kategori singkat (1-2 jam) lebih di dominasi oleh responden yang menyatakan kejadian insomnia pada kategori insomnia sebanyak 87,5%. Hasil uji stastistik menunjukkan ada hubungan penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia (*P-value 0,003*).

Hubungan Antara Penggunaan media sosial Dengan Kejadian insomnia

Insomnia termasuk salah satu gangguan tidur yang paling sering terjadi dan kerap muncul sebagai manifestasi dari masalah lain, terutama gangguan mental seperti kecemasan, depresi, atau gangguan emosional lainnya. Saat ini, kasus insomnia banyak dikaitkan dengan tingginya frekuensi penggunaan media sosial, termasuk jenis platform yang dimanfaatkan. Rutinitas mengakses media sosial setiap hari, khususnya menjelang waktu tidur, semakin diperparah dengan kebiasaan membawa perangkat seperti ponsel ke tempat tidur. Semakin lama seseorang menggunakan media sosial melalui perangkat tersebut, semakin terganggu pula produksi hormon melatonin yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur, sehingga meningkatkan kemungkinan munculnya insomnia. [12].

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan ada hubungan penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia (*P-value 0,003*). responden yang penggunaan media sosialnya pada kategori sangat lama (> 7 Jam) lebih di dominasi oleh responden yang menyatakan kejadian insomnia pada kategori insomnia sebanyak 70,0%. Responden yang penggunaan media sosialnya pada kategori lama (5-6 jam) lebih di dominasi oleh responden yang menyatakan kejadian insomnia pada kategori insomnia sebanyak 97,3%. Responden yang penggunaan media sosialnya pada kategori sedang (3-4 jam) lebih di dominasi oleh responden yang menyatakan kejadian insomnia pada kategori insomnia sebanyak 97,4%. Responden yang penggunaan media sosialnya pada kategori singkat (1-2 jam) lebih di dominasi oleh responden yang menyatakan kejadian insomnia pada kategori insomnia sebanyak 87,5%.

Temuan dalam penelitian ini konsisten dengan hasil studi Ningtyas (2022), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia (*p-value = 0,000 < 0,05*). Penggunaan media sosial yang terlalu intens dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, termasuk risiko terjadinya kecanduan. Kecanduan media sosial merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang dan telah menjadi kebiasaan yang sulit dikendalikan, dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan akan kepuasan psikologis. Individu yang

mengalami kecanduan media sosial cenderung menggunakan platform tersebut dalam durasi yang panjang setiap harinya. Pola penggunaan yang berlebihan ini dapat berdampak pada gangguan tidur, khususnya insomnia dan penurunan kualitas tidur secara keseluruhan [13].

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Cahyani (2023), yang mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada mahasiswa, dengan nilai $p(0,006) < \alpha(0,05)$. Meskipun beberapa responden menggunakan media sosial lebih dari 3 jam, mereka hanya mengalami insomnia ringan, yang kemungkinan disebabkan oleh perbedaan aktivitas mereka pada siang hari [14].

Temuan penelitian ini di dukung hasil studi Ulfiana (2018), yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada mahasiswa ($p = 0,014 < \alpha = 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa lamanya waktu dalam mengakses media sosial berkontribusi terhadap peningkatan risiko insomnia, terutama pada kelompok usia remaja, di mana semakin panjang durasi penggunaannya, maka semakin besar kemungkinan mengalami gangguan tidur tersebut [15].

Hasil penelitian ini mendukung temuan Irawati (2023), yang mengungkapkan adanya hubungan yang kuat, positif, dan signifikan antara lamanya waktu penggunaan media sosial dengan tingkat kejadian insomnia pada mahasiswa ($p\text{-value} = 0,00 < 0,05$; $r = 0,739$). Baik dalam penelitian ini maupun dalam studi Irawati, disimpulkan bahwa semakin lama seseorang mengakses media sosial, semakin besar pula kemungkinan mengalami gangguan tidur seperti insomnia. Keduanya memberikan bukti yang konsisten bahwa aktivitas di media sosial menjadi salah satu faktor penyebab terganggunya kualitas tidur, khususnya pada kalangan mahasiswa atau individu usia produktif. [7].

Selain itu, Fadhilah (2022) juga menemukan hal serupa yaitu hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja. Hal ini dibuktikan melalui uji Chi-Square dengan nilai χ^2 hitung sebesar 27,238 yang lebih besar dari χ^2 tabel sebesar 11,345, serta nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan tidur atau insomnia. Temuan ini memperkuat bukti empiris dari penelitian lain yang juga menunjukkan adanya hubungan kuat dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan masalah tidur, khususnya pada kelompok usia muda [16].

Menurut peneliti, terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, namun terdapat faktor lain yang mungkin turut memengaruhi hasil tersebut, mengingat sebagian besar responden mengalami insomnia pada berbagai tingkat durasi penggunaan. Peneliti juga berpendapat bahwa persepsi responden terhadap durasi penggunaan media sosial dan gejala insomnia yang mereka alami disampaikan secara jujur dan akurat. Selain itu, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mampu menangkap informasi secara valid, serta bahwa kondisi eksternal seperti stres, rutinitas harian, dan lingkungan tidur tidak secara dominan memengaruhi hasil akhir.

Tidak semua individu yang menggunakan media sosial dalam waktu lama mengalami dampak negatif terhadap tidur, dikarenakan hal ini juga dapat dipengaruhi oleh factor mediasi seperti jenis konten yang dikonsumsi, waktu penggunaan (siang atau malam), serta kemampuan dalam mengelola stres dan waktu. Penggunaan media sosial yang panjang pada siang hari untuk aktivitas yang menyenangkan atau produktif mungkin tidak menyebabkan gangguan tidur. Selain itu, durasi penggunaan yang sangat lama tidak selalu identik dengan buruknya kualitas tidur, karena beberapa individu mungkin telah beradaptasi dengan pola tidur tertentu atau memiliki mekanisme koping psikologis yang melindungi mereka dari gejala insomnia. Tidak menutup kemungkinan pula terdapat bias pelaporan, seperti ketidakakuratan dalam menilai durasi penggunaan media sosial atau dalam mengidentifikasi gejala insomnia, sehingga hasil statistik tampak tidak sejalan dengan distribusi frekuensi yang diperoleh.

Secara statistik, hasil menunjukkan adanya hubungan, tetapi dari sisi praktis dan klinis, hubungan tersebut tidak bersifat linier dan tidak berarti bahwa semakin lama penggunaan media

sosial maka pasti terjadi insomnia. Oleh karena itu, penting untuk meninjau lebih dalam faktor-faktor lain seperti kebiasaan tidur, aktivitas fisik, stres, serta kualitas konten media sosial untuk memberikan interpretasi yang lebih utuh dan akurat terhadap temuan ini.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia ($p=0,003 < 0,005$). Mahasiswa disarankan untuk bijak menggunakan media sosial, terutama malam hari, dengan membatasi paparan layar untuk mengurangi risiko insomnia. Penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimental diperlukan untuk memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan insomnia serta faktor-faktor seperti stres dan kecemasan. Selain itu, penting untuk menyusun program edukasi tentang kebersihan tidur dan penggunaan gadget yang sehat, dengan memasukkan materi literasi digital dan manajemen waktu dalam bimbingan konseling di institusi Pendidikan.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti tingkat stres, kebiasaan tidur, dan gaya hidup yang dapat memengaruhi insomnia. Penggunaan desain longitudinal atau pendekatan mixed methods juga perlu dipertimbangkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Selain itu, cakupan populasi dapat diperluas ke program studi atau universitas lain agar hasil lebih general. Penggunaan alat ukur objektif seperti aplikasi pelacak waktu layar dan pemantau tidur juga dapat meningkatkan validitas data.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada Rektor Universitas Teuku Umar atas izin dan dukungan yang telah diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Penghargaan yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada para dosen Fakultas Ilmu Kesehatan atas bimbingan serta masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan artikel ini. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data yang diperlukan. Tanpa dukungan dan kontribusi dari berbagai pihak, penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Firdaus, N., Sunarko, Sugiarto, A., & Suharsono. (2023). Hubungan 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>
- [2] Kirin, A., Wan Muhammed, N. K., Hamidi, A., & Putra, M. D. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Insomnia Dalam Kalangan Pelajar Uthm Pagoh. *E-Bangi Journal of Social Science and Humanities*, 20(3). <https://doi.org/10.17576/ebangi.2023.2003.10>
- [3] Mustikasari, S., Nani, D., & Hidayat, A. I. (2024). The Relationship between Gadget Addiction and Sleep Quality among Adolescents at SMK Negeri in Purbalingga. 6(3), 287–294.
- [4] Sugiarto, a. C. (2025). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir.
- [5] Tanjung, A. F., & Tarigan, E. R. (2024). Hubungan Lama Penggunaan Smartphone dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati. 2(2018).
- [6] Alhafiz. Z, (2024), Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala, Program

- Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala
- [7] Irawati. I, 2023, The Effect of the Duration of Social Media Use on the Incidence of Student Insomnia, *Akademi Keperawatan Batari Toja*: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.942>
- [8] 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>
- [9] Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa kelas vii di smpn 01 geger kecamatan geger kabupaten madiun. *Braz dent j.*, 33(1), 1–12.
- [10] Riyadi, S., & Udin, N. F. (2020). Penggunaan Media Sosial Berlebih Dapat Menyebabkan Insomnia Pada Remaja Di Sentolo Kulon Progo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(2), 61. <https://doi.org/10.26753/jikk.v16i2.458>
- [11] Rama, I. P., Primatanti, P. A., & Kurniawan, I. G. Y. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Denpasar. *Aesculapius Medical Journal* |, 3(3), 419–426. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/31126>
- [12] Ahmad.Z, (2020), Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa, STIKes Piala Sakti Pariaman, Kp.Pondok Pariaman Tengah Kota Pariaman Sumatera Barat, *Jurnal Menara Medika Vol 3 No 1*
- [13] Ningtyas. M.P.C, 2022, Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sman 5 Tangerang Selatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Indonesia, *Frame of Health Journal Vol 1*
- [14] Cahyani.V.N, 2023, Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kemungkinan Terjadinya Insomnia pada Mahasiswa Semester 2 Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang, *Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Semarang, Gizi, Universitas Negeri Semarang, Jurnal Analisis Vol. 2 No. 1*
- [15] Ulfiana.N, 2022, Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar
- [16] Fadhilah. I, 2022, The Correlation Between the Duration to Use Social Media and Insomniain Adolescents at Pagerwojo Village Limbangan Kendal, Prodi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, <http://jurnal.iakmikudus.org/index.php/mjhs>