

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA

The Relationship Between Social Media Use and Stress Levels with the Incidence of Insomnia in students

Enik Purnamasari, Dadang Kusbiantoro*, Arifal Aris

Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Lamongan, Jawa Timur

Riwayat artikel

Diajukan: 7 Desember 2025
Diterima: 18 Februari 2026

Penulis Korespondensi:

- Dadang Kusbiantoro
- Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan

email:

dadang_kusbiyantoro@umla.ac.id

Kata Kunci:

Insomnia, Media Sosial, Mahasiswa Keperawatan, Stress

Abstrak

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali. Masalah ini banyak dialami oleh mahasiswa karena berbagai tekanan, salah satunya adalah penggunaan media sosial secara berlebihan dan tingkat stres yang tinggi. Jika tidak ditangani, *insomnia* dapat menyebabkan penurunan daya konsentrasi, gangguan emosional, serta menurunnya prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat stres dengan kejadian *insomnia* pada mahasiswa Keperawatan semester IV Universitas Muhammadiyah Lamongan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasi analitik pendekatan cross-sectional dan melibatkan 67 responden yang dipilih melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kuesioner *Insomnia Severity Index (ISI)*, *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*, dan kuesioner penggunaan media sosial. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian *insomnia* dan juga antara tingkat stres dengan kejadian *insomnia*. Berdasarkan hasil tersebut penggunaan media sosial dan tingkat stress dapat mempengaruhi terjadinya *insomnia*. Maka dapat disimpulkan bahwasanya semakin tinggi frekuensi dan durasi penggunaan media sosial serta tingkat stres, semakin besar risiko mengalami *insomnia*.

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder characterized by difficulty falling asleep, maintaining sleep, or waking up too early and being unable to fall back asleep. This problem is often experienced by college students due to various pressures, one of which is excessive use of social media and high levels of stress. If left untreated, *insomnia* can lead to decreased concentration, emotional disturbances, and decreased academic performance. This study aims to determine the relationship between social media use and stress levels with the incidence of *insomnia* in fourth-semester Nursing students at the University of Muhammadiyah Lamongan. This study uses a quantitative method with a cross-sectional analytical correlation design. and involved 67 respondents selected through a total sampling technique. The instruments used in this study included the *Insomnia Severity Index (ISI)* questionnaire, the *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*, and a social media usage questionnaire. Data were analyzed using the *Spearman Rho* correlation test. The results showed a significant relationship between social media use and the incidence of *insomnia* and between stress levels and the incidence of *insomnia*. Based on these results, social media use and stress levels can influence the occurrence of *insomnia*. The higher the frequency and duration of social media use and the higher the stress level, the greater the risk of *insomnia*.

PENDAHULUAN

Insomnia sering dikeluhkan terjadi pada remaja (Amir, 2017). Remaja memiliki kebiasaan mengakses media sosial sebelum tidur. Hal ini menyebabkan remaja menggunakan waktu tidur untuk mengakses media sosial sehingga remaja menunda waktu tidurnya dan durasi tidur remaja semakin pendek. Tidur bagi remaja sangatlah penting karena remaja mengalami masa pubertas dan pembentukan organ maupun metabolisme tubuh (Woran et al., 2021).

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino & Smith, 2020). Masa remaja, dianggap sebagai masa topan-badai dan stres karena masa remaja merupakan masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (*mood*). Remaja pasti mendapatkan banyak tantangan dan rintangan ketika memenuhi tugas-tugasnya. Saat berusaha mencapai tugas perkembangan tersebut tidak jarang remaja mengalami banyak konflik dan perubahan suasana hati sehingga hal tersebut menjadi stressor bagi remaja. Stres yang dialami remaja akan meningkatkan hormon kortisol sehingga mengganggu ritme circadian. Kondisi tersebut dapat menyebabkan *insomnia* pada remaja (Brand et al., 2015; Chiang et al., 2019).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 10-30% orang dewasa di dunia mengalami *insomnia* (Patel et al., 2018). Di Indonesia, prevalensi *insomnia* diperkirakan sekitar 20-40% (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menjadi faktor yang memicu *insomnia*. Menurut laporan Digital 2022, sekitar 4,9 miliar orang di dunia menggunakan media sosial, yang merupakan sekitar 62% dari total populasi dunia (Hootsuite & We Are Social, 2024). Tingkat stres yang tinggi juga dapat memicu *insomnia*. Menurut laporan WHO, sekitar 1 dari 5 orang dewasa di dunia mengalami stres dan kecemasan yang signifikan (WHO, 2019). Di Indonesia, sekitar 30% mahasiswa mengalami stres yang signifikan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2019). Di Jawa Timur, prevalensi *insomnia* diperkirakan sekitar 25-50% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020). Di Lamongan, prevalensi *insomnia* diperkirakan sekitar 30-60% (Dinas Kesehatan Kabupaten Lamongan, 2020).

Mahasiswa keperawatan merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami *insomnia* karena beban akademik dan klinis yang tinggi. Berdasarkan studi pendahuluan awal yang dilakukan peneliti dengan membagikan kuesioner kepada 15 mahasiswa, ditemukan bahwa 65% memiliki waktu tidur kurang dari 6 jam perhari. Sebanyak 40% cukup sering mengalami kesulitan dalam memulai tidur, dan 40% lainnya membutuhkan waktu lebih dari 15 menit untuk tidur. Selain itu, 70% memiliki kantung mata yang disebabkan kurang tidur, dan 50% menghabiskan waktu sebanyak 3-5 jam perhari untuk menggunakan media sosial. Sebanyak 60% mengakses media sosial sebanyak lebih dari 10 kali dalam sehari, dan seluruh responden (100%) memiliki setidaknya tiga jenis media sosial. Dari jumlah tersebut, 100% juga mengakses media sosial sebelum tidur dan 80% menggunakan media sosial hingga larut malam. Selain itu sebanyak 75% mahasiswa merasa kelelahan dan tekanan sepanjang hari, dan 85% mengalami penurunan konsentrasi saat belajar. Sementara itu, 65% merasa kesal, mengantuk, atau cemas, sebanyak 90% merasa bahwa jumlah mata pelajaran yang diikuti sangat banyak, dan 80% merasa stres bila memiliki tugas rumah maupun ujian yang sering dan banyak

Penggunaan media sosial yang tinggi maupun *insomnia* dapat mempengaruhi proses perkembangan pada remaja. Penggunaan media sosial dapat merangsang perkembangan fisik pada remaja. Sedangkan *insomnia* dapat menyebabkan status kesehatan yang menurun, bertambahnya berat badan, resiko gangguan pada kardiovaskular dan kardimetabolik (Shochat et al., 2019).

Penggunaan media sosial yang tinggi mempengaruhi perkembangan psikososial pada remaja seperti memicu terjadinya ansietas, depresi hingga bunuh diri Begitu juga *insomnia* dapat mempengaruhi perkembangan kognitif pada remaja misalnya penurunan daya ingat, gangguan konsentrasi, serta penurunan kecepatan proses berpikir dan berespon. juga berpengaruh bagi perkembangan sosial remaja misalnya gangguan mood & disfungsi sosial (de Bruin et al., 2022)

Namun, belum banyak penelitian yang dapat menjelaskan bentuk hubungan penggunaan media sosial, stres, dan *insomnia* pada remaja di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti ini bermaksud untuk mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial, stres, dan *insomnia* pada remaja. Mahasiswa prodi S1 keperawatan semester IV akan dipilih berdasarkan prevalensi kasus terbanyak yang didapat dari penelitian pendahuluan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasi analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2025 di Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa semester IV yang berjumlah 144. Besar sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 67 mahasiswa semester 1V dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*.

Pada penelitian ini, sampel disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi diantaranya yaitu mahasiswa keperawatan yang aktif yang bersedia menjadi responden dan telah menandatangani lembar *informed consent*, berusia 17-25 tahun serta memiliki akun media sosial (*Facebook, Tiktok, Instagram, Twitter, dll*). Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu mahasiswa keperawatan yang tidak aktif, tidak memiliki akun media sosial, mahasiswa yang memiliki riwayat penyakit tidur dan sedang mengkonsumsi obat tidur. Variable independent dalam penelitian ini yaitu penggunaan media social dan Tingkat stress. Variable dependennya yaitu kejadian insomnia.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tiga kuesioner. Kueisoner pertama yaitu kuesioner tingkat kecanduan media sosial yang menggunakan skala likert dari rentang 1-5 dengan 1 artinya tidak pernah, 2 artinya kadang-kadang, 3 artinya sering, 4 artinya selalu, dan 5 artinya sangat sering. Kuesioner kedua yaitu Depression Anxiety Stress Scales (DASS) yang menggunakan skala likert dari rentang 0-4 dengan 0 artinya tidak pernah, 1 artinya jarang, 2 artinya kadang-kadang, 3 artinya sering dan 4 artinya sangat sering. Kuesioner ketiga yaitu kuesioner insomnia yang menggunakan yang menggunakan skala likert dari rentang 1-4 dengan 1 artinya tidak pernah, 2 artinya kadang-kadang, 3 artinya sering dan 4 artinya sangat sering. Analisis data dalam peneltian ini menggunakan uji *Spearman Rho*.

HASIL

Data penelitian yang diperoleh akan disajikan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi reponden berdasarkan umur, jenis kelamin, jenis social media,kegiatan media sosian (n= 67)

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Umur		
	18 tahun	1	1,5
	19 tahun	44	65,7
	20 tahun	21	31,3
	21 tagun	1	1,5
2.	Jenis kelamin		
	Perempuan	56	83,6
	Laki laki	11	16,4
3.	Jenis Social Media		
	Whatsapps	21	31,3
	Instagram	17	25,4
	Tiktok	29	43,3
4.	Kegiatan Media Sosial		
	Mengirim dan menerima pesan atau chat	39	58,2
	Menambah, mengedit, mengirim dan memberikan tag foto	18	26,9
	Menambah dan mengirim foto	3	4,5
	Stalking postingan orang lain	2	3,0
	Online shopping	1	7,5

Tabel 1, menunjukkan data karakteristik 67 responden . pada kategori umur sebagian besar berada pada rentang umur 19 tahun sebanyak 44 mahasiswa (65,7%). Pada karakteristik berdasarkan jenis kelamin sebagian besar mahsiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 56 mahasiswa (83,6%). Pada kategori Jenis media sosial yang paling banyak digunakan adalah tiktok sebanyak 29 mahasiswa (43,3%). Sedangkan kegiatan yang paling sering dilakukan dimedia sosial adalah kegiatan mengirim dan menerima pesan atau chat sebnayak 39 mahasiswa (58,2%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan hasil kuesioner penggunaan social media, tingkat stress pada mahasiswa dan kejadian insomnia(n= 67)

No.	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Penggunaan social media		
	Sangat singkat	1	1,5
	Singkat	5	8,0
	Sedang	1	1,5
	Lama	35	52,5
	Sangat lama	25	37,3
2.	Tingkat Stress		
	Normal	4	6,0
	Ringan	59	87,9
	Sedang	4	6,0
	Berat	2	3,1
3	Kejadian Insomnia		
	Tidak insomnia	2	3,0
	Ringan	4	6,0
	Berat	16	23,9
	Sangat berat	45	67,2

Tabel 2, Mneunjukkan distribusi berdasarkan variabel dengan jumlah responden sebanyak 67. Pada variabel penggunaan social media sebagian besar (52,2%) sebanyak 35 mahasiswa dengan penggunaan media sosial lama. Pada variabel tingkat stress sebagian besar (87,9%) sebanyak 59 mahasiswa mengalami tingkat stress ringan. Sedangkan pada variabel kejadian insomnia sebagian besar (23,9%) sebanyak 16 mahasiswa mengalami insomnia berat.

Tabel 3. Analisis Hubungan Penggunaan *Social media* Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa

Variabel	Nilai r	Sig. (p-value)	Keterangan
Penggunaan Media Sosial - <i>Insomnia</i>	0.294	0.016	Signifikan (p < 0.05)

Tabel 3, menunjukkan hasil uji korelasi *Spearman Rho* diperoleh nilai korelasi antara penggunaan media sosial dan kejadian *insomnia* sebesar $r = 0.294$ dengan nilai signifikansi $p = 0.016$. Karena nilai $p < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kejadian *insomnia*. Korelasi bersifat positif lemah, yang berarti semakin tinggi penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan mengalami *insomnia*.

Tabel 4. Analisis Hubungan Tingkat Stress dengan kejadian Insomnia Pada Mahasiswa

Variabel	Nilai r	Sig. (p-value)	Keterangan
Tingkat Stress - <i>Insomnia</i>	0.289	0.018	Signifikan (p < 0.05)

Tabel 4, menunjukkan hasil uji korelasi *Spearman Rho* diperoleh nilai korelasi antara penggunaan media sosial dan kejadian *insomnia* sebesar $r = 0.289$ dengan nilai signifikansi $p = 0.018$. Karena nilai $p < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kejadian *insomnia*. Korelasi bersifat positif lemah, yang berarti semakin tinggi tingkat stress, maka semakin tinggi pula kejadian *insomnia* pada mahasiswa

PEMBAHASAN

1. Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa

Berdasarkan tabel 3, hasil pengujian analisa menggunakan uji *Spearman Rho* diperoleh nilai p value=0,016 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kejadian *insomnia* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lamongan. Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian *insomnia* termasuk pada hubungan searah yang sangat lemah. Hal ini dapat dimaknai bahwa apabila kategori penggunaan media sosial naik (dari normal ke kecanduan atau kecanduan berat), maka probabilitas kejadian *insomnia* yang dialami remajapun akan naik sebesar 0,016.

Hasil analisis menunjukkan bahwa Tiktok merupakan platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa. Dominasi Tiktok menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menyukai media sosial berbasis konten video singkat yang bersifat menghibur dan mudah diakses. Hootsuite & We Are Social (2024) yang menyatakan bahwa Tiktok mengalami lonjakan penggunaan aktif tertinggi di Indonesia, dengan penetrasi paling besar pada kelompok usia 18-24 tahun.

Tingginya tingkat penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa bukan tanpa alasan. Menurut Purba (2022) mahasiswa adalah kelompok usia produktif yang cenderung aktif di berbagai platform sosial sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial, hiburan, bahkan kegiatan akademik. Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga menjadi ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri, mengikuti tren, memperoleh informasi, hingga mempromosikan diri atau karya melalui fitur-fitur yang tersedia.

Penggunaan media sosial dapat menyebabkan remaja lupa waktu istirahat. Media sosial menyebabkan gangguan tidur pada remaja (Jang et al., 2018). Pertama, media sosial menunda waktu tidur misalnya seseorang bertahan melihat foto-foto yang ada di Instagram sehingga waktu tidurnya berkurang. Kedua, media sosial memicu kegairahan emosional, kognitif, dan/atau psikososial misalnya membangkitkan gairah untuk terus menerus melihat video di Youtube atau berdiskusi melalui pesan di WhatsApp. Durasi penggunaan media sosial dalam sehari yang dilakukan oleh remaja didasarkan atas kebutuhan mengakses internet untuk mencari tugas, fokus dengan chatting maupun akses hiburan di media sosial. Remaja akan bertahan untuk terus mengakses media sosial karena adanya gairah emosional, kognitif, dan psikososial dari dalam dirinya (Cain & Gradisar, 2020). Sebagaimana hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ketika sedang mengakses media sosial, remaja cenderung akan memfokuskan pikiran pada handphone sehingga sering merasa terganggu dengan orang yang menegurnya. Hal ini mengindikasikan adanya sikap acuh remaja terhadap waktu ketika sudah asyik dengan media sosial.

Penggunaan media sosial yang mempengaruhi kesenangan atau kepuasan yang dirasakan setelah menggunakan media sosial. Sehingga aktivitas online pada media sosial melebihi waktu yang direncanakan (Griffiths & Kuss, 2015). Hasil penelitian ini sesuai dengan penjelasan Cain & Gradisar, (2020) yang menyatakan bahwa pancaran cahaya yang ada pada handphone menyebabkan terganggunya ritme circadian dan penurunan hormon melatonin sehingga seseorang akan mengalami kesulitan tidur atau tidak merasakan kantuk dan tetap terjaga. Kondisi tersebut dapat terjadi karena elektromagnetik dari perangkat elektronik tersebut menurunkan latensi tidur rapid eye movement dan menghambat aliran darah untuk mengalir ke otot-otot dan membuat tidur tidak nyenyak. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Levenson et al., (2016) Sehingga kejadian *insomnia* pun akan mudah dialami remaja.

Berdasarkan hasil ini, peneliti menilai bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan akademik atau komunikasi, tetapi juga oleh kebutuhan emosional dan psikologis, seperti mencari hiburan, pelarian dari kejenuhan, serta validasi diri. Hal ini terlihat dari kebiasaan responden yang mengakses media sosial tidak hanya untuk berdiskusi tugas, tetapi juga untuk menonton konten, bermain game, atau mengecek

notifikasi secara berkala. Dalam hal ini, mahasiswa tampak menjadikan media sosial sebagai sarana coping mechanism untuk mengatasi tekanan akademik dan rutinitas yang padat.

Peneliti berpendapat bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada mahasiswa menunjukkan pola yang konsisten dengan kondisi sosial saat ini. Aktivitas digital yang semakin intens, terutama menjelang waktu tidur, secara nyata mengganggu pola istirahat.

2. Analisis Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa

Berdasarkan tabel 4, hasil pengujian analisa menggunakan uji *spearman rho* diketahui p value=0,289 yang artinya terdapat hubungan searah antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa dengan tingkat korelasi lemah. Artinya jika tingkat stres remaja meningkat (dari ringan ke sedang atau tinggi), maka probabilitas terjadinya *insomnia* pun meningkat.

Berdasarkan data penelitian dapat diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat stres ringan kemungkinan disebabkan oleh ketidakmampuan mengendalikan stres dikarenakan mayoritas responden berusia 14-15 tahun. Menurut Soetjiningsih (2016) Pada remaja usia 13-15 tahun akan sering mengalami stres karena pada masa ini remaja belum mampu sepenuhnya mengendalikan permasalahan yang dihadapinya sehingga perlu adanya peran orang tua dalam memberikan bimbingan kepada remaja. Sebagai seorang pelajar, stres yang dialami lebih banyak disebabkan karena masalah pribadi, baik dalam keluarga, lingkungan sekolah maupun kehidupan bermasyarakat. Dadang (2020) menyebutkan bahwa penyebab utama stres pada pelajar kebanyakan adalah masalah yang menyangkut teman sebaya, masalah keluarga, hubungan dengan orang tua, atau masalah yang berkaitan dengan sekolah atau perasaan tertekan atau tingkah laku (merasa depresi atau kesepian, atau mendapat masalah akibat perbuatan sendiri).

Faktor yang mempengaruhi stres yaitu beban terlalu berat, konflik, frustrasi, tipe kepribadian serta faktor kognitif. Dalam penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa lebih dominan mengalami stres berdasarkan faktor kepribadian dimana didapatkan responden merasa terganggu dengan rasa lelah setelah melakukan aktivitas dan mudah gelisah. Responden memiliki tingkat stres ringan didasarkan oleh responden susah melakukan pengontrolan diri dan keinginannya, diketahui dari mudah merasa gelisah apabila banyak persoalan di sekolah baik didasarkan tugas yang banyak dan persoalan dengan teman sekelas.

Stres yang dialami remaja memicu terjadinya *insomnia* sebagaimana pendapat Ramamoorthy et al., (2019) bahwa peningkatan hormon stres seperti kortisol dan epinefrin akan memicu kesulitan tidur bagi remaja. Gangguan pada tidur atau kesulitan tidur yang disebut sebagai *insomnia* dapat menyebabkan terganggunya aktivitas fisik hingga psikologis pada remaja. *Insomnia* terjadi karena adanya keluhan ketidakadekuatan baik kualitas, durasi maupun kontinuitas tidur. *Insomnia* dapat berakibat pada mudahnya remaja mengalami kelelahan atau penurunan energi, gangguan kognitif, penurunan daya ingat dan konsentrasi, serta gangguan emosional (Jarrin et al., 2018). Hal ini tentu bukan merupakan hal baik bagi kelangsungan belajar siswa di sekolah.

Remaja mengaku bahwa karena *insomnia* tersebut, remaja sangat sering mengalami kelelahan atau mengantuk di siang hari (Taylor et al., 2019). Hal yang dialami mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lamongan merupakan salah satu gangguan atau distress akibat *insomnia*. Rasa mengantuk dan lelah tersebut terjadi karena kurangnya kualitas tidur remaja pada malam hari. Sebagaimana pada pernyataan Sadock (2020) menjelaskan bahwa jika kualitas tidur remaja kurang meskipun memiliki waktu tidur yang cukup, maka akan menimbulkan kelelahan di pagi harinya. Susanti (2017) menjelaskan bahwa akibat *insomnia* di malam hari, remaja akan sering mengalami gangguan di siang hari seperti kelelahan, gangguan atensi, gangguan konsentrasi, gangguan dalam hubungan sosial, gangguan mood atau mudah tersinggung, nyeri kepala, dan gangguan pencernaan. Hal ini tentu dapat berakibat buruk pada proses belajar siswa di sekolah yaitu konsentrasi belajar menurun karena saat mendengar

penjelasan guru di kelas dalam keadaan mengantuk, memicu rasa gelisah karena takut pretasi menurun, mengalami gangguan kesehatan secara umum akibat kelelahan, menurunnya sistem imun sehingga bisa mengakibatkan kerusakan pada sel, mempengaruhi kerja otak menjadi lambat akibat tidak terpenuhi kebutuhan tidur (Firman, 2020).

Tingkat stres dengan kejadian *insomnia* pada remaja didasarkan remaja belum bisa secara sepenuhnya melakukan pengontrolan diri terhadap keinginannya. Stres ini termasuk dalam faktor predisposisi penyebab terjadinya *insomnia* (Spielman et al., 2019). Faktor predisposisi ini terdiri dari faktor demografi, faktor hereditas, dan faktor psikologi seperti ansietas dan depresi, dan faktor fisiologis seperti peningkatan arousal dan hiperarousal. Jika remaja mengalami rasa cemas, emosi yang terganggu, dan perasaan gugup, maka sistem arousal pun akan terganggu sehingga regulasi tidur pun terganggu. Kesulitan tidur atau kurangnya kualitas tidur yang dialami remaja dapat terjadi karena pikiran yang menumpuk sehingga menyebabkan stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lamongan mengalami *insomnia*, namun tingkat stres yang dialami hanya pada kategori ringan hingga sedang. Rasa lelah setelah melakukan aktivitas dan mudah gelisah menjadi faktor penyebab yang sering menjadikan mahasiswa mudah menjadi stress. Stres ringan yang dialami mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lamongan umumnya berupa kecemasan menjelang ujian, rasa lelah karena tugas kuliah, atau sedikit gangguan tidur, namun tidak sampai mengganggu aktivitas harian secara signifikan. Kondisi ini mencerminkan bahwa mahasiswa memiliki mekanisme coping yang masih efektif dalam menghadapi tuntutan akademik.

Peneliti menilai bahwa meskipun hubungan antara stres dan *insomnia* tergolong lemah secara statistik, namun secara klinis fenomena ini tetap perlu diperhatikan. Stres ringan yang dialami mahasiswa, jika terjadi secara berulang dan tidak ditangani dengan baik, berpotensi berkembang menjadi stres berat dan memperparah gejala *insomnia*.

SIMPULAN

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kejadian *insomnia* pada mahasiswa ($r = 0,294$; $p = 0,016$). Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi tingkat *insomnia* yang dialami. Selain itu, Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *insomnia* pada mahasiswa ($r = 0,289$; $p = 0,018$). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa hanya mengalami stres ringan, stres tersebut tetap berkorelasi terhadap meningkatnya risiko *insomnia*. Dari hasil penelitian ini besar harapan untuk dilakukan penelitian selanjutnya terkait faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat stress pada mahasiswa yang dapat menimbulkan *insomnia*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2017). Gangguan tidur pada lanjut usia. *Cermin Dunia Kedokteran*.
- Brand, S., Kirov, R., Kalak, N., Gerber, M., Pühse, U., Lemola, S., Correll, C. U., Cortese, S., Meyer, T., & Holsboer-Trachsler, E. (2015). Perfectionism related to self-reported insomnia severity, but not when controlled for stress and emotion regulation. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 263–271.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2020). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>
- Chiang, J. J., Cole, S. W., Bower, J. E., Irwin, M. R., Taylor, S. E., Arevalo, J., & Fuligni, A. J. (2019). Daily interpersonal stress, sleep duration, and gene regulation during late adolescence. *Psychoneuroendocrinology*, 103, 147–155.
- De Bruin, E. J., Dewald-Kaufmann, J. F., Oort, F. J., Bögels, S. M., & Meijer, A. M. (2015). Differential effects of online insomnia treatment on executive functions in adolescents. *Sleep Medicine*, 16(4), 510–520. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.12.009>

- Firman, M. N. (2020). Pengguna Internet Mulai Bosan Media Sosial. *VIVA Media Baru*. ([Http://Teknologi.News.Viva.Co.Id/News/Read/282747-Pengguna-Internet-Mulai-Bosan-Media-Sosial](http://Teknologi.News.Viva.Co.Id/News/Read/282747-Pengguna-Internet-Mulai-Bosan-Media-Sosial)).
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2015). Online addictions: Gambling, video gaming, and social networking. *The Handbook of the Psychology of Communication Technology*, 384–403.
- Hootsuite, & We Are Social. (2024). *Digital in 2024 : Essential insights into internet, social media, mobile, and e-commerce use in Indonesia*.
- Jang, J. Y., Han, K., Lee, D., Jia, H., & Shih, P. C. (2016). Teens engage more with fewer photos: temporal and comparative analysis on behaviors in instagram. *Proceedings of the 27th ACM Conference on Hypertext and Social Media*, 71–81.
- Jarrin, D. C., Alvaro, P. K., Bouchard, M.-A., Jarrin, S. D., Drake, C. L., & Morin, C. M. (2018). Insomnia and hypertension: a systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 41, 3–38.
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36–41.
- Organization., W. H. (2019). *Mental health: Gap area brief – Stress and anxiety*.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Kebutuhan Tidur sesuai Usia*. In *P2Ptm.Kemkes.Go.Id*.
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). Insomnia in the elderly: a review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(6), 1017–1024.
- Purba, E. C. (2022). *Aktualisasi Diri Melalui Media Sosial pada Kalangan Mahasiswa Pendidikan Antropologi di Universitas Negeri Medan*. Universitas Negeri Medan.
- Ramamoorthy, S., Kamaldeen, D., Ravichandran, L., & Sundaramahalingam, M. (2019). Effect of stress on sleep hygiene among school going adolescents in Chennai. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(9), 2917–2920.
- Sadock, B., & Sadock, V. (2020). *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. In *NASPA Journal* (Vol. 42, Issue 4, p. 1).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Shochat, T., Cohen-Zion, M., & Tzischinsky, O. (2019). Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: a systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 18(1), 75–87.
- Soetjningsih. (2016). *Tumbuh Kembang Anak - Tumbuh_Kembang_Anak.pdf*. Jakarta: EGC.
- Spielman, A. J., Caruso, L. S., & Glovinsky, P. B. (2019). A behavioral perspective on insomnia treatment. *Psychiatric Clinics of North America*, 10(4), 541–553.
- Susanti, L. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia di poliklinik saraf rs dr. M. djamil padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3).
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1–10.