

PENGUNAAN INSTAGRAM BERHUBUNGAN DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA DI JURUSAN KEPERAWATAN UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Usfatun Chasanah¹, Wahyu Ekowati², Akhyarul Anam³

¹Mahasiswa Program Studi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

^{2,3}Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

Background: Students use Instagram with varying intensity of use. Instagram is an online-based media that allows users to create profiles, upload daily activities, and invite or accept friends to join the site. Excessive use of Instagram is thought to cause changes in students' daily activities including their rest.

Methodology: This study is a quantitative study with a cross sectional approach. Sampling using total sampling technique. The sample size is 225 respondents who meet the inclusion criteria, namely nursing students from the 2017-2019 class who are still active, have an Instagram account, and are willing to be respondents. The research instrument used a questionnaire that was made by the researcher himself and had been tested for validity and reliability. The correlation of the two variables was tested by Chi Square test.

Research results: The average respondent's characteristics are 20 years old, most of them are women, have an Instagram account for more than 1 year (92.9%), the frequency of accessing per day is more than 6 times (35.1%), access time is at night (55.1%), the duration of accessing Instagram is less than 1 hour (49.8%), and the duration of sleep a day and night is more than 5 hours (69.3%), respondents claim to experience insomnia (91.6%), and the description of the use Instagram intense category (81.8%). The results of the Chi Square correlation test showed a p value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is a relationship between the use of Instagram and insomnia in students at the Department of Nursing at Jenderal Soedirman University.

KEYWORDS

instagram, insomnia, student

PENDAHULUAN

Instagram berasal dari kata “insta” dan “gram” yang berarti media berbasis online yang di dalamnya terdapat berbagai fitur yang dapat mengakses foto, video, fitur *stories*, fitur *share*, fitur *live*, *instastory* dan berbagai fitur lainnya. Menurut APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), instagram merupakan media sosial dengan jumlah pengguna nomor 2 terbanyak di Indonesia yakni 19,9 juta pengguna (APJII 2016). Mayoritas pengguna aktif instagram berusia 18-24 tahun dengan persentase 59 persen (Tamura et al., 2017).

Instagram dapat mempengaruhi gaya hidup remaja dengan cara menjadi *follower* atau mengikuti akun instagram orang lain yang disukainya hingga mengikuti gaya hidupnya. Instagram tidak menyebabkan gangguan tidur tetapi perilaku pengguna dalam menggunakan instagram mengakibatkan seseorang mengalami gangguan tidur (Pieter, Janiwarti, & Saragih, 2011). Penggunaan instagram secara berlebihan

menyebabkan kecanduan sehingga hal tersebut yang membuat pengguna tidak bisa lepas dari instagram bahkan sampai larut malam. Jika hal ini terjadi terus menerus akan berkelanjutan pada insomnia yaitu gangguan kuantitas dan kualitas tidur yang menghambat fungsi ditandai dengan kesulitan tertidur, kesulitan mempertahankan kondisi tidur, atau keduanya (Herdman 2018).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada 10 responden didapatkan 8 dari 10 mahasiswa mengakses instagram ≥ 4 jam/hari. Semua mahasiswa mengakses instagram sebelum tidur. Alasan para responden adalah melepas stres setelah belajar atau mengerjakan tugas, melihat ulang *paid promote*, *scroll* instagram, melihat *story* berisi *quote* atau postingan orang lain sebelum tidur, mengakses instagram 2 jam sebelum tidur, melihat video lucu, dan mengakses instagram karena bingung kegiatan. Terdapat 5 mahasiswa yang mengalami gangguan pola tidur, sisanya tidak.

Berdasarkan fenomena tersebut, penting

untuk dilakukan penelitian lebih jauh tentang hubungan penggunaan instagram dengan insomnia pada mahasiswa di Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan populasi adalah mahasiswa Jurusan Keperawatan Unsoed angkatan 2017-2019 yang berjumlah 254 responden (Notoatmodjo, 2012). Teknik *total*

sampling digunakan untuk 254 responden berdasarkan kriteria inklusi yaitu mahasiswa keperawatan aktif angkatan 2017-2019, memiliki akun instagram, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi sakit/izin, cuti, dan tidak mengisi kuesioner dengan lengkap. Sebanyak 5 mahasiswa tidak memiliki instagram, 16 mahasiswa tidak mengisi kuesioner dengan lengkap, dan 8 mahasiswa tidak ada kabar. Total keseluruhan sampel dalam penelitian ini sebanyak 225 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil penelitian yang meliputi analisis univariat dan bivariat.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Karakteristik	Frekuensi (n=225)	Persentase (%)
Usia	Mean = 20,20	SE= 0,942
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	9,8
Perempuan	203	90,2
Total	225	100

Mayoritas responden berusia 20 tahun yaitu kelamin perempuan sejumlah 203 orang (90,2%) sejumlah 79 (35,1%) dan minoritas sejumlah 23 lebih banyak dibandingkan laki-laki yang tahun sejumlah 1 orang (4%). Berdasarkan jenis berjumlah 22 orang (9,8%).

2. Gambaran Penggunaan Instagram

Tabel 2 Gambaran penggunaan instagram mahasiswa Keperawatan Unsoed

Karakteristik	Frekuensi (n=225)	Persentase (%)
Lama memiliki akun instagram		
Masih baru (1-6 bulan)	6	2,7
Tidak terlalu lama (>6 bulan)	3	1,3
Sudah lama (<1 tahun)	7	3,1
Sudah sangat lama (>1 tahun)	209	92,9
Total	225	100
Frekuensi mengakses Instagram perhari		
1-2 kali	54	24,0
3-4 kali	59	26,2
5-6 kali	33	14,7
>6 kali	79	35,1
Total	225	100
Waktu mengakses instagram		
Pagi	55	24,4
Siang	46	20,4
Malam	124	55,1
Total	225	100

Durasi mengakses instagram		
<1 jam	112	49,8
1-3 jam	96	42,7
5 jam	4	1,8
>5 jam	13	5,8
Total	225	100
Kategori Intensitas		
Intens	184	81,8
Tidak Intens	41	18,2
Total	225	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden banyak meluangkan waktu untuk mengakses instagram dalam seharinya dengan variasi pagi, siang, dan malam. Malam hari merupakan waktu yang digunakan oleh mayoritas responden yaitu 124 responden (55,1%). Mereka memilih waktu ini karena kegiatan sudah tidak ada lagi, hanya tinggal istirahat, dan pada saat malam lebih banyak *update* foto atau video terbaru dari aktivitas mereka agar lebih banyak yang bisa dilihat. Woods & Scott (2016) mengemukakan, pengguna aktif pada malam hari dikaitkan dengan

kualitas tidur yang buruk, tingkat kecemasan, dan depresi yang tinggi sehingga variable ini memiliki hubungan yang signifikan dengan insomnia. Pada kategori intensitas, mayoritas responden intens terhadap penggunaan instagram yaitu sebanyak 184 responden (81,8%) sedangkan sisanya hanya 18,2%. Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas antara lain suasana emosional (*mood*), tingkat indikasi karakter audiens pada situs jejaring sosial, persepsi kepuasan, penggunaan, dan nilai informasi (Andarwati & Sankarto 2008).

3. Gambaran Insomnia

Tabel 3 Gambaran insomnia mahasiswa Keperawatan Unsoed

Karakteristik	Frekuensi (n=225)	Persentase (%)
Durasi tidur sehari semalam		
<1 jam	2	9
1-3 jam	10	4,4
5 jam	57	25,3
>5 jam	156	69,3
Total	225	100
Kategori Intensitas		
Insomnia	206	91,6
Tidak Insomnia	19	8,4
Total	225	100

Tabel 3 menunjukkan mayoritas responden mengalami insomnia yaitu 206 responden (91,6%) dan sisanya 19 responden (8,4%) tidak mengalami. Menurut Widya (2011), seseorang memiliki 15 gejala umum insomnia yaitu gangguan tidur ringan sampai berat, sulit memasuki tahap tidur, sering terbangun di malam

hari, sulit tidur setelah bangun tidur, bangun terlalu pagi, selalu lelah sepanjang hari, kurang konsentrasi, merasa tidak pernah cukup tidur, dan sering sakit kepala/nyeri. Insomnia mengacu pada ketidakmampuan untuk memenuhi waktu tidur secara kualitas maupun kuantitas (Rafknowledge, 2009).

4. Hubungan Penggunaan Instagram dengan Insomnia

Tabel 4. Korelasi antara penggunaan instagram dengan insomnia pada responden

Penggunaan Instagram	Insomnia		Total	Pearson Square	Chi
	Tidak Insomnia	Insomnia			
Tidak Intens	11 (4,9%)	30 (13,3%)	41 (18,2%)	0,000	
Intens	8 (3,6%)	176 (78,2%)	184 (81,8%)		
Total	19 (8,5%)	206 (91,5%)	225 (100%)		

Berdasarkan tabel 4, responden yang tidak intens terhadap penggunaan instagram tidak mengalami insomnia 4,9%, dan yang mengalami insomnia 13,3%. Sedangkan responden yang intens terhadap penggunaan instagram tidak mengalami insomnia 3,6%, dan yang mengalami insomnia 78,2%. Hasil uji *Chi Square* dengan nilai *p* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa H_0 gagal diterima, sehingga disimpulkan penggunaan instagram berhubungan dengan insomnia. Kedekatan hubungan kedua variabel berada pada kategori cukup, dan koefisien *contingency* sebesar 0,312. Durasi penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kejadian insomnia (Bruin *et al.*, 2015). Perangkat (gawai) yang digunakan dalam mengakses instagram dapat memaparkan cahaya yang jika digunakan dalam waktu yang lama, regulasi hormon melatonin kemungkinan besar akan terganggu sehingga memicu insomnia (Yudha 2018). Penggunaan media sosial dapat menyebabkan lupa waktu istirahat dan menunda waktu tidur hanya ingin bertahan melihat foto-foto yang ada di Instagram (Sarwono, 2012). Insomnia pada mahasiswa dapat menurunkan produktivitas sehari-hari sehingga mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menggunakan media sosial akan mempengaruhi pola istirahat dan tidur menjadi tidak teratur (Kaur & Bhoday, 2017). Mahasiswa yang masih dalam rentang usia remaja membutuhkan waktu ideal istirahat dan tidur yaitu 8-10 jam dalam sehari semalam. Semakin pendek waktu remaja untuk kebutuhan istirahat dan tidurnya akan menyebabkan insomnia (Haswita & Reni, 2017).

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu peneliti tidak menjadikan tema/topik/isi eksplorasi

instagram sebagai salah satu tujuan penelitian padahal kemungkinan hal tersebut yang menjadikan munculnya hasil responden tidak intens menggunakan instagram tetapi mengalami insomnia dan ada yang intens malah tidak mengalami insomnia, sehingga muncul rekomendasi untuk penelitian berikutnya agar tema/topik/isi eksplorasi instagram dapat diteliti.

SIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan instagram mahasiswa mayoritas intens sebanyak 184 responden (81,8%). Terjadinya insomnia pada mahasiswa sebanyak 206 responden (91,6%). Selanjutnya, hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan instagram dengan insomnia pada mahasiswa di Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman.

Rekomendasi untuk penelitian berikutnya agar isi eksplorasi instagram dapat diteliti lebih lanjut untuk mengidentifikasi keterkaitannya dengan insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarwati, S.. & Sankarto, B.. 2008, 'Pemenuhan Kepuasan Pengguna Internet oleh Pengguna Badan Litban Pertanian di Bogor', *Jurnal Perpustakaan Pertanian*, vol. 14, no. 1.
- APJII 2016, *Penetrasi Pengguna Internet Indonesia*, Buletin APJII Edisi-05, Jakarta.
- Bruin, E.J.D., Dewald-kaufmann, J., Oort, F., Bogels, S.. & Meijer, A.. 2015, 'Differential effects of online insomnia treatment on executive functions in adolescents', *Sleep Medicine*, vol. 16, no. 4, pp. 510–20.
- Haswita & Reni, S. 2017, *Kebutuhan Dasar Manusia*, CV. Trans Info Media, Jakarta.

- Herdman, T.. 2018, *NANDA International Nursing Diagnoses: definitions and classification 2018-2020*, EGC, Jakarta.
- Kaur, H. & Bhoday, H. 2017, 'Changing Adolescent Sleep Patterns: Factors Affecting them and the Related Problem', *Journal of The Association of Physicians of India*, vol. 65, pp. 73–7.
- Notoatmodjo, S. 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Pieter, H.Z., Janiwarti, B. & Saragih, M. 2011, *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*, Ed. 1. Cet., Kencana, Jakarta.
- Rafknowledge 2009, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Sarwono, S.. 2012, *Psikologi Remaja (Edisi Revisi)*, Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Tamura, H., Nishida, T., Tsuji, A. & Sakakibara, H. 2017, 'Association between Excessive Use of Mobile Phone and Insomnia and Depression among Japanese Adolescents', *Int. J. Environ. Res. Public Health*, pp. 1–11.
- Widya 2011, *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Nyenyak Anda*, Katahati, Yogyakarta.
- Woods, H.. & Scott, H. 2016, 'Sleepyteens : Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem', *Journal of Adolescence*, pp. 41–9.
- Yudha 2018, 'Pengaruh Lama Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Riau', *Thesis*, Universitas Diponegoro.