

BAB V
HASIL DAN PEMBAHASAN

3.7 Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini di dapat dari pengambilan data yang dilakukan pada tanggal 1 juli 2021. Data yang didapat sebanyak 86 responden yang memenuhi kriteria dalam penelitian. Penyajian analisa data dalam penelitian ini di uraikan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

3.7.2 Karakteristik Responden

Karakteristik mahasiswa jurusan S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana yang menggunakan media sosial dapat digambarkan pada tabel 5.1.

Tabel 5.1 Karakteristik mahasiswa jurusan S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana yang menggunakan media sosial

Karateristik	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	20,6%
Perempuan	68	79,1%
Umur		
18 Tahun	4	4,7%
19 Tahun	14	16,3%
20 Tahun	23	26,8%
21 Tahun	27	31,5%
22 Tahun	12	14%
23 Tahun	6	7,1%
Tingkat		
1	17	19,8%
2	23	26,7%
3	26	30,2%
4	20	23,3%
Jenis Media Sosial		
Instagram	81	94,2%

WhatsApp	83	96,5%
Line	25	29,1%
Telegram	37	43%
Tik-Tok	48	55,8%
YouTube	74	86%
Facebook	34	39,5%
Media sosial mengganggu pola tidur		
Ya	78	90,7%
Tidak	8	9,3%
Manfaat Media Sosial		
Mencari Informasi	73	84,9%
Keperluan Belajar	76	88,4%
Hiburan	64	74,4%
Kelebihan Media Sosial		
Cepat Mendapatkan Informasi	79	91,9%
Menambah Ilmu Pengetahuan	68	79,1%
Mendapatkan Banyak Teman	54	62,8%
Lama Mengakses Media Sosial		
Kurang Dari 3 Jam	11	12,8%
3-6 Jam	17	19,8%
6-12 Jam	35	40,7%
Lebih Dari 12 Jam	23	26,7%
Lama Tidur Dalam Sehari		
Kurang Dari 8 Jam	49	57%
8-9 Jam	34	39,5%
Lebih Dari 9 Jam	3	3,5%

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan hasil dari 86 responden. Sebagian besar (79,1%) responden dengan jenis kelamin perempuan, hampir sebagian (31,5%) responden berumur 21 tahun, hampir sebagian (30,2%) responden tingkat 3, hampir seluruh (96,5%) responden menggunakan aplikasi *whatsapp*, hampir seluruh (90,7%) responden mengatakan media sosial mengganggu pola tidur, hampir seluruh (88,4%) responden mengatakan manfaat media sosial yang banyak digunakan oleh responden yaitu untuk keperluan belajar sebanyak, hampir seluruh (91,9%) responden mengatakan kelebihan dari media sosial yang banyak didapatkan oleh responden yaitu

cepat mendapatkan informasi, hampir sebagian (40,7%) responden mengatakan lama mengakses media sosial yang paling banyak dialami oleh responden yaitu 6-12 jam, sebagian besar (57%) responden lama tidur dalam sehari yang paling banyak dialami oleh responden sebanyak kurang dari 8 jam.

3.7.3 Analisa Univariate

Hasil analisis univariat akan terlihat dari distribusi frekuensi masing-masing variabel. Distribusi Frekuensi variabel disajikan dalam bentuk tabel, yaitu sebagai berikut :

1. Insomnia

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Insomnia

Insomnia	F	%
Tidak Ada Keluhan Insomnia	9	10,5%
Insomnia Ringan	52	60,5%
Insomnia Berat	23	26,7%
Insomnia Sangat Berat	2	2,3%
Total	86	100%

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan sebagian besar mahasiswa yaitu 52 responden (60,5%) dengan insomnia ringan.

2. Media Sosial

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Media Sosial

Media Sosial	F	%
Tidak Aktif	14	16.3%
Aktif	72	83.7%
Total	86	100%

Berdasarkan tabel 5.4 diatas menunjukkan hampir seluruh mahasiswa

yaitu 72 responden (83,7%) dengan penggunaan media sosial yang aktif.

3.7.4 Analisa Bivariate

1. Hubungan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia

Tabel 5.4 Hubungan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia

		Insomnia						Total		ρ		
		Tidak ada Keluhan insomnia		Insomnia ringan		Insomnia Berat		Insomnia sangat berat				
		F	%	F	%	F	%	F	%			
Media Sosial	Tidak Aktif	7	8,1	7	8,1	0	0	0	0	14	16,3	0,000
	Aktif	2	2,3	45	52,3	23	26,7	2	2,3	72	83,7	
Total		9	10,5	52	60,5	23	26,7	2	2,3	86	100	

Berdasarkan tabel 5.4 hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, artinya ada hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Univeritas Bhakti Kencana Bandung.

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan hasil bahwa mahasiswa banyak yang mengalami insomnia ringan sebanyak 52 responden (60.5%). Menurut asumsi peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, bahwa insomnia ringan disebabkan karena mahasiswa kurangnya jam tidur, kebanyakan mahasiswa tidur kurang dari 8 jam dalam sehari. Hal tersebut

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Renaldo Fernando (2020) yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia ringan sebanyak 33 responden (35,3%). Tidur merupakan suatu tahapan yang sangat diperlukan oleh manusia, ketika kita tertidur akan mengalami proses pemulihan, proses ini sangat berguna untuk memelihara kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan itu juga, tubuh yang awalnya merasakan kelelahan akan merasakan tubuhnya lebih segar (Fernando et al., 2020).

Insomnia pada mahasiswa sarana keperawatan di universitas bhakti kencana bandung disebabkan oleh karakteristik umur dan lama tidur dalam sehari. Dalam penelitian ini umur mahasiswa rata-rata sebanyak 27 responden (31,5%) dengan umur 21 tahun dan lama tidur dalam sehari banyak mahasiswa yang masih tidur kurang dari 8 jam sebanyak 49 responden (57%). Hal tersebut didukung penelitian yang dilakukan oleh Fernando Renaldo (2020), bahwa dari 81 responden didapatkan usia yang paling banyak adalah usia 21 tahun (53,1%) dan Hal tersebut didukung penelitian yang dilakukan oleh Any Indriani (2017), menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa tidur dalam sehari kurang dari 8 jam dengan jumlah responden 54 (66,7%). Karena normal tidur usia 18-40 tahun adalah 7-8 jam/hari. Pada mahasiswa terdapat perubahan dramatis dalam pola tidur- bangun meliputi durasi tidur yang berkurang, waktu tidur yang tertunda, dan perbedaan pola tidur pada hari kuliah atau akhir pekan, maka kualitas tidur mahasiswa juga cenderung berkurang (Irmawaty, 2017).

Berdasarkan hasil skoring setiap dimensi insomnia didapatkan hasil bahwa skor tertinggi pada sub variabel kualitas tidur terdapat pada indikator perasaan saat siang hari (7,15), dan skor terendah pada sub variabel kualitas tidur terdapat pada indikator kejadian saat tidur (4,19). Dimensi insomnia memiliki sebelas item pertanyaan dimana didapatkan hasil sebanyak 86 responden dengan kategori tidak ada keluhan insomnia, insomnia ringan, insomnia berat dan insomnia sangat berat. Dimensi insomnia adalah dimensi yang membahas tentang lama tidur dimana seseorang harus bisa mengatur waktu tidur secara normal, kesulitan tidur seseorang, perasaan saat bangun seseorang dimana saat terbangun tidak merasa lelah dan letih, kejadian saat tidur seseorang yang mengalami tidur dengan nyeyak, perasaan saat siang hari seseorang yang tidak merasakan mengantuk pada siang hari (Adeleya, 2014).

Pada dimensi insomnia ini item soal dengan skor tertinggi adalah nomor 4 dan 11, dengan pernyataan “Apakah anda merasa ngantuk pada siang hari ” dan “Apakah anda tidur selama 6 jam dalam sehari“.Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa mahasiswa sering merasakan ngantuk pada siang hari karna jam tidurnya berkurang dan mahasiswa tidur selama 6 jam dalam sehari karena melakukan aktivitas pada saat malam harinya. Menurut (Andiarna et al., 2020) Insomnia merupakan ketidakmampuan atau kesulitan untuk tidur baik dari segi kuantitas maupun kualitas

Pada dimensi insomnia ini item soal dengan skor terendah adalah nomor 5 dengan pertanyaan “apakah anda mengalami sakit kepala pada

siang hari“. Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang mengalami sakit kepala pada siang hari dikarenakan dengan tidurnya yang tidak teratur atau berkurang.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Purnawinadi & Salii, 2020) Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mempertahankan tidur, bangun terlalu dini, tidur yang tidak menyegarkan, sering terbangun di malam hari serta merasa mengantuk yang berlebihan di siang hari.

5.2.2 Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial secara aktif sebanyak 72 orang (83,7%). Menurut asumsi peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, bahwa mahasiswa aktif menggunakan media sosial karena kita bebas mengekspresikan apapun untuk diposting ke media sosial, dan sebagai sarana hiburan dikala stress terhadap tugas-tugas kuliah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mia Kartini (2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial secara aktif sebanyak 118 responden (95,93%). Media sosial sebagai tempat seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain, interaksi juga tidak hanya terjadi pada pesan teks tetapi termasuk juga foto serta video yang mungkin menarik perhatian pengguna lain. Semua posting yang di *publish* merupakan *real time*, memungkinkan seseorang untuk berbagi informasi yang sedang terjadi

(Maramis et al., 2019).

Pengguna media sosial yang aktif pada mahasiswa sarjana keperawatan di universitas bhakti kencana bandung disebabkan oleh karakteristik jenis kelamin, dan lama mengakses media sosial. Dalam penelitian ini rata-rata jenis kelamin yang memakai media sosial yang aktif adalah perempuan sebanyak 68 orang (79,1%) dan lama mengakses media sosial dengan durasi 6-12 jam ada sebanyak 35 mahasiswa (40,7%). Hal tersebut didukung penelitian yang dilakukan oleh Maramis (2019), bahwa sebagian besar mahasiswa yang menggunakan media sosial aktif itu berjenis kelamin perempuan sebanyak 72 responden (52,9%) dan Hal tersebut didukung penelitian yang dilakukan oleh Ridha Hidayat (2017), menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa lama mengakses media sosial dengan durasi 6-12 jam ada sebanyak 60 orang (64,5%).

Perempuan lebih sering mengekspresikan perasaannya serta mempunyai keinginan yang sangat besar untuk terus-menerus ingin menunjukkan perasaan kepada dirinya. Sehingga dalam penggunaan media sosial sebagai media komunikasi (Maramis et al., 2019). Durasi untuk mengakses penggunaan media sosial di kalangan masyarakat Indonesia itu sendiri bisa dibilang cukup tinggi perharinya. Berdasarkan survey *Global Web Index* (GWI) pada Januari 2015, Penggunaan internet ini menggunakan melalui media tablet atau PC sekitar 5 jam 6 menit, sedangkan yang menggunakan *hand phone* telah mencapai 3 jam 52 menit perharinya. Penggunaan media sosial ini mengakses akun mereka melalui berbagai

media durasinya mencapai 2 jam 52 menit perhari (Maramis et al., 2019).

Berdasarkan hasil skoring dimensi penggunaan media sosial didapatkan bahwa skor tertinggi terdapat pada indikator akses media sosial (10,53) dan skor terendah pada indikator tempat mengakses media sosial (2,77). Dimensi penggunaan media sosial ada 10 item pertanyaan dimana didapatkan hasil sebanyak 86 responden dalam kategori aktif dan tidak aktif. Dimensi media sosial adalah dimensi yang membahas tentang efek dari media sosial yang akan terjadi kedepannya jika kita menggunakan secara berlebihan, akses media sosial yang bisa kita manfaatkan sebagai akses untuk kegiatan yang positif, dan tempat mengakses media sosial yang mana seseorang bisa mengakses media sosial dimana pun mereka berada (Maramis et al., 2019).

Pada dimensi penggunaan media sosial ini item soal dengan skor tinggi adalah nomor 3 dengan pertanyaan “Apakah anda menggunakan *handphone* untuk mengakses media sosial“. Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa mahasiswa banyak mengakses media sosial melalui *handphone* ketimbang menggunakan laptop dll.

Pada dimensi penggunaan media sosial ini item soal dengan skor terendah adalah nomor 4 dengan pertanyaan “Apakah anda pergi ke tempat yang menyediakan *hotspot* (cafe, resto, mall dll) agar dapat mengakses media sosial“. Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa mahasiswa jarang pergi ke cafe, resto, dan mall untuk mengakses media sosial tetapi mahasiswa lebih sering mengakses media sosial dikampus, dirumah ataupun dikosan.

5.2.3 Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Berdasarkan penelitian mahasiswa sebagian besar mengalami insomnia ringan ada sebanyak 52 responden (60,5%), dan yang menggunakan media sosial aktif ada sebanyak 72 responden (83,7%). Berdasarkan tabel 5.4 hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, artinya ada hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Renaldo Fernando (2020), berdasarkan uji statistik diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,002 (p < 0,05)$, dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020.

Berdasarkan asumsi peneliti, terdapatnya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia karena penggunaan media sosial akan berdampak positif yaitu bisa mempermudah mahasiswa dalam mengakses internet untuk pencarian atau pembuatan tugas namun penggunaan media sosial yang tidak ada aturan akan berdampak negatif pada pola tidur yaitu terganggunya pola tidur (insomnia) pada mahasiswa, maka dari itu diharapkan kepada mahasiswa untuk lebih

mengoptimalkan dalam pemanfaatan media sosial tersebut supaya tidak terjadinya kejadian insomnia tersebut pada mahasiswa.

Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Ini disebabkan seseorang aktif dalam media sosial lebih menyenangkan dari pada dunia nyata, sehingga membuat mahasiswa lupa waktu untuk tidur jika sudah bermain media sosial, dan lebih banyak menemukan dan mempunyai teman di media sosial dari pada di dunia nyata. Penggunaan media sosial secara aktif serta intens dapat menyebabkan kecanduan dalam bermain media sosial disebabkan karena merasa mendapatkan kesenangan dari aktivitas online situs jejaring sosial (Maramis et al., 2019). insomnia yang terjadi pada mahasiswa yang dikarenakan penggunaan media sosial dengan durasi yang tinggi karena semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi juga kejadian insomnia, pengguna sosial juga tidak terlepas dari sarana-sarana contohnya seperti *handphone*, laptop, tablet dan alat elektronik lainnya, dimana alat elektronik tersebut dapat memaparkan cahaya yang mungkin semakin lama pengguna menggunakan media sosial melalui alat elektronik tersebut maka bisa merangsang hormon melatonin yang dimana bisa menyebabkan insomnia (Maramis et al., 2019).

Seseorang yang menggunakan media sosial tidak selalu berdampak terhadap insomnia karena jika seseorang bisa menggunakan media sosial dengan baik dan waktu bermain media sosial tidak berlebihan maka tidak akan mengalami insomnia. Begitupun dengan seseorang yang mengalami insomnia bukan hanya karena menggunakan media sosial dengan secara

berlebihan tetapi bisa karena faktor lain yaitu stress, depresi, kelainan-kelainan kronis, efek samping dari suatu obat-obatan, pola makan yang tidak teratur, kafein, nikotin, alkohol, dan kurangnya berolahraga.