



Analisis Pengaruh Tingkat Kecanduan Media Sosial terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Psikologi Universitas Jambi

Anggi Maretha Wulandari¹, Ariqah Akbari², Nur Aufa Hermasyawilla³, Beny Rahim⁴, Muhammad Ilham⁵, Jelpa Periantalo⁶

¹⁻⁶ Jurusan Psikologi, Universitas Jambi, Indonesia

Email: anggimarethawulandarii@gmail.com

Abstract. *This study aims to identify the relationship between Social Media Addiction and Sleep Quality of Jambi University Psychology Students. This study uses quantitative research with a correlational test approach. The sampling technique was random sampling with the study population consisting of 88 Jambi University Psychology students class of 2024. Data collection was carried out through questionnaires distributed to 88 students of the Jambi University Psychology Department. Data analysis includes two approaches: (1) descriptive analysis, 2) normality testing, 3) validity and reliability testing, and 4) hypothesis testing using Spearman's rho correlation. Based on the results of the analysis in this study, it shows that there is no relationship between Social Media Addiction and Sleep Quality of Psychology Students of Jambi University (UNJA). This is evidenced by the p value having a value of 0.402. The p value has a value greater than 0.05 so that the Working Hypothesis (H1) is rejected and the Null Hypothesis (H0) is accepted.*

Keyword: *Social Media Addiction, Sleep Quality, College Students*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara Kecanduan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Psikologi Universitas Jambi. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan uji korelasional. Teknik pengambilan sampel adalah random sampling dengan Populasi penelitian terdiri atas 88 mahasiswa Psikologi Universitas Jambi angkatan 2024. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disebarakan kepada 88 mahasiswa Jurusan Psikologi Univesitas Jambi. Analisis data mencakup beberapa pendekatan: 1) analisis deskriptif, 2) uji validitas dan reliabilitas, 3) uji normalitas, serta 4) uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman's rho. Ditinjau dari hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Kecanduan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Psikologi Universitas Jambi (UNJA). Hal tersebut dibuktikan dengan p value memiliki nilai sebesar 0.402. Nilai p value tersebut memiliki nilai lebih besar dari 0.05 sehingga Hipotesis Kerja (H1) ditolak dan Hipotesis Nol (H0) diterima.

Kata Kunci: Kecanduan Media Sosial, Kualitas Tidur, Mahasiswa.

1. PENDAHULUAN

Era Society 5.0 di Indonesia menandai transformasi digital yang mengintegrasikan teknologi canggih, seperti kecerdasan buatan (AI) dan Internet of Things (IoT), dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk penggunaan media sosial. Media sosial berfungsi sebagai sarana komunikasi, serta sebagai alat untuk membangun komunitas, berbagi informasi, dan mendukung kegiatan ekonomi melalui pemasaran digital dan e-commerce (Pata dkk., 2021). Selain itu, fitur-fitur interaktif seperti live streaming dan marketplace telah mendorong pertumbuhan UMKM dan memperkuat ekonomi digital di Indonesia. Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari gaya hidup dan identitas digital. Dalam konteks pendidikan, Kementerian Pendidikan mendorong pemanfaatan platform seperti Google Classroom dan YouTube untuk pembelajaran jarak jauh, terutama pasca-pandemi (Vassey

dkk., 2022). Dengan demikian, media sosial di era Society 5.0 dapat mendefinisikan ulang interaksi manusia serta menuntut keseimbangan antara inovasi dan dampak sosial.

Perkembangan media sosial menyebabkan dampak signifikan bagi mahasiswa Gen Z di Indonesia, baik dari segi positif maupun negatif. Media sosial berperan sebagai platform pembelajaran dan pengembangan diri yang efektif. Mahasiswa memanfaatkan platform seperti YouTube, Instagram, dan LinkedIn untuk mengakses konten edukatif, mengikuti kursus daring, serta membangun jaringan profesional sejak dini (Watie, 2016). Fitur seperti *live streaming* dan webinar dapat mempermudah mereka berinteraksi langsung dengan pakar di berbagai bidang tanpa terbatas jarak geografis. Selain itu, media sosial juga menjadi sarana ekspresi kreativitas yang menyebabkan mahasiswa dapat mengembangkan personal branding melalui konten tulisan, desain grafis, atau video pendek (Ma'aruf dan Putra, 2019). Media sosial juga memberikan manfaat besar dalam mendukung kehidupan akademik dan sosial mahasiswa Gen Z. Sebagai generasi yang melek teknologi, mereka mampu memanfaatkan media sosial untuk kolaborasi dalam tugas kelompok, berdiskusi melalui forum daring, atau mengakses jurnal ilmiah secara terbuka. Dalam konteks sosial, media sosial memudahkan mahasiswa untuk terhubung dengan komunitas sesuai minat, mulai dari organisasi kemahasiswaan hingga kelompok aktivis sosial.

Namun terdapat beberapa permasalahan terkait penggunaan media sosial pada mahasiswa, salah satunya adalah permasalahan kecanduan sosial media. Kecanduan media sosial di kalangan Gen Z telah menjadi permasalahan serius yang berdampak pada kesehatan mental, produktivitas, dan keseimbangan hidup. Generasi Z yang tumbuh di era digital cenderung mengandalkan platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube sebagai sumber hiburan, validasi diri, dan interaksi sosial, sehingga rentan terhadap penggunaan berlebihan yang bersifat kompulsif (Yudha dkk., 2023). Salah satu faktor penyebabnya adalah desain algoritma media sosial yang dirancang untuk memaksimalkan engagement melalui fitur seperti infinite scroll, notifikasi, dan reward system (seperti likes dan komentar) yang menyebabkan pelepasan dopamin dan menciptakan siklus ketergantungan psikologis. Dampak buruk pelepasan dopamine berlebihan menyebabkan mahasiswa Gen Z mengalami kesulitan mengontrol waktu penggunaan, mengabaikan tanggung jawab akademik atau pekerjaan, serta merasakan tekanan untuk terus-menerus online agar tidak ketinggalan tren (FOMO) (Blasco-Fontecilla dkk., 2016). Selain itu, kecanduan media sosial seringkali berkorelasi dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan penurunan kualitas tidur yang disebabkan oleh paparan radiasi cahaya gawai serta stimulasi berlebihan sebelum tidur. Manajemen penggunaan yang kurang sehat juga dapat menyebabkan peningkatan potensi

kecanduan media sosial sehingga dapat menghambat perkembangan sosial, emosional, dan kognitif Gen Z.

Hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu mahasiswa Psikologi UNJA menunjukkan bahwa pola penggunaan media sosial sebagai mekanisme koping maladaptif. Subjek mengaku menggunakan platform seperti TikTok sebagai pengalihan dan pelampiasan terhadap rasa stres akademik dengan tujuan mencari hiburan singkat. Namun subjek terjebak dalam siklus penggunaan berlebihan dan berdampak pada peningkatan masalah hidup subjek. Fenomena ini disebabkan oleh *procrastination* dan *doomscrolling* yang menyebabkan individu secara tidak sadar menunda tanggung jawab utama demi stimulasi instan dari media sosial walaupun menyadari konsekuensi negatifnya. Perilaku kecanduan sosial media pada subjek menyebabkan penurunan produktivitas akademik serta gangguan pola tidur dan peningkatan stres sekunder akibat rasa bersalah atas waktu yang terbuang (Hartinah dkk., 2019). Hasil tersebut menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sumber distress tambahan yang dapat menghambat perkembangan akademis mahasiswa.

Kecanduan media sosial juga berdampak signifikan terhadap penurunan kualitas tidur mahasiswa melalui beberapa mekanisme psikologis dan fisiologis. Paparan berlebihan terhadap platform digital pada waktu sebelum tidur dapat menstimulasi otak secara kognitif dan emosional melalui konten yang menarik sehingga menghambat proses relaksasi yang diperlukan untuk memasuki fase tidur (Hastani dan Budiman, 2022). Cahaya dan radiasi biru yang dipancarkan layar gadget juga menekan produksi melatonin yaitu hormon pengatur siklus tidur-bangun, sehingga mengakibatkan kesulitan memulai tidur (*sleep onset latency*) dan fragmentasi tidur (Firdaus dkk., 2023). Selain itu, kebiasaan *doomscrolling* atau menonton dan *scrolling* konten tanpa tujuan dapat hingga larut malam dapat mengurangi durasi tidur total dan mengganggu konsistensi siklus sirkadian. Secara psikologis, tekanan untuk tetap terhubung serta keterlibatan emosional dalam interaksi media sosial dapat memicu kecemasan dan ruminasi pikiran yang mengganggu kualitas tidur (Wiratama dan Bustamam, 2022). Kemudian, kecanduan sosial media dapat menyebabkan dampak kumulatif yaitu penurunan efisiensi tidur, meningkatnya frekuensi terbangun malam hari, dan rasa lelah ketika bangun pagi, yang pada akhirnya mengganggu fungsi kognitif dan produktivitas akademik mahasiswa (Hendrawati dkk., 2020).

Implementasi penelitian berjudul "*Pengaruh Kecanduan Media Sosial terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa*" bertujuan untuk mengkaji secara empiris hubungan antara tingkat kecanduan media sosial dengan kualitas tidur pada kalangan mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang memungkinkan

peneliti untuk mengidentifikasi sejauh mana kecanduan media sosial berkontribusi terhadap perubahan dalam aspek-aspek tidur seperti durasi, efisiensi, serta gangguan tidur. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua instrumen yang diadaptasi dari skala Kecanduan Media Sosial dan Kualitas Tidur. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari jurusan Psikologi Angkatan 2024 untuk memastikan keterwakilan latar belakang akademik dan kebiasaan digital yang beragam. Prosedur penelitian mencakup tahapan persetujuan etik, penyebaran kuesioner secara daring, hingga proses analisis data menggunakan teknik regresi linier atau korelasi Pearson. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai bagaimana intensitas dan frekuensi penggunaan media sosial dapat mempengaruhi ritme biologis dan kebiasaan tidur mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan suatu metodologi ilmiah yang memanfaatkan data numerik dan analisis statistik untuk mengkaji karakteristik populasi atau sampel. Mulyadi (2013) menyatakan bahwa proses pengolahan data dalam pendekatan ini bersifat statistikal yaitu seluruh variabel penelitian direpresentasikan dalam bentuk kuantitatif. Secara spesifik, penelitian korelasional bertujuan mengungkap hubungan antara variabel-variabel yang diteliti (Sugiyono, 2019).

Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah random sampling, dengan kriteria sebagai berikut: 1) Bersedia menjadi subjek penelitian ini, 2) Mahasiswa Aktif Angkatan 2024 Psikologi Universitas Jambi, dan 3) Menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Populasi penelitian terdiri atas 88 mahasiswa Psikologi Universitas Jambi angkatan 2024. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mencakup Variabel X dan Y, yang disebarakan kepada 88 mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Jambi dengan skala pengukuran Likert. Analisis data mencakup beberapa pendekatan: 1) analisis deskriptif untuk memaparkan karakteristik sampel, 2) uji validitas dan reliabilitas dengan analisis uji Cronbach's Alpha, 3) uji normalitas menggunakan analisis uji Shapiro Milk, dan 4) uji hipotesis menggunakan analisis uji korelasi Spearman's rho yang digunakan untuk menguji hubungan antara Kecanduan Media Sosial dan Kualitas Tidur Mahasiswa.

3. HASIL PENELITIAN

Statistik Deskriptif

Tabel 1. Frequencies for Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	13	14.773	14.773	14.773
Perempuan	75	85.227	85.227	100.000
Missing	0	0.000		
Total	88	100.000		

Ditinjau dari tabel 1., maka dapat diketahui bahwa pengguna media sosial pada penelitian ini didominasi oleh Jenis Kelamin Perempuan. Hal tersebut dibuktikan dengan Hasil presentase Pengguna Perempuan sebesar 85.227% lebih besar dari presentase pengguna Laki-laki sebesar 14.773%.

Tabel 2. Frequencies for Usia

Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17	6	6.818	6.818	9.091
18	34	38.636	38.636	47.727
19	41	46.591	46.591	94.318
20	3	3.409	3.409	97.727
21	2	2.273	2.273	100.000
Missing	0	0.000		
Total	88	100.000		

Ditinjau dari tabel 2., maka dapat diketahui bahwa nilai presentase pada pengguna Usia 17 tahun sebesar 5.714%, pada pengguna Usia 18 tahun sebesar 32.381%, pada pengguna Usia 19 tahun sebesar 39.048%, pada pengguna Usia 20 tahun sebesar 2.857%, dan pada pengguna Usia 21 sebesar 1.905%. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengguna media

sosial pada penelitian ini didominasi oleh pengguna Usia 19 tahun kemudian diikuti oleh pengguna Usia 18 tahun.

Tabel 3. Frequencies for Durasi

Durasi	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1-2 jam	5	5.682	5.682	5.682
3-4 jam	21	23.864	23.864	29.545
5-6 jam	35	39.773	39.773	69.318
> 6 jam	27	30.682	30.682	100.000
Missing	0	0.000		
Total	88	100.000		

Ditinjau dari tabel 3., maka dapat diketahui bahwa nilai presentase pada pengguna Durasi Penggunaan Media Sosial 1-2 Jam sebesar 5.682 %, pada Durasi Penggunaan Media Sosial 3-4 Jam sebesar 23.864%, pada Durasi Penggunaan Media Sosial 5-6 Jam sebesar 39.773%, dan pada Durasi Penggunaan Media Sosial >6 Jam sebesar 30.682 %. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengguna media sosial pada penelitian ini dengan penggunaan durasi 5-6 jam memiliki jumlah pengguna lebih banyak, kemudian diikuti oleh pengguna durasi >6 jam dan durasi 3-4 jam.

Uji Validitas

Tabel 4. Uji Validitas Variabel X (Kecanduan Media Sosial)

Aitem 1	0.001	Aitem 17	0.771
Aitem 2	0.001	Aitem 18	0.001
Aitem 3	0.001	Aitem 19	0.001
Aitem 4	0.001	Aitem 20	0.001
Aitem 5	0.001	Aitem 21	0.001
Aitem 6	0.001	Aitem 22	0.493
Aitem 7	0.001	Aitem 23	0.001
Aitem 8	0.001	Aitem 24	0.001
Aitem 9	0.001	Aitem 25	0.001
Aitem 10	0.001	Aitem 26	0.001

Aitem 11	0.001	Aitem 27	0.001
Aitem 12	0.215	Aitem 28	0.002
Aitem 13	0.001	Aitem 29	0.001
Aitem 14	0.001	Aitem 30	0.001
Aitem 15	0.001	Aitem 31	0.001
Aitem 16	0.001	Aitem 32	0.001

Tabel 5. Uji Validitas Variabel Y (Rutinitas Tidur)

Aitem 1	0.001	Aitem 10	0.001
Aitem 2	0.001	Aitem 11	0.001
Aitem 3	0.001	Aitem 12	0.001
Aitem 4	0.001	Aitem 13	0.001
Aitem 5	0.001	Aitem 14	0.001
Aitem 6	0.001	Aitem 15	0.001
Aitem 7	0.001	Aitem 16	0.001
Aitem 8	0.001	Aitem 17	0.001
Aitem 9	0.001		

Tabel 6. Uji Validitas

	Variabel X	Variabel Y
Aitem Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14 15,16,17,18,19,20,21,23,24,25 26,27,28,29,30,31,32	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 15,16,17
Aitem tidak Valid	12, 17, 22	
Jumlah aitem Valid	29	17

Ditinjau dari tabel 6 diatas, maka dapat diketahui bahwa terdapat 29 aitem valid dan 3 aitem tidak valid pada variabel X (Kecanduan Media Sosial). Kemudian terdapat 17 aitem valid pada variabel Y (Kualitas Tidur). Hasil tersebut disebabkan karena nilai p value pada aitem valid memiliki nilai lebih besar dari 0.05 sehingga aitem valid dapat digunakan lebih lanjut untuk analisis statistic pada penelitian ini.

Uji Reliabilitas

Tabel 7. Uji Reliabilitas Variabel X

			95% CI	
Coefficient	Estimate	Std. Error	Lower	Upper
Coefficient α	0.898	0.015	0.875	0.933

Tabel 8. Uji Reliabilitas Variabel Y

			95% CI	
Coefficient	Estimate	Std. Error	Lower	Upper
Coefficient α	0.857	0.027	0.804	0.909

Ditinjau dari tabel 7 diatas, maka dapat diketahui nilai koefisien *Cronbach Alpha* pada Variabel X memiliki nilai 0.898 lebih besar dari 0.70. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aitem pada Variabel X (Kecanduan Media Sosial) telah memenuhi pengujian Reliabilitas sehingga Distribusi data Variabel X baik dan dapat dilanjutkan untuk analisis uji hipotesis.

Ditinjau dari tabel 8 diatas, maka dapat diketahui nilai koefisien *Cronbach Alpha* pada Variabel Y memiliki nilai 0.857 lebih besar dari 0.70. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aitem pada Variabel Y (Kualitas Tidur) telah memenuhi pengujian Reliabilitas sehingga Distribusi data Variabel Y baik dan dapat dilanjutkan untuk analisis uji hipotesis.

Uji Normalitas

Tabel 9. Uji Normalitas

	Variabel X	Variabel Y
Shapiro-Wilk	0.987	0.965
P-value of Shapiro-Wilk	0.498	0.019

Ditinjau tabel 9 diatas, maka diketahui bahwa uji Shapiro-Wilk pada Variabel X (Kecanduan Media Sosial) memiliki nilai sebesar 0.981 dan pada Variabel Y (Kualitas Tidur)

memiliki nilai sebesar 0.965. Ditinjau dari hasil tersebut maka dapat diketahui bahwa nilai uji Shapiro-Wilk pada kedua variabel memiliki nilai lebih besar dari 0.05 sehingga Distribusi data pada variabel penelitian ini memiliki taraf normal.

Uji Hipotesis

Tabel 10. Spearman's Correlations			
Variable		Variabel X	Variabel Y
1. Variabel X	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
2. Variabel Y	Spearman's rho	-0.090	—
	p-value	0.402	—

Ditinjau dari tabel 4 diatas, maka dapat diketahui bahwa P value memiliki nilai sebesar 0.402. Nilai P Value tersebut memiliki nilai lebih besar dari 0.05 dan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara Variabel X (Kecanduan Sosial media) dengan Variabel Y (Kualitas Tidur) Mahasiswa sehingga Hipotesis Kerja (H1) ditolak dan Hipotesis Nol (H0) diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang ditampilkan pada Tabel 4, diketahui bahwa nilai *p value* sebesar 0.402, yang mana nilai ini lebih besar dari tingkat signifikansi yang ditetapkan sebesar 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X (kecanduan sosial media) dengan variabel Y (kualitas tidur) pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan mahasiswa terhadap sosial media tidak mempengaruhi kualitas tidur mereka secara langsung. Hipotesis kerja (H1) yang menyatakan adanya hubungan antara kecanduan sosial media dan kualitas tidur pun ditolak, dan hipotesis nol (H0) yang menyatakan tidak adanya hubungan diterima. Tidak adanya Hubungan yang signifikan antara kecanduan sosial media dan kualitas tidur mahasiswa dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui pendekatan *Compensatory Internet Use* oleh Kircaburun et al. (2021) yang menyatakan bahwa individu cenderung menggunakan internet atau media sosial secara intensif sebagai upaya kompensasi terhadap tekanan psikologis atau stres dalam kehidupan nyata. Dalam konteks ini, mahasiswa yang mengalami kecanduan sosial media tidak

mengalami gangguan tidur karena media sosial berfungsi sebagai alat pelarian atau *coping mechanism* yang menurunkan stres dan membantu regulasi emosi. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik atau sosial dapat merasa lebih tenang setelah menggunakan sosial media, sehingga mereka tetap dapat tidur dengan nyenyak meskipun menggunakan media sosial secara berlebihan. Hanafi et al. (2021) menjelaskan bahwa individu memiliki kapasitas untuk mengatur perilaku mereka, termasuk dalam hal penggunaan teknologi dan waktu tidur. Mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang baik tetap mampu menggunakan sosial media dalam intensitas tinggi tanpa mengorbankan waktu tidurnya serta mampu menetapkan batasan, seperti menggunakan media sosial hanya pada jam-jam tertentu atau memprioritaskan waktu tidur ketika merasa lelah. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan dalam pengertian frekuensi atau durasi penggunaan tidak berdampak langsung pada kualitas tidur, terutama apabila individu memiliki mekanisme regulasi diri yang kuat. Selain itu, faktor eksternal seperti lingkungan tempat tinggal, jadwal perkuliahan, kondisi fisik, serta kualitas tempat tidur juga berperan dalam menentukan kualitas tidur (Jamaludin et al., 2022). Dengan demikian, kualitas tidur tidak ditentukan oleh aktivitas digital seperti penggunaan media sosial, melainkan merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor biopsikososial

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tidak adanya hubungan antara kecanduan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa. Salah satu faktor yang menyebabkan ketidakhadiran hubungan signifikan ini adalah perbedaan dalam cara mahasiswa mengelola waktu dan kegiatan mereka, termasuk waktu tidur. Dalam hal ini, meskipun mereka menghabiskan waktu yang cukup banyak untuk menggunakan media sosial, tidak semua mahasiswa mengalami gangguan tidur. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor lain selain penggunaan media sosial, seperti kebiasaan pribadi, stres, atau pola hidup yang lebih luas. Khatimah et al. (2023) menjelaskan bahwa faktor-faktor individual, seperti regulasi diri dalam mengelola waktu tidur dan penggunaan media sosial, memiliki peran yang lebih besar daripada durasi penggunaan media sosial itu sendiri. Menurut Sumia et al. (2020), individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengontrol waktu tidur mereka meskipun memiliki kebiasaan menggunakan media sosial dalam jumlah yang cukup besar. Mahasiswa yang memiliki kapasitas untuk mengatur waktu secara efektif dapat membatasi penggunaan sosial media pada jam-jam tertentu, bahkan ketika mereka merasa terdorong untuk mengaksesnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Jamaludin et al. (2022) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik lebih mampu menanggulangi potensi gangguan dari media sosial terhadap kualitas tidur mereka.

Selain itu, faktor-faktor eksternal yang memengaruhi kualitas tidur, seperti tingkat stres akademik, rutinitas harian, dan kondisi fisik mahasiswa, juga mempengaruhi tidak adanya hubungan signifikan antara kecanduan media sosial dan kualitas tidur. Mahasiswa yang berada dalam kondisi stres berat akibat beban akademik atau masalah pribadi akan mengalami gangguan tidur, terlepas dari seberapa sering mereka menggunakan media sosial. Penelitian dari Indah dan Maulana (2022) menjelaskan bahwa stres dan kecemasan adalah dua faktor psikologis yang dapat memengaruhi kualitas tidur lebih kuat daripada faktor-faktor lain seperti kebiasaan penggunaan teknologi. Meskipun penggunaan media sosial dalam jangka panjang dapat memiliki dampak negatif terhadap tidur, apabila stres akademik atau faktor emosional lainnya lebih dominan, namun media sosial tidak secara langsung mempengaruhi secara signifikan terhadap kualitas tidur. Selain itu, variabel lingkungan, seperti kondisi tempat tinggal, kenyamanan tempat tidur, atau kebiasaan makan dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa secara langsung daripada pengaruh media sosial. Dalam hal ini, pengaruh media sosial terhadap kualitas tidur lebih bersifat kontekstual dan bergantung pada kondisi lainnya yang mempengaruhi individu secara lebih dominan.

Implikasi praktis dari hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara kecanduan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa mengindikasikan bahwa mahasiswa tidak terpengaruh oleh aktivitas media sosial sebagai penyebab utama gangguan tidur mereka. Mahasiswa dapat lebih bijak dalam mengevaluasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur, seperti manajemen waktu, stres akademik, pola makan, aktivitas fisik, atau kondisi emosional pribadi. Dengan memahami bahwa tidur yang berkualitas dipengaruhi oleh satu aspek perilaku digital, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang lebih komprehensif dan seimbang. Hasil ini juga memberikan ruang bagi mahasiswa untuk tetap memanfaatkan media sosial sebagai sarana komunikasi dan hiburan, asalkan digunakan secara sadar dan proporsional. Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat menjadi atensi utama untuk peneliti selanjutnya. Salah satunya adalah penelitian ini belum mampu mengidentifikasi hubungan antara variabel kecanduan media sosial dengan variabel kualitas tidur. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan subjek Mahasiswa Psikologi Universitas Jambi. Oleh karena itu, penulis memberikan beberapa saran yaitu diharapkan untuk penelitian selanjutnya mampu mengidentifikasi variabel-variabel yang memiliki hubungan dengan Kecanduan Media Sosial dan Kualitas Tidur sehingga mampu membantu pengembangan kajian penelitian yang berkaitan dengan topik penelitian ini. Kemudian peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan

subjek dengan latar belakang dan jangkauan lebih luas sehingga mampu menghasilkan hasil penelitian yang lebih beragam.

4. KESIMPULAN

Ditinjau dari hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara Kecanduan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Psikologi Universitas Jambi (UNJA). Hal tersebut dibuktikan dengan p value memiliki nilai sebesar 0.402. Nilai p value tersebut memiliki nilai lebih besar dari 0.05 sehingga Hipotesis Kerja (H1) ditolak dan Hipotesis Nol (H0) diterima. Kemudian, penulis memberikan beberapa saran yaitu diharapkan untuk penelitian selanjutnya mampu mengidentifikasi variabel-variabel yang memiliki hubungan dengan Kecanduan Media Sosial dan Kualitas Tidur sehingga mampu membantu pengembangan kajian penelitian yang berkaitan dengan topik penelitian ini. Kemudian peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan subjek dengan latar belakang dan jangkauan lebih luas sehingga mampu menghasilkan hasil penelitian yang lebih beragam. Kemudian peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengkaji secara menyeluruh variabel-variabel yang ada pada penelitian ini sehingga mampu mengidentifikasi hubungan pada variabel penelitian ini.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Blasco-Fontecilla, H., Fernández-Fernández, R., Colino, L., Fajardo, L., Perteguer-Barrio, R., & de Leon, J. (2016). The addictive model of self-harming (non-suicidal and suicidal) behavior. *Frontiers in Psychiatry*, 7(FEB), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00008>
- Firdaus, N., Sunarko, Sugiarto, A., & Suharsono. (2023). 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>
- Hanafi, Y., Murtadho, N., Hassan, A. R., Saefi, M., Ikhsan, M. A., & Diyana, T. N. (2021). Self-Regulation in Qur'an Learning. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 18(2), 103–128. <https://doi.org/10.32890/mjli2021.18.2.4>
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Hastani, R. T., & Budiman, A. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Literature Review. *Borneo Student Research*, Vol 3, No.(2), 1688–1696.
- Hendrawati, S., Aprilia, R., & Sriati, A. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jnc*, 3(1), 41–53. <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Indah, A. P., & Maulana, D. A. (2022). Model Dinamika Kecanduan Media Sosial : Studi

- Kasus Kecanduan Tiktok Pada Mahasiswa Fmipa Unesa. *MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika*, 10(1), 131–139. <https://doi.org/10.26740/mathunesa.v10n1.p131-139>
- Jamaludin, Syarifah, A., & Karyadi. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.52031/edj.v6i2.424>
- Khatimah, K., Taufik, D., Irawan, R., & Kunci, K. (2023). Faktor Mempengaruhi Perilaku Kecanduan Sosial Media. *International Journal of Educational Resources*, 03(05).
- Kircaburun, K., Balta, S., Emirtekin, E., Tosuntas, Ş. B., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2021). Compensatory Usage of the Internet: The Case of Mukbang Watching on YouTube. *Psychiatry Investigation*, 18(4), 269–276. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.0340>
- Ma'aruf, A. R. S., & Putra, D. K. S. (2019). Efektivitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Personal Branding Joko Widodo Pada Pemilih Pemula Pemilu 2019. *Journal Acta Diurna*, 15(2), 1. <https://doi.org/10.20884/1.actadiurna.2019.15.2.2129>
- Mulyadi, M. (2013). Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(1), 128. <https://doi.org/10.31445/jskm.2011.150106>
- Pata, A., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2), 20. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i2.16279>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sumia, D., Sandayanti, V., & Detty, A. U. (2020). Pengaruh Teman Sebaya dan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 10–17. <https://core.ac.uk/download/pdf/353678406.pdf>
- Vassey, J., Galimov, A., Kennedy, C. J., Vogel, E. A., & Unger, J. B. (2022). Frequency of social media use and exposure to tobacco or nicotine-related content in association with E-cigarette use among youth: A cross-sectional and longitudinal survey analysis. *Preventive Medicine Reports*, 30, 102055–102065. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.102055>
- Watie, E. D. S. (2016). Komunikasi dan Media Sosial (Communications and Social Media). *The Messenger*, 3(1), 69–75. <https://doi.org/10.26623/themessenger.v3i2.270>
- Wiratama, M. D., & Bustamam, N. (2022). Gangguan Sosial Media Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(2), 135–143. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i2.827>
- Yudha, A. W., Yulianti, Y., & Gutji, N. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA N 10 Kota Jambi. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 68–80. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14877>