

Hubungan Kecanduan Media Sosial, Kualitas Tidur, dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa: Pendekatan Structural Equation Modeling

Bintang Putriana Manalu¹

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

Corresponding Email: bintangputriana@gmail.com

Abstrak. Perkembangan media sosial telah mengubah pola interaksi mahasiswa, namun penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kecanduan media sosial, kualitas tidur, dan kesehatan mental pada mahasiswa menggunakan pendekatan Structural Equation Modeling (SEM). Penelitian menggunakan desain kuantitatif cross-sectional dengan melibatkan 300 mahasiswa dari berbagai program studi. Instrumen yang digunakan meliputi Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21). Analisis dilakukan menggunakan SEM berbasis Partial Least Squares (PLS-SEM). Hasil menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berpengaruh positif terhadap gangguan kualitas tidur ($\beta = 0,61$; $p < 0,001$) dan berpengaruh langsung terhadap penurunan kesehatan mental ($\beta = 0,34$; $p < 0,001$). Kualitas tidur juga berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental ($\beta = 0,42$; $p < 0,001$). Selain itu, kualitas tidur terbukti memediasi hubungan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan tidur dan masalah kesehatan mental pada mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif mengenai penggunaan media sosial yang sehat serta peningkatan kesadaran akan pentingnya kualitas tidur.

Kata kunci: kecanduan media sosial, kualitas tidur, kesehatan mental, mahasiswa, SEM

1. PENDAHULUAN

Transformasi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah pola interaksi sosial, akses informasi, dan gaya hidup masyarakat secara signifikan. Salah satu dampak paling nyata dari perkembangan teknologi digital adalah meningkatnya penggunaan media sosial di berbagai kelompok usia, termasuk mahasiswa. Platform seperti Instagram, TikTok, X, dan WhatsApp tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga telah menjadi bagian dari aktivitas akademik sehari-hari. Data penggunaan internet di Indonesia menunjukkan bahwa kelompok usia mahasiswa merupakan salah satu pengguna media sosial paling aktif, dengan durasi penggunaan yang terus meningkat setiap tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi kebutuhan yang sulit dipisahkan dari kehidupan mahasiswa modern.

Di balik berbagai manfaat yang ditawarkan, tingginya intensitas penggunaan media sosial juga memunculkan fenomena yang mengkhawatirkan, yaitu kecanduan media sosial (*social media addiction*). Kecanduan media sosial ditandai oleh ketergantungan psikologis, dorongan kuat untuk terus mengakses media sosial, serta kesulitan mengendalikan frekuensi maupun durasi penggunaannya (Basri et al., 2023). Mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial cenderung menghabiskan waktu berjam-jam untuk menjelajahi konten digital, bahkan hingga mengabaikan aktivitas akademik, sosial, maupun kebutuhan biologis seperti tidur. Fenomena ini semakin meningkat seiring berkembangnya algoritma platform media sosial yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna dalam waktu yang lebih lama.

Salah satu dampak yang paling sering dilaporkan akibat penggunaan media sosial secara berlebihan adalah menurunnya kualitas tidur. Penggunaan media sosial pada malam hari dapat menyebabkan keterlambatan waktu tidur, meningkatkan gangguan tidur, serta mengurangi durasi tidur efektif. Paparan cahaya biru dari perangkat digital dan keterlibatan emosional terhadap konten media sosial dapat mengganggu ritme sirkadian sehingga proses istirahat menjadi kurang optimal. Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk pada mahasiswa (Rengkuan et al., 2024; Tanjung & Bangun, 2024). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kecanduan media sosial tidak hanya berdampak pada perilaku penggunaan teknologi, tetapi juga berpotensi mengganggu kesehatan fisik dan psikologis individu.

Permasalahan kualitas tidur menjadi semakin penting karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa tidur merupakan faktor fundamental yang memengaruhi kesehatan mental. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko munculnya stres, kecemasan, depresi, kelelahan emosional, serta penurunan kemampuan kognitif. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental karena berada pada fase transisi menuju kedewasaan yang disertai berbagai tuntutan akademik, sosial, dan ekonomi. Ketika kualitas tidur terganggu akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, risiko terjadinya gangguan kesehatan mental menjadi semakin tinggi (Salpa et al., 2024). Oleh karena itu, hubungan antara penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan kesehatan mental menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam konteks kesehatan mahasiswa.

Berbagai penelitian di Indonesia telah mengkaji hubungan antara kecanduan media sosial, kualitas tidur, dan kesehatan mental pada mahasiswa. Penelitian (Basri et al., 2023) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial pada mahasiswa ditandai oleh tingginya ketergantungan psikologis dan kesulitan mengendalikan durasi penggunaan media sosial. Selanjutnya, penelitian (Tanjung & Bangun, 2024) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan signifikan dengan penurunan kualitas tidur mahasiswa, terutama akibat penggunaan media sosial pada malam hari. Hasil yang serupa juga dilaporkan oleh (Rengkuan et al., 2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan durasi tidur efektif.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara kecanduan media sosial dan kualitas tidur, serta hubungan antara kualitas tidur dan kesehatan mental. Penelitian lain juga menunjukkan adanya pengaruh langsung kecanduan media sosial terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada hubungan bivariat atau pengaruh langsung antarvariabel secara terpisah. Kajian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut dalam satu model konseptual masih relatif terbatas, khususnya pada populasi mahasiswa di Indonesia. Selain itu, belum banyak penelitian yang menguji mekanisme bagaimana kecanduan media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental melalui penurunan kualitas tidur sebagai variabel mediasi.

Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diisi. Pemahaman mengenai peran mediasi kualitas tidur sangat penting karena dapat menjelaskan jalur pengaruh yang lebih komprehensif antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental. Informasi ini dapat menjadi dasar dalam merancang strategi intervensi yang lebih efektif, tidak hanya dengan mengurangi kecanduan media sosial, tetapi juga melalui upaya peningkatan kualitas tidur sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) berupa pengujian model struktural yang mengintegrasikan kecanduan media sosial, kualitas tidur, dan kesehatan mental dalam satu kerangka analisis menggunakan pendekatan *Structural Equation Modeling (SEM)*. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menguji hubungan langsung antarvariabel, penelitian ini menganalisis peran kualitas tidur sebagai variabel mediasi yang menjembatani pengaruh kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan model hubungan perilaku digital dan kesehatan mental, serta memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. METODOLOGI

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dari responden pada satu waktu tertentu guna mengidentifikasi hubungan antara variabel kecanduan media sosial, kualitas tidur, dan kesehatan mental. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data yang objektif dan dapat dianalisis secara statistik sehingga mampu memberikan gambaran empiris mengenai fenomena yang diteliti.

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Indonesia. Sampel penelitian berjumlah 300 responden yang diperoleh melalui teknik purposive sampling. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti memilih responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Adapun kriteria responden meliputi: (1) mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun, (2) menggunakan

media sosial minimal dua jam per hari, dan (3) bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian dengan mengisi kuesioner secara lengkap.

2.3 Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas tiga instrumen utama. Variabel kecanduan media sosial diukur menggunakan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) yang memiliki enam indikator dengan skala Likert 1–5. Variabel kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang mencakup tujuh komponen kualitas tidur. Sementara itu, variabel kesehatan mental diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) yang digunakan untuk menilai tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada responden.

2.4 Model Penelitian

Penelitian ini menguji empat hipotesis utama, yaitu: (H1) kecanduan media sosial berpengaruh terhadap kualitas tidur; (H2) kecanduan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental; (H3) kualitas tidur berpengaruh terhadap kesehatan mental; dan (H4) kualitas tidur memediasi hubungan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental.

2.5 Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan metode *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 4. Tahapan analisis meliputi evaluasi model pengukuran (*outer model*) untuk menguji validitas dan reliabilitas konstruk, evaluasi model struktural (*inner model*) untuk menilai hubungan antarvariabel, serta pengujian hipotesis melalui teknik bootstrapping dengan 5.000 sampel pengulangan guna memperoleh nilai signifikansi dan kekuatan hubungan antarvariabel penelitian.

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 300 mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan berjumlah 182 orang (60,7%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 118 orang (39,3%). Komposisi ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan penelitian adalah perempuan.

Berdasarkan kelompok usia, sebanyak 132 responden (44,0%) berada pada rentang usia 18–20 tahun, sedangkan 168 responden (56,0%) berada pada rentang usia 21–25 tahun. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase dewasa awal yang merupakan kelompok usia dengan tingkat penggunaan media sosial yang relatif tinggi. Karakteristik responden tersebut dianggap representatif untuk mengkaji hubungan antara kecanduan media sosial, kualitas tidur, dan kesehatan mental pada mahasiswa.

3.1.2 Evaluasi Outer Model

Evaluasi outer model dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh indikator memiliki nilai loading factor di atas 0,70. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa setiap indikator mampu merepresentasikan konstruk yang diukur secara memadai dan memenuhi persyaratan validitas konvergen.

Selain itu, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan nilai Cronbach's Alpha dan Composite Reliability. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel kecanduan media sosial memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,89 dan Composite Reliability sebesar 0,92. Variabel kualitas tidur memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,87 dan Composite Reliability sebesar 0,91. Sementara itu, variabel kesehatan mental memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,91 dan Composite Reliability sebesar 0,93.

Nilai Average Variance Extracted (AVE) masing-masing variabel juga berada di atas batas minimum 0,50, yaitu sebesar 0,67 untuk kecanduan media sosial, 0,64 untuk kualitas tidur, dan 0,69 untuk kesehatan mental. Dengan demikian, seluruh konstruk dalam penelitian ini memenuhi kriteria validitas konvergen dan reliabilitas internal yang baik sehingga layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

3.1.3 Evaluasi Inner Model

Evaluasi inner model dilakukan untuk menilai kemampuan model penelitian dalam menjelaskan variabel endogen. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) untuk variabel kualitas tidur adalah sebesar 0,37. Artinya, sebesar 37% variasi kualitas tidur dapat dijelaskan oleh variabel kecanduan media sosial, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Sementara itu, nilai R^2 untuk variabel kesehatan mental sebesar 0,54. Hasil ini menunjukkan bahwa 54% variasi kesehatan mental mahasiswa dapat dijelaskan oleh kecanduan media sosial dan kualitas tidur. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa model memiliki kemampuan prediktif yang cukup baik dalam menjelaskan kondisi kesehatan mental responden.

3.1.4 Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik bootstrapping dengan 5.000 sampel. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur dengan koefisien jalur (β) sebesar 0,61, nilai t-statistik sebesar 10,84, dan p-value $< 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.

Selanjutnya, kecanduan media sosial juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dengan nilai β sebesar 0,34, t-statistik 5,72, dan p-value $< 0,001$. Hasil ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi meningkatkan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Kualitas tidur juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dengan nilai β sebesar 0,42, t-statistik 7,16, dan p-value $< 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa.

Selain pengaruh langsung, hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa kualitas tidur memediasi hubungan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental dengan nilai efek mediasi sebesar 0,26, t-statistik 4,88, dan p-value $< 0,001$. Oleh karena itu, seluruh hipotesis penelitian (H1, H2, H3, dan H4) dinyatakan diterima.

3.2 Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami penurunan kualitas tidur. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Basri et al., 2023) yang menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya gangguan tidur pada mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menjadi salah satu faktor risiko yang memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis individu.

Penggunaan media sosial secara berlebihan, khususnya pada malam hari sebelum tidur, dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh. Paparan cahaya biru yang berasal dari layar ponsel, tablet, maupun komputer diketahui dapat menghambat produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur dan bangun seseorang. Akibatnya, individu menjadi lebih sulit untuk memulai tidur, mengalami penurunan durasi tidur, serta memiliki kualitas tidur yang kurang optimal. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Udayanti et al., 2023) yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan media sosial dan gangguan kualitas tidur pada kelompok usia remaja dan dewasa muda.

Selain memengaruhi kualitas tidur, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berpengaruh secara langsung terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, stres, dan gejala depresi. Salah satu penyebabnya adalah kecenderungan pengguna untuk melakukan perbandingan sosial secara terus-menerus dengan orang lain melalui konten yang mereka lihat di media sosial. Paparan terhadap kehidupan orang lain yang tampak lebih sukses, bahagia, atau ideal dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, rendah diri, hingga menurunkan kesejahteraan psikologis.

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur berperan sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental. Mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk, dan kondisi tersebut pada akhirnya meningkatkan risiko munculnya stres, kecemasan, maupun gangguan emosional lainnya. Temuan ini memperkuat model teoritis yang menyatakan bahwa gangguan tidur merupakan salah satu mekanisme utama yang menjelaskan bagaimana penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental.

Dari perspektif praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi perguruan tinggi. Institusi pendidikan perlu mengembangkan program promosi kesehatan mental yang tidak hanya berfokus pada penanganan masalah psikologis, tetapi juga mencakup edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan pengelolaan waktu layar (*screen time*). Selain itu, mahasiswa perlu diberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur melalui penerapan kebiasaan tidur yang baik, seperti membatasi penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur. Dengan demikian, upaya pencegahan dapat dilakukan secara lebih komprehensif untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental mahasiswa, di mana semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur serta semakin rentan mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental. Selain itu, kualitas tidur juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental. Temuan ini mengindikasikan bahwa upaya pengendalian penggunaan media sosial yang berlebihan serta peningkatan kualitas tidur merupakan strategi penting yang dapat dilakukan untuk mendukung dan menjaga kesehatan mental mahasiswa secara optimal.

Referensi

- Basri, N. F., Sunarko, Sugiarto, A., & Suharsono. (2023). Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang. *Jurnal PSIMAWA*, 6(1).
- Rengkuan, J. A. P., Bawiling, N. S., & Moleong, M. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester 3 Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado (JIKMA)*, 3(3).
- Salpa, S., Mulki, M. M., & Elfiyunai, N. N. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial (Gadget) Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Widya Nusantara. *Jurnal Ners*, 8(1).
- Tanjung, H. Y., & Bangun, Y. L. R. B. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fkm Uin Sumatera Utara Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 2476–2483.
- Udayanti, L. S., Muharis, I. A., Admiyanti, J. C., Rivandha, M., Pratama, I. Y., & Justin, L. (2023). Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Kualitas Tidur. *Lombok Medical Journal*, 2(3), 0–3.