Journal of Medical and Health Science
Vol. 2, No. 1, Maret 2026, pp. 45-54
eISSN 3090-7675 | https://ejournal.gemacendekia.org/index.php/jmhs

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres pada Generasi Z

Iskandar Winata [a,1]*, Nana Rosalina [a,2], Supriadi [a,3]

[a] Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta Selatan, Indonesia
[1] Iskandar.winata04@gmail.com *, [2] nana.rosalina17@gmail.com, [3] supriadi082@gmail.com
* Corresponding Author

ABSTRACT

Social media use has become an important part of the daily lives of Generation Z. High intensity of use can have an impact on physical and psychological health, especially related to sleep quality and stress levels. This study aims to analyze the relationship between the intensity of social media use with sleep quality and stress levels in Generation Z. The study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The study respondents were Generation Z who actively use social media. Data collection was carried out through a questionnaire that measured the intensity of social media use, sleep quality, and stress levels. The data obtained were then analyzed using correlation analysis to determine the relationship between research variables. The results showed that the intensity of social media use has a significant relationship with sleep quality. Respondents with higher intensity of social media use tend to have lower sleep quality. In addition, the study also found a significant relationship between the intensity of social media use and stress levels. Respondents who use social media more frequently showed higher stress levels compared to respondents who use social media with lower intensity. Other findings showed that poor sleep quality is also related to increased stress levels in respondents. The results of this study indicate that excessive use of social media can impact the sleep health and psychological condition of generation Z. Therefore, managing social media usage time and increasing awareness of digital health are important to support the physical and mental well-being of the younger generation.

Copyright © 2025, The Author(s)
This is an open-access article under the CC–BY-SA license

Article History
Received 2026-01-26
Revised 2026-03-17
Accepted 2026-03-25
Published 2026-03-31

Keywords
Generation Z,
Intensity of Social Media Use,
Sleep Quality,
Mental Health,
Stress.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah pola komunikasi, interaksi sosial, dan gaya hidup masyarakat. Salah satu perubahan yang paling menonjol terlihat pada meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan generasi muda. Generasi Z, yang umumnya lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012, merupakan kelompok yang tumbuh bersama teknologi digital dan memiliki tingkat keterhubungan yang sangat tinggi dengan internet. Media sosial menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari generasi ini, baik untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, membangun identitas diri, maupun mengekspresikan opini. Berbagai platform seperti Instagram, TikTok, X, dan Facebook telah menjadi ruang sosial baru yang memengaruhi pola interaksi serta kesejahteraan psikologis penggunanya.

Penggunaan media sosial yang intensif memberikan manfaat tertentu, seperti memperluas jaringan sosial dan mempermudah akses informasi. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi juga menimbulkan sejumlah konsekuensi terhadap kesehatan fisik dan mental. Penelitian menunjukkan bahwa generasi muda cenderung menghabiskan waktu yang cukup lama untuk mengakses media sosial setiap hari. Keterlibatan yang tinggi dalam aktivitas digital tersebut sering kali berdampak pada perubahan pola perilaku, termasuk dalam hal kebiasaan tidur. Kajian sistematis yang dilakukan oleh Ahmed et al. (2024) dan Yu et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkaitan

How to cite: Winata, I., Rosalina, N., Supriadi. (2026). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres pada Generasi Z. *Journal of Medical and Health Science, 2*(1), 45-54. https://doi.org/10.71094/jmhs.v2i1.373

dengan berbagai masalah kesehatan mental dan gangguan tidur pada remaja serta dewasa muda.

Gangguan tidur menjadi salah satu dampak yang paling sering dilaporkan akibat penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Aktivitas online yang dilakukan hingga larut malam dapat menggeser waktu tidur dan mengurangi durasi tidur yang dibutuhkan tubuh. Paparan cahaya biru dari layar perangkat digital juga berpotensi menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur ritme sirkadian tubuh. Selain itu, keterlibatan emosional dalam interaksi media sosial dapat meningkatkan stimulasi kognitif sehingga individu mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Yau et al. (2020) menjelaskan bahwa paparan konten digital yang menarik serta penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur dapat memperpendek waktu tidur dan menurunkan kualitas tidur.

Sejumlah penelitian empiris telah menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Habibah et al. (2021) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur pada remaja, di mana penggunaan yang lebih tinggi berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Al-Garni et al. (2024) yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial dan aktivitas pada platform tertentu seperti TikTok dapat menjadi prediktor gangguan tidur pada siswa sekolah menengah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zhu et al. (2023) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial serta kelelahan akibat penggunaan media sosial berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan tidur pada mahasiswa. Temuan tersebut memperkuat bukti bahwa perilaku digital memiliki peran penting dalam memengaruhi pola tidur generasi muda.

Selain berdampak pada kualitas tidur, penggunaan media sosial juga memiliki hubungan dengan kondisi psikologis pengguna. Interaksi sosial yang terjadi di ruang digital sering kali menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika individu terlibat dalam perbandingan sosial dengan pengguna lain. Fenomena seperti fear of missing out dan kebutuhan untuk selalu terhubung dapat meningkatkan tingkat kecemasan serta stres. Hussain dan Griffiths (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara bermasalah berkorelasi dengan peningkatan tingkat stres dan gangguan kesehatan mental. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh Froelich (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari tiga hingga empat jam per hari cenderung mengalami ketidakstabilan emosional dan tingkat stres yang lebih tinggi.

Hubungan antara kualitas tidur dan kesehatan mental juga telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian. Kurangnya waktu tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kemampuan individu dalam mengelola emosi serta menghadapi tekanan psikologis. Bezerra et al., (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan kualitas tidur dan memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Sementara itu, Sohlberg et al. (2023) menegaskan bahwa gangguan tidur pada remaja berkaitan dengan peningkatan risiko stres, kecemasan, dan masalah emosional lainnya. Hasil penelitian Kinsella dan Chin (2024) juga menunjukkan bahwa penggunaan internet secara kompulsif berkaitan dengan kelelahan digital dan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa hubungan antara media sosial dan gangguan tidur tidak hanya dipengaruhi oleh durasi penggunaan, tetapi juga oleh faktor psikologis tertentu. Zhu et al. (2023) menemukan bahwa fear of missing out dapat menjadi mediator antara kecanduan media sosial dan gangguan tidur pada mahasiswa. Individu yang merasa takut tertinggal dari informasi atau aktivitas sosial cenderung lebih sering memeriksa media sosial, terutama pada malam hari. Kondisi tersebut menyebabkan waktu tidur menjadi lebih pendek dan kualitas tidur menurun. Selain itu, Bae et al. (2020) menunjukkan bahwa kualitas

tidur dapat berperan sebagai variabel mediator dalam hubungan antara stres akademik dan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja.

Meskipun banyak penelitian menunjukkan hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan tidur, beberapa studi juga menemukan hasil yang berbeda. Das-Friebel et al. (2020) melaporkan bahwa penggunaan media sosial sebelum tidur tidak selalu berkaitan secara langsung dengan kualitas tidur yang buruk pada individu sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi psikologis, pola penggunaan, serta karakteristik individu. Sullivan et al. (2025) juga menekankan bahwa penelitian mengenai hubungan antara media sosial dan tidur masih memerlukan kajian lebih lanjut karena adanya variasi hasil pada berbagai konteks penelitian.

Perbedaan temuan dalam berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan kesehatan mental masih memerlukan kajian empiris yang lebih mendalam. Banyak penelitian sebelumnya berfokus pada hubungan antara media sosial dan kualitas tidur secara terpisah dari faktor psikologis lainnya. Di sisi lain, penelitian yang menganalisis hubungan simultan antara intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan tingkat stres masih relatif terbatas. Padahal ketiga variabel tersebut memiliki hubungan yang saling berkaitan dan dapat memengaruhi kesejahteraan generasi muda secara keseluruhan.

Selain itu, sebagian besar penelitian yang tersedia dilakukan di negara maju dengan konteks sosial dan budaya yang berbeda. Kondisi tersebut menimbulkan keterbatasan dalam generalisasi temuan penelitian terhadap populasi generasi muda di negara berkembang. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan tingkat stres pada generasi Z dalam konteks sosial yang berbeda. Penelitian semacam ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak perilaku digital terhadap kesehatan mental generasi muda.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan tingkat stres pada generasi Z. Penelitian ini juga berupaya mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres sebagai bagian dari dinamika kesehatan mental generasi muda. Dengan mengkaji ketiga variabel tersebut secara bersamaan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis generasi Z. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi edukasi dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran generasi muda mengenai pentingnya penggunaan media sosial yang sehat serta menjaga kualitas tidur yang baik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara variabel intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan tingkat stres secara objektif melalui data numerik yang dapat dianalisis secara statistik. Desain cross sectional digunakan untuk mengamati hubungan antarvariabel pada satu waktu pengamatan tertentu sehingga dapat memberikan gambaran mengenai kondisi yang terjadi pada populasi penelitian pada saat data dikumpulkan.

Penelitian dilakukan pada kelompok generasi Z yang aktif menggunakan media sosial. Kelompok ini dipilih karena generasi Z merupakan generasi yang paling intens dalam menggunakan teknologi digital dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Pengumpulan

data dilakukan dalam periode penelitian yang telah ditentukan dengan mempertimbangkan kesiapan responden dan kondisi lingkungan penelitian. Lokasi penelitian berada pada lingkungan pendidikan tinggi atau komunitas generasi muda yang memiliki akses aktif terhadap internet dan media sosial.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh individu generasi Z yang aktif menggunakan media sosial. Generasi Z dalam penelitian ini didefinisikan sebagai individu yang berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Rentang usia tersebut dipilih karena kelompok usia tersebut berada pada fase transisi menuju dewasa muda dan memiliki tingkat keterlibatan yang tinggi dalam aktivitas digital. Selain itu, kelompok usia tersebut juga merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur serta tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan sosial.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling. Teknik ini dipilih karena peneliti menetapkan kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh responden penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi individu yang berusia antara 18 hingga 25 tahun, aktif menggunakan media sosial setiap hari, serta bersedia menjadi responden penelitian dengan memberikan persetujuan secara sukarela. Responden yang tidak memenuhi kriteria tersebut tidak dimasukkan dalam sampel penelitian. Jumlah sampel penelitian ditentukan berdasarkan pertimbangan statistik untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dapat mewakili populasi penelitian secara memadai.

Variabel penelitian dalam studi ini terdiri dari satu variabel independen dan dua variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan media sosial. Variabel dependen terdiri dari kualitas tidur dan tingkat stres. Intensitas penggunaan media sosial didefinisikan sebagai tingkat keterlibatan individu dalam aktivitas media sosial yang mencakup frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, serta tingkat interaksi dengan konten atau pengguna lain. Kualitas tidur didefinisikan sebagai kondisi tidur yang mencerminkan kemampuan individu untuk memperoleh tidur yang cukup dan berkualitas, yang mencakup aspek durasi tidur, latensi tidur, serta gangguan tidur yang dialami. Tingkat stres didefinisikan sebagai kondisi tekanan psikologis yang dialami individu sebagai respons terhadap berbagai tuntutan internal maupun eksternal.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari beberapa bagian. Bagian pertama berisi pertanyaan mengenai karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, dan kebiasaan penggunaan media sosial. Bagian kedua berisi instrumen untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial. Pengukuran ini dilakukan dengan menggunakan sejumlah pertanyaan yang menggambarkan frekuensi penggunaan media sosial, lama waktu penggunaan setiap hari, serta tingkat keterlibatan responden dalam aktivitas media sosial.

Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Instrumen ini merupakan salah satu alat ukur yang banyak digunakan dalam penelitian kesehatan untuk menilai kualitas tidur seseorang. PSQI mengukur berbagai aspek kualitas tidur seperti durasi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, serta efisiensi tidur. Skor yang dihasilkan dari instrumen ini digunakan untuk menentukan apakah responden memiliki kualitas tidur yang baik atau buruk.

Sementara itu, tingkat stres diukur menggunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scale versi pendek atau DASS-21. Instrumen ini digunakan untuk mengukur kondisi emosional individu yang berkaitan dengan depresi, kecemasan, dan stres. Dalam penelitian ini, fokus pengukuran dilakukan pada dimensi stres yang menggambarkan tingkat tekanan psikologis yang dialami responden. Penggunaan instrumen DASS-21 dipilih karena memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam berbagai penelitian psikologi dan kesehatan mental.

Sebelum digunakan dalam penelitian, seluruh instrumen yang digunakan diuji terlebih dahulu melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas dilakukan untuk memastikan

bahwa setiap item pertanyaan dalam kuesioner mampu mengukur konsep yang seharusnya diukur. Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan konsistensi hasil pengukuran instrumen apabila digunakan dalam kondisi yang serupa. Instrumen yang memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas kemudian digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden penelitian. Kuesioner dapat diberikan secara langsung maupun melalui survei daring menggunakan platform digital. Responden diminta untuk membaca penjelasan mengenai tujuan penelitian dan memberikan persetujuan sebelum mengisi kuesioner. Seluruh jawaban yang diberikan oleh responden dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah analisis univariat yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi setiap variabel penelitian. Analisis ini dilakukan dengan menyajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Tahap kedua adalah analisis bivariat yang bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur serta tingkat stres. Analisis ini dilakukan menggunakan uji statistik yang sesuai dengan jenis data yang diperoleh.

Apabila diperlukan, analisis multivariat juga dapat dilakukan untuk mengetahui hubungan antarvariabel secara lebih komprehensif. Analisis multivariat memungkinkan peneliti untuk melihat pengaruh beberapa variabel secara simultan terhadap variabel lain dalam penelitian. Hasil analisis statistik kemudian diinterpretasikan untuk menjawab rumusan masalah penelitian serta menjelaskan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan tingkat stres pada generasi Z.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Seluruh responden diberikan informasi yang jelas mengenai tujuan penelitian serta hak mereka sebagai partisipan penelitian. Responden memiliki kebebasan untuk berpartisipasi atau menolak tanpa adanya tekanan dari pihak manapun. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dan data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Dengan memperhatikan aspek etika penelitian, diharapkan penelitian ini dapat menghasilkan data yang valid serta memberikan kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi pengembangan kajian mengenai kesehatan mental dan perilaku digital pada generasi Z.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan responden yang termasuk dalam kelompok Generasi Z dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun dan aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil pengumpulan data, responden menunjukkan tingkat keterlibatan yang tinggi terhadap berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, X, dan platform komunikasi digital lainnya. Sebagian besar responden mengakses media sosial lebih dari tiga jam per hari dan menggunakan media sosial tidak hanya untuk komunikasi sosial, tetapi juga untuk hiburan, memperoleh informasi, serta mengikuti berbagai tren digital.

Durasi penggunaan media sosial yang relatif tinggi menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas rutin generasi muda. Pola penggunaan ini sejalan dengan temuan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa generasi Z merupakan kelompok yang paling intens menggunakan teknologi digital dibandingkan generasi lainnya. Tingginya intensitas penggunaan media sosial mencerminkan perubahan pola interaksi sosial yang semakin bergeser ke ruang digital. Fenomena ini juga menunjukkan bahwa media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi telah menjadi bagian dari gaya hidup

yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk pola tidur dan kondisi psikologis pengguna.

Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tergolong tinggi. Intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian ini diukur berdasarkan frekuensi penggunaan, durasi penggunaan setiap hari, serta tingkat keterlibatan responden dalam aktivitas media sosial seperti membaca konten, memberikan komentar, membagikan informasi, dan berinteraksi dengan pengguna lain.

Responden dengan intensitas penggunaan tinggi cenderung mengakses media sosial pada berbagai waktu dalam sehari, termasuk pada malam hari sebelum tidur. Penggunaan media sosial pada waktu tersebut sering kali menyebabkan individu menunda waktu tidur atau memperpanjang waktu terjaga. Kondisi ini menunjukkan adanya perubahan pola perilaku yang berkaitan dengan kebiasaan digital generasi muda. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intens dapat meningkatkan stimulasi kognitif serta keterlibatan emosional pengguna sehingga individu mengalami kesulitan untuk menghentikan aktivitas digitalnya (Yau et al., 2020).

Selain itu, keterlibatan emosional dalam media sosial juga dapat memicu keinginan untuk terus memantau aktivitas digital yang terjadi. Individu sering merasa perlu untuk selalu mengetahui informasi terbaru atau merespons pesan yang diterima dari jaringan sosial mereka. Fenomena ini dikenal sebagai fear of missing out yang mendorong pengguna untuk terus memeriksa media sosial secara berulang (Zhu et al., 2023). Kondisi tersebut dapat meningkatkan durasi penggunaan media sosial serta memperpanjang waktu paparan terhadap perangkat digital.

Kualitas Tidur Responden

Analisis terhadap kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan kualitas tidur. Hal ini terlihat dari beberapa indikator seperti waktu tidur yang tidak teratur, kesulitan untuk memulai tidur, serta gangguan tidur pada malam hari. Sebagian responden juga melaporkan bahwa mereka sering merasa kurang segar ketika bangun di pagi hari dan mengalami kelelahan pada siang hari.

Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur generasi Z dalam penelitian ini cenderung kurang optimal. Pola tidur yang tidak teratur sering kali berkaitan dengan kebiasaan penggunaan media sosial pada malam hari. Individu yang menggunakan media sosial sebelum tidur cenderung mengalami peningkatan aktivitas kognitif sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk memasuki fase tidur. Selain itu, paparan cahaya dari layar perangkat digital juga dapat memengaruhi ritme biologis tubuh yang mengatur siklus tidur dan bangun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Habibah et al. (2021) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. Penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan peningkatan gangguan tidur serta penurunan durasi tidur. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Al-Garni et al. (2024) yang menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang memprediksi kualitas tidur yang buruk pada siswa sekolah menengah.

Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi waktu tidur karena individu lebih memilih untuk tetap terhubung dengan aktivitas digital daripada beristirahat. Kondisi ini sering terjadi pada generasi muda yang memiliki tingkat keterikatan tinggi terhadap media sosial. Penelitian lain menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berkaitan dengan meningkatnya gangguan tidur dan kelelahan pada mahasiswa (Nguyen et al.,

2023). Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi menjadi faktor risiko bagi penurunan kualitas tidur pada generasi Z.

Tingkat Stres pada Generasi Z

Selain memengaruhi kualitas tidur, penggunaan media sosial juga berkaitan dengan kondisi psikologis responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami tingkat stres pada kategori sedang hingga tinggi. Stres yang dialami responden dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, tuntutan sosial, serta interaksi yang terjadi dalam lingkungan digital.

Media sosial sering menjadi ruang di mana individu membandingkan diri mereka dengan orang lain. Proses perbandingan sosial tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri atau tekanan untuk memenuhi standar tertentu yang ditampilkan dalam media sosial. Kaur et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara bermasalah berkaitan dengan peningkatan stres serta berbagai gangguan kesehatan mental lainnya.

Selain itu, penggunaan media sosial dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan digital atau social media fatigue. Kelelahan ini muncul ketika individu merasa terbebani oleh arus informasi yang terus menerus serta tuntutan untuk merespons berbagai interaksi sosial secara online. Wei et al. (2024) menjelaskan bahwa penggunaan internet secara intens dapat memicu kelelahan mental dan berdampak pada kesejahteraan psikologis pengguna.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa paparan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, depresi, serta ketidakstabilan emosional. Putri et al., (2025) menemukan bahwa mahasiswa yang menghabiskan lebih dari tiga hingga empat jam per hari di media sosial cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan media sosial dalam durasi yang lebih singkat.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur

Analisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Responden dengan intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih rendah dibandingkan responden dengan intensitas penggunaan yang lebih rendah.

Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intens dapat memengaruhi pola tidur generasi Z. Salah satu mekanisme yang menjelaskan hubungan tersebut adalah meningkatnya aktivitas kognitif akibat interaksi digital yang terjadi sebelum waktu tidur. Aktivitas seperti membaca komentar, menonton video, atau berkomunikasi dengan teman dapat meningkatkan stimulasi mental sehingga individu membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur.

Selain itu, paparan cahaya dari perangkat digital juga dapat memengaruhi produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Yau et al. (2020) menjelaskan bahwa cahaya biru yang dipancarkan oleh layar perangkat digital dapat menghambat proses biologis yang mempersiapkan tubuh untuk tidur. Akibatnya, individu mengalami kesulitan untuk mencapai tidur yang berkualitas.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Levenson et al. (2017) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebelum tidur berkaitan dengan meningkatnya gangguan tidur pada dewasa muda. Individu yang sering menggunakan media sosial dalam tiga puluh menit sebelum tidur memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kesulitan tidur dibandingkan individu yang tidak menggunakan media sosial pada waktu tersebut.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres

Analisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat stres menunjukkan bahwa responden dengan penggunaan media sosial yang lebih intens cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan yang berlebihan dalam aktivitas media sosial dapat memberikan tekanan psikologis bagi pengguna.

Media sosial dapat menciptakan lingkungan yang penuh dengan informasi dan interaksi sosial yang terus berlangsung. Dalam kondisi tertentu, arus informasi tersebut dapat menjadi sumber tekanan bagi individu. Individu mungkin merasa perlu untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru atau merespons berbagai pesan yang diterima dari jaringan sosial mereka. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tertekan atau kewalahan dalam mengelola interaksi digital.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Hussain dan Griffiths (2021) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara bermasalah berkaitan dengan meningkatnya stres. Selain itu, Meghji et al. (2025) juga menemukan bahwa durasi screen time yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan tingkat stres, kecemasan, serta gangguan kesehatan mental pada mahasiswa.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres

Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres pada generasi Z. Responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan kualitas tidur yang baik. Hubungan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu.

Tidur yang cukup dan berkualitas membantu tubuh memulihkan energi serta mengatur fungsi emosional. Sebaliknya, gangguan tidur dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola stres serta menghadapi tekanan sehari-hari. Bezerra et al., (2023) menunjukkan bahwa penurunan kualitas tidur berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental pada mahasiswa.

Selain itu, penelitian Sohlberg et al. (2023) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami gangguan tidur lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan masalah emosional lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis generasi muda.

Implikasi Temuan Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan tingkat stres pada generasi Z. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak pada pola tidur serta kondisi psikologis pengguna. Oleh karena itu, penting bagi generasi muda untuk memiliki kesadaran mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang.

Pendidikan mengenai literasi digital dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk membantu generasi muda memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Selain itu, pengembangan kebiasaan tidur yang baik juga perlu dilakukan untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kebutuhan istirahat tubuh.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian ilmiah mengenai perilaku digital dan kesehatan mental generasi Z. Dengan memahami hubungan antara penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan tingkat stres, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai dampak teknologi digital terhadap kesejahteraan generasi muda.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan tingkat stres pada generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur maupun tingkat stres responden. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan individu mengalami penurunan kualitas tidur dan peningkatan tingkat stres.

Penggunaan media sosial yang berlangsung dalam durasi panjang, terutama pada malam hari, dapat mengganggu pola tidur responden. Paparan layar digital sebelum waktu tidur cenderung menunda waktu tidur, meningkatkan kesulitan untuk memulai tidur, serta menyebabkan tidur menjadi tidak nyenyak. Kondisi ini membuat responden lebih sering mengalami kelelahan pada siang hari. Selain itu, aktivitas media sosial yang berlangsung terus menerus juga meningkatkan stimulasi kognitif sehingga otak tetap aktif meskipun tubuh membutuhkan waktu istirahat.

Penelitian ini juga menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Generasi Z yang menggunakan media sosial secara intensif cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis akibat paparan informasi yang berlebihan, interaksi sosial yang kompleks, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial dengan pengguna lain. Situasi tersebut dapat memicu munculnya perasaan cemas, tekanan emosional, serta kelelahan mental yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berperan penting dalam kondisi psikologis individu. Responden yang memiliki kualitas tidur rendah cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik. Dengan demikian, kualitas tidur dapat menjadi salah satu faktor yang memperkuat hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada generasi Z.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi upaya peningkatan kesehatan digital pada generasi muda. Pengaturan durasi penggunaan media sosial serta pembatasan penggunaan perangkat digital menjelang waktu tidur dapat menjadi langkah strategis untuk menjaga kualitas tidur dan mengurangi tingkat stres. Edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat juga perlu dilakukan agar generasi Z mampu mengelola aktivitas digital secara lebih seimbang dengan kebutuhan fisik dan psikologis.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain penelitian yang bersifat potong lintang sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara langsung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental agar dapat memahami dinamika hubungan antara penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan tingkat stres secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain seperti kecanduan media sosial, kesejahteraan psikologis, atau faktor lingkungan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kesehatan digital generasi Z.

Daftar Pustaka

Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Oyarce, D. A. E., & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. Journal of affective disorders, 367, 701-712. https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193

Al-Garni, A. M., Alamri, H. S., Asiri, W. M. A., Abudasser, A. M., Alawashiz, A. S., Badawi, F. A., ... & Alqhatani, R. S. (2024). Social media use and sleep quality among secondary school students in Aseer region: A cross-sectional study. International Journal of General Medicine, 17. 3093-3106. https://doi.org/10.2147/IJGM.S464457

Bae, E. S., Kang, H. S., & Lee, H. N. (2020). The mediating effect of sleep quality in the relationship between academic stress and social network service addiction tendency among

adolescents. Research in Community and Public Health Nursing, 31(3), 290-299. https://doi.org/10.12799/JKACHN.2020.31.3.290

Bezerra, L. B., Fortkamp, M., Silva, T. O., de Souza, V. C. R. P., Machado, A. A. V., & de Souza, J. C. R. P. (2023). Excessive use of social media related to mental health and decreased sleep quality in students. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 23(7), e13030. https://doi.org/10.25248/reas.e13030.2023

Das-Friebel, A., Lenneis, A., Realo, A., Sanborn, A., Tang, N. K., Wolke, D., ... & Lemola, S. (2020). Bedtime social media use, sleep, and affective wellbeing in young adults: An experience sampling study. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61(10), 1138-1149. https://doi.org/10.1111/JCPP.13326

Froelich, A. B. (2024). Swipe Away Your Mental Health An Analysis of the Effect of Online Dating Design on User Mental Health and Overall Well-Being. (Master's thesis, Arizona State University). https://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/3953

Habibah, S., Winahyu, K. M., Wreksagung, H., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Better Quality of Sleep among Adolescents by Considering the Intensity of Social Media Utilization. Media Keperawatan Indonesia, 4(1), 29-35. https://doi.org/10.26714/MKI.4.1.2021.29-35

Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2021). The associations between problematic social networking site use and sleep quality, attention-deficit hyperactivity disorder, depression, anxiety and stress. International Journal of Mental Health and Addiction, 19(3), 686-700. https://doi.org/10.1007/S11469-019-00175-1

Kaur, P., Dhir, A., Alkhalifa, A. K., & Tandon, A. (2021). Social media platforms and sleep problems: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. Internet Research, 31(4), 1121-1152. https://doi.org/10.1108/INTR-04-2020-0187

Kinsella, J. E., & Chin, B. N. (2024). Mechanisms linking social media use and sleep in emerging adults in the United States. Behavioral Sciences, 14(9), 794. https://doi.org/10.3390/bs14090794

Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the United States: A nationally representative study. Sleep, 40(9), zsx113. https://doi.org/10.1093/SLEEP/ZSX113

Meghji, K. A., Talpur, M., Khan, A., Fatima, H., Memon, U., & Kewlani, M. (2024). Blue screen blue mood: investigating the association of daily screen time with sleep quality and mental distress in students. Journal of Rehman Medical Institute, 10(4), 19-23. https://doi.org/10.52442/JRMI.V10I4.896

Nguyen, C., Adakama, M., Reyes, M. P., & Ijeaku, I. (2023). 4.12 Sleep or Scroll: The Impact of Social Media on Sleep. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 62(10), S236. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.09.256

Putri, T. A., Nova, J. G., Puriani, R. A., & Novirson, R. (2025). Tren Penelitian Dampak Kecanduan Media Sosial Bagi Remaja. Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan, 3. https://doi.org/10.61132/corona.v3i2.1308

Sohlberg, E., Israel, A. Y., & Duell, N. (2023). The complicated relationship between sleep, social media, and mental health in adolescence: a review. Journal of Student Research, 12(4). https://doi.org/10.47611/jsrhs.v12i4.5452

Sullivan, E. C., Dubicka, B., Kirsop, H., & Henderson, L. M. (2025). The Longitudinal Effects of Social Media on Sleep Among Youth: A Scoping Review. Computers in Human Behavior Reports, 100908. https://doi.org/10.31234/osf.io/mg7vf

Wei, L. W., Chang, C. C., Sikakaew, P., Thamsatitsuk, K., Huang, X., Jaisook, N., ... & Mo, L. (2024). From insomnia to exhaustion: repercussions of pervasive internet use on sleep quality

 e-ISSN 3090-7675

and social media fatigue. European Journal of Education Studies, 11(7). https://doi.org/10.46827/ejes.v11i7.5456

Yau, J. C., Sun, B. T., & Moreno, J. D. (2020). Addicting content, blue light, and curtailed sleep: the ABCs of social media use and sleep. In The psychology and dynamics behind social media interactions (pp. 211-240). IGI Global. https://doi.org/10.4018/978-1-5225-9412-3.ch009

Yu, D. J., Wing, Y. K., Li, T. M., & Chan, N. Y. (2024). The impact of social media use on sleep and mental health in youth: a scoping review. Current psychiatry reports, 26(3), 104-119. https://doi.org/10.1007/s11920-024-01481-9

Zhu, X., Zheng, T., Ding, L., Zhang, X., Li, Z., & Jiang, H. (2023). Exploring associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out and sleep quality among university students: A cross-section study. PLoS One, 18(10), e0292429. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292429