NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam
Volume 9, Nomor 02, 2026: 238 - 249
eISSN: 2745-4207, pISSN: 2614-7815
DOI: https://doi.org/10.46781/r54bce11

Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibadah pada Mahasiswa

Fitrah Adellya[1]
adlyaazz078@gmail.com
Rizqa Sabrina Badjarad[2]
rizqabadjarad@uindatokarama.ac.id
[1,2] Universitas Islam Negeri Datokarama, Palu, Indonesia

Abstract

Social media has become an integral part of university students' daily lives, often resulting in prolonged and unrestricted use. Excessive use may interfere with sleep quality and religious activities. This study examined the effects of social media use on sleep quality and religious activities among university students. A quantitative approach was employed involving 123 students from the Islamic Guidance and Counseling Study Program at Datokarama University, Palu. Data were collected using a social media use intensity scale, a religious activity scale, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using SPSS version 25 through simple linear regression. The results showed that social media use significantly and negatively predicted sleep quality ($p < 0.000$, $B = -0.123$), with an R^2 of 0.456, indicating that 45,6% of the variance in sleep quality was explained by social media use. Social media use also significantly and negatively predicted religious activities ($p < 0.000$, $B = -0.703$), with an R^2 of 0.985. These findings suggest that higher intensity of social media use is associated with poorer sleep quality and lower levels of religious activity among university students. The findings highlight the importance of promoting balanced and mindful social media use to support students' well-being and religious engagement.

Keywords: *social media, social media use, sleep quality, religious activity, university students*

Abstrak

Media sosial tidak hanya menjadi media interaksi bagi mahasiswa tetapi menjadi sebuah kebutuhan yang harus dipenuhi. Penggunaan media sosial bagi mahasiswa hampir berlangsung tanpa batasan waktu. Hal ini dapat mengurangi waktu tidur dan mengganggu kualitas tidur mahasiswa. Tak hanya itu, aktivitas ibadah juga terdampak dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap kualitas ibadah dan aktivitas ibadah pada mahasiswa. Sebanyak 123 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Univeritas Datokarama Palu menjadi subjek dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial, skala aktivitas ibadah dan Pitssburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data dianalisis menggunakan SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 25. Setelah data dianalisis diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05) dengan nilai B sebesar -0,123. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh negative terhadap kualitas tidur sehingga semakin tinggi penggunaan media sosial maka kualitas tidur cenderung menurun. Angka R^2 menunjukkan bahwa 45,6% perubahan kualitas tidur dapat dijelaskan oleh penggunaan media sosial. Dilain sisi, penggunaan media sosial terhadap aktivitas ibadah menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05) dengan nilai B sebesar -0,703 sehingga semakin tinggi penggunaan media sosial maka aktivitas ibadah cenderung menurun. Nilai R^2 menunjukkan bahwa 98,5% perubahan aktivitas ibadah dapat dijelaskan oleh penggunaan media sosial. Penelitian ini menekankan bahwa tingginya intesitas penggunaan media sosial dapat berdampak negatif pada kualitas tidur dan aktivitas ibadah mahasiswa.

Kata Kunci: media Sosial, Penggunaan media sosial, kualitas tidur, aktivitas ibadah, mahasiswa

A. PENDAHULUAN

Media sosial dalam era digital mengalami perkembangan pesat hingga menjadi fenomena global yang hampir tidak dapat dihindari atau diabaikan. Fungsi media sosial tidak sekadar sebagai alat komunikasi yang mempercepat proses penyampaian pesan, melainkan telah meluas menjadi sebuah ruang yang multifaset (Faidh et al., 2024; Rahma et al., 2024). Kondisi ini memberikan peluang interaksi sosial yang intens, hiburan yang mudah diakses, serta sarana pemenuhan kebutuhan akademik dan profesional secara simultan sehingga dapat dijangkau dengan cepat bagi kalangan mahasiswa (Darmawan & Purnama Sari, 2024; Indrawati, 2015). Media sosial kemudian menjadi bagian fundamental serta tak terpisahkan dalam pola hidup dan rutinitas keseharian mereka yang amat bergantung pada teknologi digital (Maulinda et al., 2025)

Penggunaan media sosial oleh mahasiswa telah mengubah pola interaksi sosial, perilaku belajar, serta cara memperoleh informasi. Melalui *platform* seperti *YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram,* dan *TikTok*, mahasiswa tidak hanya berkomunikasi dengan teman dan keluarga, tetapi juga membantu untuk mengakses sumber belajar, berpartisipasi dalam komunitas akademik, dan menyalurkan ekspresi diri (Taib et al., 2024; Triani et al., 2024). Fasilitas *platform* ini memberikan kemudahan sekaligus tantangan karena interaksi berlangsung dalam waktu yang hampir tanpa batas, memungkinkan kebutuhan untuk selalu terhubung dan *up to date* terhadap informasi terbaru (Firdaus et al., 2024; Susanti et al., 2024).

Data dari survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa lebih dari 98 % mahasiswa di Indonesia aktif menggunakan media sosial secara intensif setiap hari dengan rata-rata durasi penggunaan berbicara selama tiga hingga lima jam. Temuan ini menunjukkan kehadiran media sosial memiliki peran dominan sehingga sudah tidak bisa dipisahkan dari kehidupan mahasiswa dan menyatu dalam kehidupan mahasiswa, memengaruhi cara mereka beraktivitas dan bersosialisasi dalam lingkup akademik maupun non-akademik (Maulinda et al., 2025; Shakila et al., 2024)

Dampak penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa memiliki sisi positif yang tidak dapat diabaikan. Media sosial mampu meningkatkan minat belajar, meningkatkan nilai pembelajaran, perilaku positif, memperluas koneksi sosial, sekaligus menjadi sarana motivasi dan penguatan solidaritas antar komunitas spiritual dan sosial (Togatorop & Simanjuntak, 2024; Wulandari & Pranata, 2024). Dilain sisi terdapat fenomena kontradiktif di mana intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan risiko serius bagi kesejahteraan kesehatan fisik dan psikologis, terutama terkait dengan fungsi tidur yang menjadi berantakan (Anggita et al., 2023; Indra et al., 2025).

Tidur merupakan rutinitas fisiologis sangat krusial dalam menjaga keseimbangan fungsi mental, fisik, dan spiritual. Otak lebih banyak bekerja saat tidur sehingga pola tidur yang optimal memberi dukungan bagi kemampuan konsentrasi, pengolahan informasi, hingga kesiapan menjalankan aktivitas harian termasuk ibadah (Pramana & Harahap, 2020; Wulandari & Pranata, 2024).Pada saat pola tidur terganggu oleh penggunaan media sosial yang berlebihan, dampak negatif tidak hanya terlihat dalam produktivitas akademik melainkan juga dalam aspek kesehatan fisik, psikis dan emosional mahasiswa ((Sabu et al., 2025; Wulandari & Pranata, 2024).

Pergeseran jam tidur ke waktu yang lebih malam dan durasi tidur yang berkurang mengakibatkan rasa kelelahan, kantuk berlebihan saat jam aktivitas, serta penurunan kualitas layanan sosial dan keagamaan. Kondisi biologis tubuh yang mengatur siklus tidur dan bangun, yaitu ritme sirkadian, sangat dipengaruhi oleh paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik seperti *smartphone* dan komputer. Paparan ini secara nyata menekan produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur, sehingga penggunaan

media sosial pada malam hari menjadi salah satu penyebab utama munculnya kesulitan tidur pada individu, tak terkecuali mahasiswa (Antaroza et al., 2025; Permatasari et al., 2023)

Berbagai penelitian telah memperlihatkan korelasi negatif antara waktu penggunaan media sosial menjelang tidur dan kualitas tidur yang buruk. Permatasari et al., 2023) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan dapat mengurangi waktu tidur sehingga dapat mengakibatkan gangguan tidur sepanjang malam dan perasaan kurang segar saat bangun pagi. Penelitian (Muhammad et al., 2024) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan berdampak negatif pada kualitas tidur sehingga berpengaruh pada konsentrasi dan kesehatan secara keseluruhan

Sebagai makhluk sosial, mahasiswa juga memiliki kebutuhan spiritualitas yang sama pentingnya seperti kebutuhan tidur. Kebutuhan spiritualitas mahasiswa dipenuhi dengan aktivitas ibadah. Aktivitas ibadah mahasiswa yang beragama Islam dapat dipenuhi memenuhi perintah Allah SWT dan menjauhi segala larangannya (Ahmad, 2020 & Ni'am, 2021) Adapun beberapa ibadah wajib yang dilakukan oleh mahasiswa beragama Islam seperti sholat, puasa, zakat, membantu orang lain hingga menunaikan ibadah haji atau umroh. Ibadah yang dilaksanakan mahasiswa berdampak pada pemenuhan kebutuhan spiritual seperti ketenangan hati dan stabilitas mental (Bissalam et al., 2024; Hamka, 2025)

Media sosial membawa tantangan sendiri dalam aktivitas beribadah mahasiswa. Media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif pada aktivitas ibadah mahasiswa (Rahmawati et al., 2024). Dampak positifnya, mahasiswa dapat dengan mudah mengakses konten keagamaan sehingga dapat meningkatkan kualitas ibadah mereka. Buruknya, media sosial dapat mengalihkan fokus ibadah, menurunkan kedisiplinan dalam beribadah hingga lebih memprioritaskan hiburan dan teknologi (Bissalam et al., 2024; Hakim et al., 2023; Indra et al., 2025; Rahmawati et al., 2024)

Penelitian Lestari (2025) menemukan bahwa sosial media memberikan dampak positif dan negatif terhadap praktik keagamaan mahasiswa. Dampak positifnya, mahasiswa dapat dengan mudah menambah wawasan keagamaan melalui media sosial sehingga dapat meningkatkan kualitas ibadah mereka. Dampak negatifnya, media sosial dapat menurunkan kualitas ibadah. Adapun penelitian Ramadha et al (2023) pada sebuah universitas mengungkapkan bahwa 70% mahasiswa bermain *gadget* hingga melewatkan waktu ibadah dan 63.3 % mahasiswa merasakan bahwa *gadget* dapat mengganggu konsentrasinya selama beribadah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *gadget* dapat mengganggu aktivitas dan kualitas ibadah

Fenomena penggunaan media sosial yang berlebih juga terjadi pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Datokarama (UIN) Datokarama Palu. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal memperkuat gambaran empiris bahwa intensitas penggunaan media sosial, khususnya sebelum tidur, secara nyata berkontribusi pada penurunan kualitas tidur mahasiswa. Frekuensi terbangun di malam hari, durasi tidur yang berkurang, serta rasa tidak segar di pagi hari merupakan indikator utama gangguan tidur yang berkaitan erat dengan kebiasaan digital. Selain itu, aktivitas ibadah menjadi terganggu seperti tidak disiplin dalam menunaikan ibadah sholat dan lebih memprioritaskan *gadget.*

Kesenjangan antara fungsi ideal dan realitas praktik media sosial menunjukkan perlunya pemahaman yang mendalam atas pola pemanfaatan media sosial dalam rangka menjaga kesehatan fisik dan spiritual mahasiswa. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur dan aktivitas ibadah pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Datokarama Palu.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengujian hubungan sebab-akibat antara penggunaan media sosial (X) dengan kualitas tidur (Y1) dan aktivitas ibadah (Y2) mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah 177 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Datokarama Palu yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif pada periode studi yang relevan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Stratified Random Sampling* yang mengambil sampel beberapa mahasiswa dari 3 angkatan. Sampel ditetapkan menggunakan Rumus Slovin dengan tingkat kesalahan yang ditetapkan sebesar 5% (e = 0,05) (Syahrizal & Jailani, 2023), sehingga total sampel berjumlah 123 orang dengan rincian 47 orang mahasiswa angkatan 2024, 40 orang mahasiswa angkatan 2023 dan 36 orang mahasiswa angkatan 2022.

Kuesioner kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pitssburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang di kembangkan oleh (Buysse et al., 1989) dengan nilai reliabilitas 0,785. Kuesioner intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Sabekti (2019) mengacu pada aspek dengan nilai reliabilitas 0,864. Terakhir, kuesioner aktivitas ibadah menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti mengacu pada aspek Glock dan Stark (Sungadi, 2020) dengan nilai reliabilitas 0,801 setelah di uji coba dengan 30 orang subjek penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25. Tahap pertama dilakukan adalah dengan menguji kualitas instrumen yaitu melakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Setelah itu dilakukan uji asumsi klasik dimulai dari uji normalitas, uji multikolinearitas, heterokedastisitas. Setelah itu, hipotesis diuji dengan metode uji regresi linear sederhana.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Tahapan pertama yang dilakukan adalah dengan menguji kelayakan instrumen dimulai dari uji validitas yang mengukur instrumen masing-masing 3 variabel. Item instrumen dianggap valid apabila jika > 0,3 ataupun bisa dibandingkan dengan rktitis jika rhitung > rkritis maka valid (Azwar, 2021).

Tabel 1. Uji Validitas Instrumen Variabel X Media Sosial (X)

No	Item	rHitung	rKritis	Keterangan
1.	X1	0,700	0,3	Valid
2.	X2	0,644	0,3	Valid
3.	X3	0,667	0,3	Valid
4.	X4	0,675	0,3	Valid
5.	X5	0,643	0,3	Valid
6.	X6	0,615	0,3	Valid
7.	X7	0,801	0,3	Valid
8.	X8	0,720	0,3	Valid
9.	X9	0,678	0,3	Valid
10.	X10	0,700	0,3	Valid
11.	X11	0,644	0,3	Valid
12.	X12	0,667	0,3	Valid
13.	X13	0,675	0,3	Valid
14.	X14	0,643	0,3	Valid
15.	X15	0,615	0,3	Valid
16.	X16	0,801	0,3	Valid
17.	X17	0,720	0,3	Valid
18.	X18	0,678	0,3	Valid

19.	X19	0,700	0,3	Valid
20.	X20	0,644	0,3	Valid
21.	X21	0,667	0,3	Valid
22.	X22	0,643	0,3	Valid
23.	X23	0,615	0,3	Valid

Tabel 2. Uji Validitas Instrumen Variabel Y1 Aktivitas Tidur

No	Item	rHitung	rKritis	Keterangan
1.	Y1.1	0,796	0,3	Valid
2.	Y1.2	0,656	0,3	Valid
3.	Y1.3	0,673	0,3	Valid
4.	Y1.4	0,729	0,3	Valid
5.	Y1.5	0,682	0,3	Valid
6.	Y1.6	0,601	0,3	Valid
7.	Y1.7	0,767	0,3	Valid
8.	Y1.8	0,687	0,3	Valid

Tabel 3. Uji Validitas Instrumen Variabel Y2 Aktivitas Ibadah

No	Item	rHitung	rKritis	Keterangan
1.	Y2.1	0,721	0,3	Valid
2.	Y2.2	0,722	0,3	Valid
3.	Y2.3	0,756	0,3	Valid
4.	Y2.4	0,674	0,3	Valid
5.	Y2.5	0,784	0,3	Valid
6.	Y2.6	0,775	0,3	Valid
7.	Y2.7	0,616	0,3	Valid
8.	Y2.8	0,721	0,3	Valid
9.	Y2.9	0,625	0,3	Valid
10.	Y2.10	0,721	0,3	Valid
11.	Y211	0,722	0,3	Valid
12.	Y2.12	0,560	0,3	Valid
13.	Y2.13	0,674	0,3	Valid
14.	Y2.14	0,784	0,3	Valid
15.	Y2.15	0,775	0,3	Valid
16.	Y2.16	0,721	0,3	Valid

Berdasarkan ketiga tabel diatas, dapat dilihat bahwa semua pertanyaan valid dengan rhitung > rtabel. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa semua butir pertanyaan dari variabel penggunaan media sosial (X), kualitas tidur (Y1) dan aktivitas ibadah (Y2) layak untuk digunakan sebab memiliki nilai rhitung > 0,3 sehingga item dari instrumen benar-benar dapat mengukur variabel yang dimaksud.

Adapun uji reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan rumus Alpha Cronbach. Dimana apabila suatu variabel menunjukan nilai Aplha Cronbach > 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut bisa dikatakan reliabel. Hal ini menandakanbahwa instrumen mampu menghasilkan hasil pengukuran yang konsisten dan stabil ketika digunakan berulang kali pada populasi yang sama (Azwar, 2021).

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	*Cronbach's Alpha*	*N Of Items*	Keterangan
Media Sosial (X)	0,947	23	Reliabel
Kualitas Tidur (Y1)	0,851	8	Reliabel
Aktivitas Ibadah (Y2)	0,916	16	Reliabel

Tabel 4 menunjukan variabel x *nilai cronbach's alpha* bernilai 0,947, variabel Y1 nilai *cronbach's alpha* bernilai 0,851 dan nilai variabel Y2 0,916. Maka dapat diketahui bahwa masing-masing variabel memiliki *cronbach's alpha* lebih dari 0,60 yang artinya bahwa variabel x dan y adalah reliabel.

Sebelum melakukan analisis inferensial, maka dilakukan pengujian asumsi klasik statistik seperti uji normalitas, uji homoskedastisitas, dan uji linieritas menggunakan SPSS. Pengujian ini memastikan data memenuhi asumsi dasar statistik sehingga hasil analisis dapat diinterpretasikan dengan benar dan valid. Berikut Hasil pengujian normalitas melalui kolmogorov-smirnov dapat diketahui hasilnya sebagaimana tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas X terhadap Y1

N		**123**
Normal Parameters[a,b]	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,48216441
Most Extreme Differences	Absolute	,207
	Positive	,092
	Negative	-,207
Test Statistic		,207
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200[c]

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas X terhadap Y2

N		**123**
Normal Parameters[a,b]	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,87586426
Most Extreme Differences	Absolute	,087
	Positive	,077
	Negative	-,087
Test Statistic		,087
Asymp. Sig. (2-tailed)		,222[c]

Dari tabel 5 dan tabel 6 menunjukkan bahwa data riset berdistribusi normal sesudah diuji memakai SPSS versi 21. Hal ini bisa dilihat dari angka signifikansi, di mana X terhadap Y1 sebanyak 0,200 dan X terhadap Y2 sebanyak 0,222, sehingga bisa dinyatakan bahwa data terdistribusi normal.

Analisis berikutnya adalah uji linearitas. Uji linearitas merupakan pengujian yang bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam model regresi berbentuk linear atau tidak. (Azwar, 2021).

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas X terhadap Y1

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KualitasTidur * PenggunaanMediaSosial	Between Groups	(Combined)	329,561	12	27,463	2,258	,014
		Linearity	188,368	1	188,368	15,485	,000
		Deviation from Linearity	141,194	11	12,836	1,055	,404
	Within Groups		1338,113	110	12,165		
	Total		1667,675	122			

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas X terhaday Y2

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
AktivitasIbadah * PenggunaanMediaSosial	Between Groups	(Combined)	6261,894	12	521,824	1940,138	,000
		Linearity	6197,889	1	6197,889	23043,688	,000
		Deviation from Linearity	64,005	11	5,819	21,634	,400

	Within Groups	29,586	110	,269		
	Total	6291,480	122			

Berdasarkan uji linearitas pada tabel 7, antara variabel penggunaan media sosial dan kualitas tidur, memiliki angka sig. pada bagian linearity sebanyak 0,000 (< 0,05), yang memperlihatkan adanya hubungan linear yang nyata. Dilain sisi uji linearitas pada tabel 8 antara variabel penggunaan media sosial terhadap aktivitas ibadah, terdapat angka sig. pada bagian *linearity* sebanyak 0,000 (< 0,05), menunjukkan terdapat keterkaitan linear yang signifikan.

Uji Asumsi Klasik terakhir adalah uji heterokedastisitas. Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk menguji apakah pada model regresi terjadi ketidaksamaan *variance* dari residual suatu pengamatan ke pengamatan yang lainnya. (Ghozali, 2018).

Tabel 9. Uji Heterokedastitas X terhada Y1

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	2,734	,038		1,264	,000
	Penggunaan Media Sosial	,512	,012	,084	1,243	,144

Tabel 10. Uji Heterokedastitas X terhadap Y2

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	-,264	,623		-2,603	,222
	PenggunaanMediaSosial	,744	,785	,253	89,420	,985

Berdasarkan tabel di atas, variabel X terhadap Y1 dianggap homogen karena angka signifikansinya 0,144 (> 0,05), sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas. Begitu juga variabel X terhadap Y2 dengan angka sig. 0,985 (> 0,05), memperlihatkan tak ada gejala heteroskedastisitas.

Penelitian ini menggunakan metode regresi linear sederhana dengan cara analisis statistik parametrik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara satu variabel independen terhadap satu variabel dependen. Regresi linear sederhana digunakan apabila penelitian hanya melibatkan 1 variabel independen dan 1 dependen.

Tabel 11. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana X terhadap Y1

Coefficients[a]

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	20,317	2,927		6,941	,000
Penggunaan Media Sosial	-,123	,031	,336	-3,925	,000

Tabel 12. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana X terhadap Y2

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,919	,736		1,249	,214

Penggunaan Media Sosial	-,703	,008	,993	-9,515	,000

Nilai koefisien regresi pemakaian media sosial sebesar -0,123 dan bernilai negatif, yang berarti jika pemakaian media sosial semakin tinggi, maka kualitas tidur akan menurun sebesar 0,123. Begitupun nilai koefisien regresi penggunaan media sosial sebesar -0,703 dan bernilai negatif. Hal ini mengindikasikan jika penggunaan media sosial semakin tinggi, maka aktivitas ibadah akan menurun sebesar 0,703. Selanjutnya adalah uji hipotesis T, untuk mengetahui derajat pengaruh antara variabel bebas dan terikat.

Tabel 13. Hasil uji T X terhadap Y1

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	20,317	2,927		6,941	,000
	Penggunaan Media Sosial	-,123	,031	,336	-3,925	,000

Tabel 14. Hasil T X terhadap Y2

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	3,919	,736		1,249	,214
	Penggunaan Media Sosial	-,703	,008	,993	-9,515	,000

Variabel penggunaan media sosial punya angka t hitung |−3,925|, 3,925 > 1,671 dan skor sig. 0,000 < 0,05 sehingga memiliki pengaruh signifikan. Variabel pemakaian media sosial punya angka t hitung |−9,515|, 9,515 > 1,671 dan skor sig. 0,000 < 0,05 yang berarti juga memiliki pengaruh yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh negatif terhadap kualitas tidur dan aktivitas ibadah.

Terakhir adalah uji koefisien determinasi yang dianalisis untuk memahami tingkat pengaruh variabel X terhadap perubahan variabel Y.

Tabel 15. Hasil Uji Koefisien Determinasi X terhadap Y1

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,636[a]	,530	,456	3,49652

Tabel 16. Hasil Uji Koefisien Determinasi X terhadap Y2

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,993[a]	,985	,985	,87948

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh *Adjusted R Square* sebesar 0,456 dan 0,985. Hal ini memiliki interpretasi bahwa variabel X berkontribusi sebanyak 45,6% terhadap Y1 dan 98,5% terhadap variabel, sementara sisanya dipicu oleh hal lain di luar riset ini.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kualitas tidur. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka kualitas tidur responden cenderung menurun. Nilai R Square sebesar 0,456 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial mampu menjelaskan 45,64% variasi kualitas tidur, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Secara tidak langsung penggunaan media sosial berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur melalui proses psikologis internal. Berdasarkan teori *Stimulus–Organism–Response (SOR)* yang menjelaskan bahwa paparan media sosial dapat mempengaruhi kualitas tidur (Chen et al., 2024; Gong et al., 2024). Paparan media sosial dapat menghadirkan berbagai stimulus seperti paparan cahaya, interaksi *online* berlebihan hingga ketergantungan paparan konten media sosial (Firdaus et al., 2024; Kinsella & Chin, 2024; Lin & Huang, 2025)

Stimulus yang berlebihan dapat memengaruhi kondisi internal individu. Secara psikologis, paparan media sosial berlebihan dapat mengaktifkan organ didalam tubuh sehingga pikiran dipaksa untuk aktif dan sulit memasuki fase istirahat. Hal ini dapat memengaruhi kesehatan mental individu seperti kelelahan mental dan gangguan ritme biologi yang berakibat pada berkurangnya produksi melatonin dan mengganggu ritme sirkadian yang dapat memperburuk kualitas tidur. (Cao et al., 2024; Hernández-Mariano et al., 2025)

Kualitas tidur dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik individu. Tak terkecuali bagi remaja dan mahasiswa. Adapun dampak dari terganggunya kualitas tidur adalah menurunnya kualitas hidup, kecemasan, kemampuan regulasi emosi, depresi hingga penyakit metabolik yaitu hipertensi dan penyakit jantung koroner (Lukman et al., 2025; Onyegbule et al., 2025)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari et al (2026) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur yang buruk, khususnya pada remaja dan dewasa muda. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah kualitas tidur. Penelitian (Listianengsih et al., 2026) juga membuktikan bahwa bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan gangguan tidur dan kelelahan di siang hari yang merugikan kesehatan mental dan aktivitas sosial.

Temuan ini juga membuktikan bahwa bahwa penggunaan media sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap aktivitas ibadah. Nilai R Square sebesar 0,985 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial menjelaskan 98,5% variasi aktivitas ibadah, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan melalui teori *Time Displacement*, yang menyatakan bahwa waktu yang dihabiskan untuk suatu aktivitas (seperti media sosial) dapat menggantikan waktu untuk aktivitas lain yang lebih esensial, termasuk ibadah. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengalihkan perhatian, menurunkan fokus spiritual, serta mengurangi kedisiplinan individu dalam menjalankan aktivitas ibadah secara rutin (Ramadhani et al., 2025)

Dalam konteks penelitian ini, peningkatan durasi penggunaan media sosial menyebabkan berkurangnya waktu yang dapat digunakan untuk aktivitas ibadah seperti shalat tepat waktu, membaca Al-Qur'an, dzikir, maupun mengikuti kajian keagamaan. Semakin tinggi penggunaan media sosial semakin rendah kesadaran untuk beribada tepat waktu (Pratama & Nasir, 2024; Sugita, 2024)

Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal memiliki kecenderungan penggunaan media sosial yang tinggi untuk kebutuhan sosial, akademik, maupun hiburan. Intensitas penggunaan yang tinggi sering kali tidak disertai dengan manajemen waktu yang optimal, sehingga aktivitas ibadah dapat tertunda atau dilakukan secara kurang optimal. Aktivitas digital berpotensi menggeser aktivitas termasuk aktivitas spiritual (Sinaga & Aritonang, 2023; Pratama & Arisandi, 2026)

Temuan penelitian ini konsisten dengan studi-studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa keterlibatan intens di media sosial dapat menurunkan frekuensi dan kualitas

praktik keagamaan apabila tidak diimbangi dengan kontrol diri. Penelitian Mugiyono & Janah, (2024) menunjukkan bahwa media digital dapat memengaruhi perilaku religius baik secara positif maupun negatif, tergantung pada pola penggunaannya. Bila pengguna menggunakan media sosial dengan bijak maka pengaruh positif akan diperoleh, tetapi apabila pengguna menggunakannya tidak bijak untuk suatu hal yang menyimpang maka pengaruh negatif yang akan diperoleh.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka kualitas tidur responden cenderung menurun. Kondisi ini disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada malam hari, yang dapat mengganggu ritme biologis, durasi tidur, serta kenyamanan tidur individu.
Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat mengurangi fokus, waktu, dan konsistensi individu dalam menjalankan aktivitas ibadah. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beribadah sering tergantikan oleh aktivitas di media sosial, sehingga berdampak pada penurunan intensitas dan kekhusyukan ibadah.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, J. (2020). *Religiusitas, Refleksi dan Subjektivitas Keagamaan (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)* [Graduate]. UIN Syarif Hidayatullah.

Anggita, A. M., Amriyadi, S. M., Klisnawati, J., Aprilyani, N., Jalil, M., & Ritonga, A. (2023). Dampak Kecanduan Internet Terhadap Nilai akademik Mahasiswa. *PROCEEDING CONFERENCE ON PSYCHOLOGY AND BEHAVIORAL SCIENCES*, *2*(1), 66–71. http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index

Antaroza, W., Kuntarti, K., Pujasari, H., & Gayatri, D. (2025). Kualitas Tidur dan Kejadian Excessive Daytime Sleepiness pada Perawat Rumah Sakit di Depok. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, *9*(3), 198–207. https://doi.org/10.32419/jppni.v9i3.617

Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Piskologi (Edisi ke-3)*. Pustaka Pelajar.

Bissalam, I., Putri, A. I., Christya, S. Q., Safitri, T., & Fadhil, A. (2024). Tantangan Mahasiswa Muslim dalam Menjaga Konsistensi Ibadah di Lingkungan Kampus. *Karakter : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, *2*(2), 144–152. https://doi.org/10.61132/karakter.v2i2.559

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, *28*(2), 193–213. https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4

Cao, X., Wu, Y., Cheng, B., & Ali, A. (2024). An investigation of the social media overload and academic performance. *Education and Information Technologies*, *29*(8), 10303–10328. https://doi.org/10.1007/s10639-023-12213-6

Chen, Y., Li, S., Tian, Y., Li, D., & Yin, H. (2024). Problematic Social Media Use may be Ruining Our Sleep: A Meta-Analysis on the Relationship Between Problematic Social Media Use and Sleep Quality. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *24*, 262–297. https://doi.org/10.1007/s11469-024-01407-9

Darmawan, D., & Purnama Sari, W. (2024). Studi Penggunaan Media Sosial TikTok dan Perubahan Perilaku di Kalangan Remaja Awal. *Kiwari*, *3*(4), 729–735. https://doi.org/10.24912/ki.v3i4.33140

Faidh, M. A., Maulana, M. E., Putri, N. E., Putri, S. I., Munir, T. A., & Laksana, A. (2024). Peran Media Sosial X Dalam Perkembangan Komunikasi Di Era Digital. *Konsensus : Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, *1*(6), 43–51. https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.433

Firdaus, A., Wahyuni, T., Anas, R., Rahmadhani, S., Pratiwi, R., & Hendrizal. (2024). Dampak Penggunaan Gadget dan Konsumsi Siaran TV Terhadap Kesehatan Mental Anak di Era Digital. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, *10*(4), 236–246. https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.5412

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25* (9th ed.). Badan Penerbit Univesitas Diponegoro.

Gong, Z., Guo, Y., Fan, S., Sun, X., & Wu, Y. (2024). Examining the influence of problematic internet use on sleep quality in Chinese adolescents: a study using the extended Stressor-Strain-Outcome (SSO) model. *Frontiers in Psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1447852

Hakim, A. F., Ulyadi, M. I., & Akbar, M. R. F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kualitas Ibadah Mahasiswa Psikologi 2023 Universitas Lambung Mangkurat. *Journal Islamic Education*, *1*, 358–364. https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index

Hamka, B. (2025). Komitmen Beribadah Mahasiswa dalam Konteks Gaya Hidup Kampus, Tekanan Akademik, dan Lingkungan Sosial: Suatu Tinjauan Literatur. *Macca Science-Edu Journal*, *2*(2), 361–368. https://doi.org/https://doi.org/10.51574/msej.v2i2.3302

Hernández-Mariano, J. Á., Castañeda-Márquez, A. C., Olmos-Rivera, G. M., Castillo-Díaz, R., Villa-Rivas, F., Cano-Estrada, E. A., Orbe-Orihuela, Y. C., Trujillo-Martínez, M., & Cureño-Díaz, M. A. (2025). Sleep Disturbance as a Mediator Between Problematic Social Media Use and Depressive Symptoms Among Mexican Undergraduate Nursing Students: A Multicenter Study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *15*(11), 229. https://doi.org/10.3390/ejihpe15110229

Indra, Al Hakim, A., & Putra, A. D. (2025). Hubungan Antara Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMA Pertiwi. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, *3*(1), 268–276. https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i1.1066

Indrawati, L. (2015). Pemanfaatan Internet oleh Mahasiswa dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN. *Jurnal Bisnis Perspektif BIPS*, *7*(2), 144–153. https://doi.org/https://doi.org/10.37477/bip.v7i2.85

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

Lestari. (2025). *Dampak Gadget terhadap Religiusitas Mahasiswa di Program Studi Agama UIN Raden Fatah Palembang* [Undergraduate Thesis]. UIN Raden Fatah.

Lestari, N. W. T. A., Jayanti, D. M. A. D., & Yundari, A. I. D. H. (2026). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal. *Jurnal Pustaka Nusantara Multidisplin*, *4*(1), 1–12. https://doi.org/https://doi.org/10.59945/jpnm.v4i1.978

Lin, Y.-C., & Huang, P.-C. (2025). Digital traps: How technology fuels nomophobia and insomnia in Taiwanese college students. *Acta Psychologica*, *252*, 104674. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104674

Listianengsih, Haiya, N. N., & Ardian, I. (2026). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiwa S1 Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, *4*(1), 1–16.

Lukman, M., Cahyaningsih, H., Shalahuddin, I., & -, R. (2025). Dampak Gangguan Tidur Terhadap Kesehatan Pada Remaja : A Scoping Review. *Malahayati Nursing Journal*, *7*(7), 3045–3058. https://doi.org/10.33024/mnj.v7i7.20264

Maulinda, N. Dela, Priasmoro, D. P., & Fani, R. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja . *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *10*(1), 106–113.

Mugiyono, & Afifatul Janah, R. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Keagamaan Peserta Didik. *JOURNAL SYNTAX IDEA*, *6*(8), 3813–3821. https://doi.org/https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v6i9.4413

Muhammad, F. N., Hidayatullah, F., Saddam, M., Andalusi, A., Peristiwo, H., & Hidayat, W. (2024). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam. *SANTRI : Jurnal Ekonomi Dan Keuangan Islam*, *2*(4), 62–69. https://doi.org/10.61132/santri.v2i3.726

Ni'am, B. A. (2021). *Hambatan dan Dukungan Perawat dalam Melakukan Perawatan Spiritual di Ruang Perawatan Intensif* [Undergraduate]. Universitas Diponegoro.

Norita Sinaga, M., & Naomi Gabe Aritonang, N. (2023). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal di Kota Medan. *Journal Of Social Science Research*, *3*(3), 3870–3883.

Onyegbule, C. J., Muoghalu, C. G., Ofoegbu, C. C., & Ezeorah, F. (2025). The Impact of Poor Sleep Quality on Cardiovascular Risk Factors and Quality of Life. *Cureus*. https://doi.org/10.7759/cureus.77397

Permatasari, A. D., Suwarni, A., Sutikno, & Aryani, A. (2023). The Relationship Between Intensity of Social Media Use and Quality of Sleep in Adolescents at SMP N 1 Juwiring. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *16*(1), 42–49.

Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat Kualitas Tidur yang Baik dalam Mencegah Demensia pada Lansia. *Lombok Medical Journal*, *1*(1), 49–52. https://doi.org/https://doi.org/10.29303/lmj.v1i1.522

Pratama, K., & Arisandi, D. (2026). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone untuk Hiburan terhadap Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Manajemen Bisnis Dan Akuntansi*, *3*(1), 150–159. https://doi.org/10.61722/jemba.v3i1.1922

Rahma, A. A. R., Ardianti, H., & Firman, K. (2024). Peran Media Sosial dalam Dinamika Sosial Masyarakat Kontemporer. *Jurnal Komunikasi Digital Dan Penyiaran Islam*, *1*(2), 24–30.

Rahmawati, J. R., Puspita, D. A., Azis, M. Z., & Fadhil, A. (2024). Dampak Media Sosial terhadap Religiusitas Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Hikmah : Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, *2*(1), 168–182. https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i1.584

Rakha Dendia Pratama, & Malki Ahmad Nasir. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesadaran Shalat Tepat Waktu. *Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam*, 25–32. https://doi.org/10.29313/jrkpi.v4i1.3743

Ramadha, I., Kultsum, U., & Masayu, W. (2023). Kemampuan Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat dalam Menjaga Konsistensi Ibadah di Tengah Maraknya Penggunaan Gadget. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *1*(5), 675–687. https://doi.org/https://doi.org/10.55606/religion.v1i5.340

Ramadhani, T. A., Husin, M. S., & Fajri, M. (2025). Media Sosial Religius dan Religiusitas Mahasiswa: Analisis Pengaruh Intensitas Konten di UINSI Samarinda. *Alfatih: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, *8*(2), 552–568.

Sabekti, R. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) dengan Kecenderungan Narsisme dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir* [Undergraduated Thesis]. Universitas Airlanggan.

Sabu, A., Ghosh, P., K, S., KS, S., Varma NK, S., & Velath, A. V. (2025). Influence of Altered Sleep Patterns on Health-Related Quality of Life and Academic Performance Among Dental Students: A Cross-Sectional Study. *Cureus*, *17*(6). https://doi.org/10.7759/cureus.86624

Shakila, T., Putri, L. R., & Kuncoro, W. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Harian Bhirawa dalam Meningkatkan Minat Baca Masyarakat. *RELASI: Jurnal Penelitian Komunikasi*, *04*(02), 31–38. https://doi.org/https://doi.org/10.69957/relasi.v4i02.1587

Sugita, S. (2024). *Pengaruh Kecanduan Media Sosial terhadap Kedisiplinan dalam Melaksanakan Ibadah Shalat Fardhu Remaja Pasie Nan Tigo*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

Sungadi, S. (2020). Pengaruh Religiusitas terhadap Kematangan Karier Pustakawan Kajian Empiris pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam di Daerah Istimewa Yogyakarta. *UNILIB : Jurnal Perpustakaan*, *11*(1). https://doi.org/10.20885/unilib.vol11.iss1.art3

Susanti, E., Hafizha, A., Amanda, & Lubis, N. (2024). Dampak Media Sosial Bagi Mahasiswa TBI. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, *2*(3), 48–61. https://doi.org/10.62383/risoma.v2i3.81

Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis Penelitian dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Qosim Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, *1*(1), 13–23. https://doi.org/https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49

Taib, Z., Septriawan, M. R., & Rozi, F. (2024). Media Sosial Berpengaruh pada Perubahan Perilaku Sosial Remaja Kota Medan di Era Digital. *JURNAL MULTIDISIPLIN SOSISAL HUMANIORA*, *1*(2), 84–102. https://doi.org/https://doi.org/10.70585/jmsh.v1i2.47

Togatorop, M. S., & Simanjuntak, M. (2024). Analisis Dampak Penggunaan Internet Terhadap Minat Belajar Mahasiswa (Studi Kasus: Institut Teknologi Del). *Neptunus: Jurnal Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi*, *2*(3), 74–86. https://doi.org/10.61132/neptunus.v2i3.212

Triani, S. N., Niki, N. B., Paremme, M. M., Margono, R. P. K., Geraldo, J. C. C., & Lian, Y. P. (2024). Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Ketika Bersosialisasi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*(5), 888–894. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.13374

Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *10*(1), 101–108. https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414