

Pengaruh Media Sosial dan Kualitas Tidur Terhadap Disiplin Belajar Mahasiswa Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

Abdur Rosid¹, Lusya Eni Puspendari^{1*} dan Ponti Almas Karamina²

¹Program Studi Teknik Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Jurusan Teknik Permesinan Kapal, Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya, Jl. Teknik Kimia, Kampus ITS Sukolilo, Surabaya 60111

²Jurusan Teknik Perkapalan, Fakultas Teknologi Perkapalan, Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Kampus ITS Sukolilo, Surabaya 60111

*E-mail: lusiaeni@ppns.ac.id

Abstrak

Perkembangan media sosial saat ini semakin banyak digunakan di kalangan mahasiswa. Akan tetapi, media sosial dapat mempunyai dampak baik dan buruk bagi penggunanya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial dan kualitas tidur terhadap disiplin belajar mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis regresi logistik ordinal. Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu mahasiswa S1 semester 2 dan 4 karena memiliki jumlah mata kuliah dan durasi mata kuliah dalam satu Minggu lebih banyak daripada mahasiswa semester 6 dan 8. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 342 mahasiswa. Metode analisis data menggunakan regresi logistik ordinal. Hasil pengujian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap disiplin belajar mahasiswa dengan nilai *p-value* sebesar $0,817 > 0,05$. Sedangkan, kualitas tidur ditemukan memiliki pengaruh signifikan terhadap disiplin belajar dengan nilai *p-value* sebesar $0,014 < 0,05$. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dapat menjadi strategi efektif untuk memperbaiki disiplin belajar di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: Disiplin Belajar, Kualitas Tidur, Media Sosial

Abstract

The development of social media has increasingly been used among students. However, social media can have both positive and negative impacts on its users. This study aims to analyze the influence of social media and sleep quality on students' study discipline. The research method employed is quantitative with ordinal logistic regression analysis. The population of this study consists of undergraduate students in their 2nd and 4th semesters, as they have a greater number of courses and weekly course duration compared to students in their 6th and 8th semesters. The sampling technique used is cluster random sampling. The sample size for this study is 342 students. Data analysis is performed using ordinal logistic regression. The results show that social media usage does not have a significant impact on students' study discipline, with a p-value of $0.817 > 0.05$. On the other hand, sleep quality was found to have a significant impact on study discipline, with a p-value of $0.14 < 0.05$. Therefore, efforts to improve sleep quality could be an effective strategy to enhance study discipline among students.

Keywords: Learning Discipline, Sleep Quality, Social Media

1. PENDAHULUAN

Di era teknologi komunikasi dan informasi yang semakin berkembang ini, media sosial semakin banyak digemari oleh kalangan remaja karena memudahkan mereka dalam melakukan sesuatu tanpa harus khawatir dengan jarak dan waktu. Bahkan, dunia pendidikan di Indonesia pernah bergantung pada perkembangan teknologi di tahun 2020 akibat adanya COVID-19. Menurut Agustina dan Danang (2020), pemerintah meminta semua peserta didik maupun mahasiswa melakukan pembelajaran di rumah dan menghimbau untuk melakukan proses pembelajaran melalui media sosial seperti WhatsApp, Zoom Meeting, Google Meet dan lain sejenisnya.

Namun, penelitian dari Andirani dan Sari (2020) menyebutkan bahwa adanya dampak negatif dalam penggunaan media sosial, apabila tidak digunakan dengan bijak seperti penggunaan dengan durasi yang lama. Penelitiannya juga menyebutkan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari 5 kali sehari dengan rata-rata durasi yang digunakan untuk setiap kali akses adalah selama 1 – 2 jam. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian dari Pujiono (2021) bahwa para generasi Z dapat menghabiskan waktu berjam-jam dalam satu hari menggunakan media sosial tersebut. Ini membuktikan bahwa efek dari media sosial ini tidak hanya pada kalangan remaja tapi mulai dari kalangan muda (anak-anak) hingga dewasa.

Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang tinggi sangat tidak dianjurkan mengingat efek yang diberikan. Salah satu kasus akibat penyalahgunaan dari media sosial menurut Sukmawati dan Ayu (2020) adalah *cyberbullying* yang mana dapat memiliki dampak begitu besar bagi kehidupan seseorang. Sehingga perasaan tersebut dapat membuat korban akan memilih untuk bunuh diri. *Social Media Victim Law Center* menyebutkan para peneliti menghubungkan media sosial dapat meningkatkan risiko bunuh diri dalam beberapa cara sekaligus berpotensi berkontribusi pada pencegahan bunuh diri. Sehingga mahasiswa dan kalangan remaja harus menghindari perilaku menyimpang saat menggunakan media sosial tersebut.

Akan tetapi, hingga saat ini, perilaku pengabaian durasi dalam menggunakan media sosial masih melekat di kehidupan mahasiswa. Menurut Suhartati, dkk (2021) pengguna dari media sosial rela untuk menghabiskan waktu sehabian untuk mengakses media sosial bahkan hingga mengurangi waktu tidur karena begadang. Hasil penelitian dari Soamole dan Norma (2022) mengenai persepsi begadang bagi mahasiswa, ternyata begadang dilakukan karena adanya suatu pekerjaan yang belum selesai, melihat konten-konten yang menarik, dan bermain *game online*.

Begadang dapat menimbulkan masalah-masalah kesehatan sehingga tubuh mudah untuk terserang penyakit. Dan tidak hanya itu, menurut Zahrani (2022) masih banyak dampak buruk apabila seseorang memiliki kebiasaan begadang seperti mengakibatkan gangguan mental (antara lain, kurang konsentrasi, halusinasi dan lain sebagainya), mengakibatkan tubuh mudah terserang penyakit (diabetes melitus, stroke, penyakit jantung, hipertensi, dan lain-lainnya), bahkan sampai pada kematian. Oleh karena itu, perilaku begadang perlu adanya kesadaran untuk dapat memajemen waktu tidur.

Menurut Athiutama, dkk (2023), begadang akan memengaruhi kualitas tidur seseorang karena mengurangi waktu tidurnya. Kualitas tidur yang buruk menurut Zahrani (2022) dapat menimbulkan masalah-masalah kesehatan sehingga tubuh mudah untuk terserang penyakit. Tidak hanya itu, masih banyak dampak buruk apabila seseorang memiliki kebiasaan begadang seperti mengakibatkan gangguan mental (antara lain, kurang konsentrasi, halusinasi dan lain sebagainya), mengakibatkan tubuh mudah terserang penyakit (diabetes melitus, stroke, penyakit jantung, hipertensi, dan lain-lainnya), bahkan sampai pada kematian.

Efek dari kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu kedisiplinan mahasiswa saat menempuh dunia perkuliahan seperti kurangnya konsentrasi, tubuh terasa kurang segar/fit, mengantuk dan lain sebagainya. Dari efek tersebut, banyak mahasiswa yang sering melalaikan peran sebagai mahasiswa seperti tidak mengerjakan tugas, kurangnya durasi belajar, terlambat masuk kelas dan mengantuk di kelas. Menurut Kristin dan Fransiska (2019) kelalaian tersebut terjadi akibat kurangnya kesadaran dalam melaksanakan tugas yang pada hakikatnya adalah aspek dari kedisiplinan. Menurut Saetban (2022), disiplin belajar mahasiswa sangat ditentukan oleh komitmen dan kesadaran diri mahasiswa itu sendiri. Apabila tidak terpenuhinya dua aspek tersebut, maka akan dapat memengaruhi proses belajar sehingga proses belajar tersebut tidak maksimal. Oleh sebab itu, seseorang harus memiliki kedisiplinan dalam kehidupannya terutama mahasiswa yang harus memiliki kedisiplinan dalam belajar yang tinggi agar dapat mencapai keberhasilan.

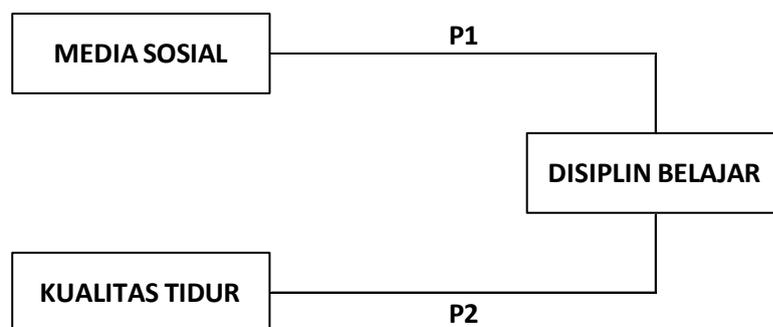
Dari fenomena yang telah dijabarkan di atas, dari mulai adanya penggunaan media sosial dan dampak yang diberikan, peran penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur hingga sampai adanya perilaku mahasiswa yang melalaikan aspek disiplin belajar sebagai mahasiswa, ada pengaruh penggunaan media sosial dan kualitas tidur terhadap disiplin belajar mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan disiplin belajar dari mahasiswa Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya. Dan mengetahui pengaruh dari media sosial dan kualitas tidur terhadap disiplin belajar mahasiswa.

2. METODE

Metode pendekatan ini adalah kuantitatif deskriptif dan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *cluster random sampling*. Menurut Agustianti (2022), teknik pengambilan data menggunakan *cluster random sampling* memilih kelompok bukan individu dengan mengidentifikasi *cluster* dan memilihnya secara acak untuk mencapai ukuran sampel yang diinginkan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 342 mahasiswa pada semester 2 dan 4 dengan mempertimbangkan jumlah mata kuliah dan durasi mata kuliah yang lebih padat daripada semester 6 dan 8 yaitu dengan rata-rata durasi

mata kuliah tiap minggunya adalah 24 jam Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei dengan memberikan kuesioner berupa *google form* ke mahasiswa.

Pengukuran variabel kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Menurut Sukmawati (2019) untuk variabel media sosial dan menurut Adhirama (2022) untuk variabel disiplin belajar, kedua variabel tersebut menggunakan skala likert sebagai berikut: (1) sangat tidak setuju (STS), (2) tidak setuju (TS), (3) setuju (S), dan (4) sangat setuju (SS). Untuk variabel kualitas tidur memiliki dua kategori yaitu baik dan buruk, sedangkan untuk variabel media sosial dan disiplin belajar memiliki tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan uji statistik regresi logistik ordinal dengan desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Skema Penelitian

Keterangan:

- X1 : media sosial
- X2 : kualitas tidur
- Y : disiplin belajar
- P1 : pengaruh 1 (pengaruh media sosial terhadap disiplin belajar)
- P2 : pengaruh 2 (pengaruh kualitas tidur terhadap disiplin belajar)

Setelah pengumpulan data, dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas data untuk mengetahui konsistensi dan keandalan kuesioner yang telah disebar kepada responden. Uji validitas data pada penelitian ini menggunakan data *r* tabel sebesar 0,036 dengan α sebesar 0,05. Item kuesioner dapat dinyatakan valid, apabila nilai *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel atau memiliki nilai *p-value* kurang dari 0,05. Item kuesioner yang sudah dikatakan valid, kemudian dilakukan uji reliabilitas data. Dimana, uji reliabilitas data menggunakan *cronbach's alpha* sebesar 0,06. Data dinyatakan reliabel, apabila memiliki nilai *cronbach's alpha* sebesar lebih dari 0,06.

Data yang sudah dinyatakan valid dan reliabel, akan dilakukan pengolahan data untuk mengetahui tingkat penggunaan media sosial, kondisi kualitas tidur, dan tingkat disiplin belajar ke dalam beberapa kategori. Menurut Sukmawati (2019), penggunaan media sosial dibagi menjadi 3 (tiga) kategori yaitu: 1) Rendah, 2) Sedang, dan 3) Tinggi. Menurut Caroline (2008), kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang dikembangkan oleh Buysee, et al. (1988), kualitas tidur dibagi menjadi 2 (dua) kategori yaitu:

- 1) Baik dan 2) Buruk. Sedangkan, disiplin belajar dibagi menjadi 3 (tiga) kategori yaitu: 1) Rendah, 2) Sedang, dan 3) Tinggi (Adhirama, 2022). Penentuan kategori skor instrumen dapat menggunakan perhitungan sebagai berikut:

Tabel 1. Rumus Tiga Kategori

Kategori	Rumus
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$
Tinggi	$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$

(Sumber: Azwar, 2015)

Tabel 1. merupakan rumus penentuan kategori skor instrumen dengan kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dengan rumus tersebut, dapat membantu dalam menentukan skor kategori tiap responden.

Data yang sudah diolah, kemudian dilakukan uji korelasi menggunakan teknik analisis regresi logistik ordinal. Regresi logistik adalah metode yang digunakan untuk memodelkan variabel respon yang bersifat kategori (skala nominal/ordinal) berdasarkan satu atau lebih pengubah prediktor berupa variabel kategori

maupun kontinu (skala interval atau rasio) (Varamita, 2017).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh media sosial dan kualitas tidur terhadap disiplin belajar mahasiswa PPNS. Tahap sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* pada penentuan responden yang digunakan untuk pengisian kuesioner, didapatkan sebanyak 342 mahasiswa dari setiap program studi di PPNS. Kemudian, dilakukan uji kualitas data meliputi uji validitas data dan uji reliabilitas data. Selanjutnya, hasil kuesioner yang didapatkan diolah agar mendapatkan kategori sesuai dengan kategori variabel. Hasil dari olah data yang didapatkan kemudian dilakukan uji korelasi menggunakan regresi logistik ordinal.

1. Uji Kualitas Data

Uji kualitas data pada penelitian ini terdiri dari uji validitas data dan uji reliabilitas data. Hasil uji validitas dari kuesioner media sosial, kualitas tidur dan disiplin belajar menunjukkan bahwa nilai yang didapatkan dari semua item pernyataan adalah kurang dari 0,05 atau $r_{hitung} > r_{tabel}$. Artinya, semua item pertanyaan dapat dinyatakan valid. Setelah dilakukan validitas data, kemudian dilakukan uji reliabilitas data. Berikut merupakan hasil uji reliabilitas data dengan menggunakan *cronbach's alpha* yaitu:

- 1) Uji Reliabilitas Data Media Sosial

Berikut merupakan hasil dari uji reliabilitas data variabel media sosial:

Tabel 2. Uji Reliabilitas Data Media Sosial

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's alpha</i>	N of Items
0,810	23

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa perhitungan reliabilitas pada kuesioner media sosial (X1) dilihat dari seluruh item soal diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,810 > 0,6. Artinya, dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan pada kuesioner dinyatakan reliabel.

- 2) Uji Reliabilitas Data Kualitas Tidur

Berikut merupakan hasil dari uji reliabilitas data variabel kualitas tidur:

Tabel 3. Uji Reliabilitas Data Kualitas Tidur

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's alpha</i>	N of Items
0,637	14

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa perhitungan reliabilitas pada kuesioner kualitas tidur (X2) dilihat dari seluruh item soal diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,637 > 0,6. Artinya, dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan pada kuesioner dinyatakan reliabel.

- 3) Uji Reliabilitas Data Disiplin Belajar

Berikut merupakan hasil dari uji reliabilitas data variabel disiplin belajar:

Tabel 4. Uji Reliabilitas Data Disiplin Belajar

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's alpha</i>	N of Items
0,743	31

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa perhitungan reliabilitas pada kuesioner disiplin belajar (Y) dilihat dari seluruh item soal diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,743 > 0,6. Artinya, dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan pada kuesioner dinyatakan reliabel.

2. Hasil Olah Data

Setelah dilakukan uji kualitas data, kemudian data diolah menjadi beberapa kategori sesuai dengan kategori yang digunakan pada tiap variabel. Berikut merupakan hasil olah data dari masing- masing variabel:

Tabel 5. Hasil Olah Data Variabel Media Sosial

Kategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
Rendah	37	11%
Sedang	259	76%
Tinggi	46	13%

Hasil dari olah data media sosial pada Tabel 5. didapatkan bahwa ada sebanyak 37 responden (11%) berada di kategori rendah, sebanyak 259 responden (76%) dalam kategori sedang, dan responden yang masuk dalam kategori tinggi ada sebanyak 46 responden (13%). Dari data tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas dari responden adalah pengguna media sosial dalam kategori sedang.

Tabel 6. Hasil Olah Data Variabel Kualitas Tidur

Kategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
Baik	30	9%
Buruk	312	91%

Hasil dari olah data kualitas tidur responden pada Tabel 6. didapatkan ada sebanyak 30 responden (9%) dalam kategori baik dan sebanyak 312 responden (91%) dalam kategori buruk. Dari hasil olah data tersebut dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 7. Hasil Olah Data Variabel Disiplin Belajar

Kategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
Rendah	40	12%
Sedang	264	77%
Tinggi	38	11%

Hasil olah data variabel disiplin belajar didapatkan ada sebanyak 40 responden (12%) masuk ke dalam kategori rendah, sebanyak 264 responden (77%) berada di kategori sedang, dan ada sebanyak 38 responden (11%) berada di kategori tinggi. Dari hasil olah data tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa yang menjadi responden dalam kategori sedang.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan regresi logistik ordinal. Hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : variabel X tidak memiliki pengaruh terhadap variabel Y

H_1 : variabel X memiliki pengaruh terhadap variabel Y

Dimana,

Tolak H_0 apabila memiliki nilai *p-value* sebesar kurang dari 0,05.

a. Uji Regresi Logistik Ordinal

Berikut merupakan hasil dari pengujian data dengan menggunakan uji regresi logistik ordinal untuk mengetahui pengaruh variabel media sosial terhadap disiplin belajar dan pengaruh variabel kualitas tidur terhadap disiplin belajar:

Tabel 8. Estimasi Parameter Model Regresi Logistik Ordinal

<i>Parameter Estimates</i>					
Prediktor	Estimate	Standard Error	Wald	df	Sig
Threshold [Y = RENDAH]	-2,081	0,374	30,939	1	0,000
[Y = SEDANG]	-2,081	0,374	30,939	1	0,000
Location [X1 = RENDAH]	-0,122	0,529	0,053	1	0,817
[X1 = SEDANG]	-0,105	0,386	0,074		0,786
[X1 = TINGGI]	0 ^a				
[X2 = BAIK]	1,477	0,602	6,024	1	0,014
[X2 = BURUK]	0 ^a				

Pada Tabel 1. hasil uji regresi logistik ordinal didapatkan nilai *p-value* dari variabel media sosial adalah sebesar $0,817 > 0,05$ (terima H_0). Artinya, media sosial secara statistik tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap disiplin belajar mahasiswa PPNS. Nilai

p-value dari variabel kualitas tidur adalah sebesar $0,014 < 0,05$ (tolak H_0). Artinya, kualitas tidur secara statistik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap disiplin belajar mahasiswa PPNS. Maka, hasil dari uji regresi logistik ordinal dengan menggunakan uji *wald test* dapat diketahui bahwa hanya kualitas tidur yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap disiplin belajar mahasiswa PPNS.

b. Uji *Odds Ratio*

Setelah uji pengaruh pada semua variabel dilakukan, selanjutnya dilakukan uji odds ratio. Uji odds ratio dilakukan untuk mengetahui variabel yang terbukti berpengaruh signifikan terhadap disiplin belajar akan mempunyai nilai yang berbeda-beda dalam memengaruhi tingkat disiplin belajar yang dialami. Berikut merupakan hasil uji odds ratio antara variabel kualitas tidur dengan disiplin belajar:

Tabel 9. Uji *Odds Ratio*

Variabel (X)	Kategori	Estimate	Exp (B)
Kualitas Tidur	Baik	1,477	4,3798
	Buruk	0 ^a	1

Pada Tabel 9. hasil perhitungan *odds ratio* yang dimiliki kualitas tidur baik adalah 4.3798. Artinya, mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik cenderung 4.3798 kali lebih kecil mengalami disiplin belajar yang rendah daripada mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk

c. Uji Kesesuaian Model

Uji kesesuaian model digunakan untuk mengetahui kesesuaian model yang digunakan. Jika nilai *p-value* > 0,05 maka H_0 ditolak sehingga dapat dinyatakan bahwa model telah sesuai. Berikut merupakan hasil uji kesesuaian model (*godness of fit test*):

Tabel 10. Uji Kesesuaian Model

<i>Godness of Fit</i>			
	Chi-Square	Df	Sig.
Pearson	28,914	29	0,470
Deviance	32,943	29	0,280

Berdasarkan Tabel 9. menunjukkan nilai signifikan yang diperoleh dari uji kesesuaian model adalah $0,470 > 0,05$ (tolak H_0). Artinya, model yang digunakan dalam penelitian ini cocok, serta dapat menjelaskan pengaruh media sosial dan kualitas tidur terhadap disiplin belajar mahasiswa PPNS.

4. Pembahasan

Media sosial adalah *platform online* tempat pengguna dapat berinteraksi dan membentuk hubungan secara *virtual* (Nasrullah, 2015). Dari hasil penyebaran kuesioner, didapatkan hasil bahwa semua mahasiswa diketahui sudah lama menggunakan media sosial. WhatsApp merupakan media sosial yang paling sering digunakan oleh mahasiswa PPNS, hampir seluruhnya menggunakan platform ini. Mahasiswa menggunakan WhatsApp untuk berkomunikasi dengan teman, dosen, dan orang lain. Mayoritas responden (sebanyak 71%) menggunakan media sosial karena ingin mengikuti perkembangan zaman. Ini menunjukkan minat yang tinggi dari mahasiswa terhadap perkembangan internet dan teknologi saat ini.

Dalam penelitian ini, penggunaan media sosial oleh mahasiswa dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa 37 mahasiswa (11%) termasuk dalam kategori rendah, 259 mahasiswa (76%) dalam kategori sedang, dan 46 mahasiswa (13%) dalam kategori tinggi. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa PPNS menggunakan media sosial dalam kategori sedang.

Hasil dari uji regresi logistik ordinal menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,817, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel media sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap disiplin belajar mahasiswa. Dengan demikian, berdasarkan analisis data, terdapat kemungkinan bahwa media sosial bukanlah faktor penentu dalam menentukan tingkat disiplin belajar mahasiswa. Penelitian di PPNS sejalan dengan studi oleh Abbas et al. (2019) yang menyoroti pendapat beberapa mahasiswa di Pakistan tentang dampak media sosial. Studi ini menemukan bahwa media sosial dapat mempermudah proses pendidikan, termasuk dalam konteks belajar mengajar di kelas. Namun, tidak ada bukti yang menunjukkan bahwa media sosial secara

khusus meningkatkan tingkat disiplin. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa peran orang tua, teman sebaya, dan kesadaran diri mahasiswa sangat penting dalam menanggapi dampak meningkatnya penggunaan media sosial, terutama dalam konteks pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh Jaya dan Suharso (2018) menemukan bahwa disiplin belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk faktor fisiologis seperti kesehatan dan pancaindra, faktor psikologis seperti motivasi, minat belajar, dan kecerdasan emosional, faktor lingkungan sosial seperti lingkungan tempat belajar, masyarakat, dan keluarga, serta faktor lingkungan nonsosial seperti kondisi lingkungan sekitar, fasilitas sekolah, dan kurikulum. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat disiplin belajar. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Saetban (2022), yang menunjukkan bahwa disiplin belajar mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal seperti komitmen dan kesadaran diri, serta faktor eksternal seperti pengaruh teman, dukungan keluarga yang kurang, kegiatan sampingan, dan kecenderungan untuk bersantai dengan teman dibandingkan memanfaatkan waktu untuk belajar.

Penelitian di PPNS ini menunjukkan hasil yang berbeda dengan beberapa penelitian lain. Ramadhani dan Suyoto (2024) menemukan bahwa media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kedisiplinan belajar siswa Sekolah Dasar (SD). Studi oleh Syaifudin dan Yandria (2020) menunjukkan adanya pengaruh signifikan media sosial terhadap disiplin belajar siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), sedangkan penelitian oleh Renaldi (2020) menemukan bahwa game online berpengaruh terhadap kedisiplinan belajar siswa Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK). Secara keseluruhan, penelitian ini mengindikasikan bahwa media sosial memiliki dampak yang signifikan pada siswa yang masih bersekolah, berbeda dengan mahasiswa yang telah memasuki tahap masa dewasa awal.

Menurut Hurlock (1996), masa dewasa awal adalah rentang usia antara 18 hingga 25 tahun di mana individu rentan menghadapi berbagai tantangan yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Tantangan tersebut mencakup mencapai kemandirian emosional, memenuhi peran sosial, memilih pasangan hidup, bertanggung jawab, dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab. Menurut Nur, Eva, dan Ismatul (2020), pada masa dewasa awal ini, terjadi banyak perubahan dalam perkembangan kognitif mahasiswa, dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan proses belajar di perguruan tinggi. Perubahan ini mencakup cara berpikir dan peningkatan efisiensi dalam memperoleh informasi baru, yang diharapkan dapat menghasilkan tanggung jawab atas tindakan mereka. Masa dewasa awal ini juga penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan konsep diri dari internal maupun lingkungan sekitar mereka.

Menurut Wijaya (2021), pembentukan konsep diri memiliki peran penting dalam memotivasi perilaku untuk mencapai tugas perkembangan. Tujuannya adalah agar konsep diri yang terbentuk positif sehingga perilaku negatif dapat diminimalisir. Oleh karena itu, kontrol diri menjadi kunci penting bagi mahasiswa selama masa kuliah. Zulfah (2021) menyatakan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan yang krusial yang harus dimiliki setiap individu atas kontrol atas diri mereka sendiri. Penelitian oleh Fahira dan Isnaya (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif antara tingkat kontrol diri dalam penggunaan media sosial dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Semakin baik mahasiswa mengontrol diri dalam penggunaan media sosial, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, secara statistik penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap disiplin belajar. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor seperti konsep diri, kontrol diri, komitmen, dan kesadaran diri mahasiswa terhadap penggunaan media sosial yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Mayoritas mahasiswa PPNS menggunakan media sosial dalam tingkat penggunaan yang sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media sosial berfungsi sebagai alat bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas dan menghadapi tuntutan mata kuliah yang banyak selama perkuliahan.

Menurut Hidayat (2006), kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari durasi tidur dan keluhankeluhan setelah bangun tidur. Dari hasil pengolahan kuesioner terhadap mahasiswa, diketahui bahwa 30 mahasiswa (9%) memiliki kualitas tidur yang baik. Sebanyak 312 mahasiswa (91%) lainnya mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami masalah dengan kualitas tidur mereka.

Setelah dilakukan uji regresi logistik ordinal, ditemukan nilai *p-value* sebesar 0,014, yang kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari variabel kualitas tidur terhadap disiplin belajar mahasiswa. Artinya, semakin baik kualitas tidur seorang

mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat disiplin belajarnya. Sebaliknya, semakin buruk kualitas tidur, semakin rendah tingkat disiplin belajar yang dimiliki mahasiswa tersebut.

Menurut Arifin dan Etidawati (2020), dewasa muda sering mengalami kualitas tidur yang buruk, yang mengakibatkan hambatan dalam proses belajar seperti rasa mengantuk dan kelelahan akibat kurang tidur. Hal ini menyebabkan penurunan konsentrasi belajar dan dapat mengganggu memori serta kesehatan secara umum. Studi ini menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa.

Penelitian tersebut didukung oleh studi Pangestu dan Alya (2020) yang menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan memori pada mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan mahasiswa untuk mengurangi waktu tidur atau begadang, yang sering kali dipicu oleh konsumsi kafein, obat tidur, dan perilaku lainnya guna menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Studi oleh Senggo dan Palayukan (2020) juga mengindikasikan bahwa kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh tingkat stres emosional yang dialami seseorang. Penelitian dari Noveni dan Dzikria (2022) mendukung hasil penelitian sebelumnya dengan menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan stres akademik pada mahasiswa. Studi ini mengindikasikan bahwa semakin banyak tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan oleh mahasiswa, semakin tinggi kemungkinan mereka mengorbankan waktu tidur, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Dampaknya adalah peningkatan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tersebut.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Andalao dkk. (2023) di Filipina yang menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dan disiplin belajar. Hasil ini dapat dijelaskan oleh adanya kemampuan manajemen waktu yang baik dari individu, yang juga berdampak pada kualitas tidur mereka

4. KESIMPULAN

Pada peraturan kemahasiswaan PPNS, disebutkan bahwa mahasiswa harus memiliki disiplin yang tinggi. Hasil dari penelitian ini adalah media sosial secara statistik tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap disiplin belajar dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,817 > 0,05$. Sedangkan, kualitas tidur secara statistik memiliki pengaruh signifikan terhadap disiplin belajar dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,014 < 0,05$. Maka, untuk meningkatkan kedisiplinan dalam belajar, mahasiswa dapat memperbaiki kualitas tidurnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abbas, J., dkk., 2019. The Impact of Social Media on Learning Behavior for Sustainable Education: Evidence of Students from Selected Universities in Pakistan. *Sustainability*.
2. Adirama, D.R., 2022. Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa di SMK Negeri 2 Singaraja. Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Andalao, dkk., (2023). Student's Quality of Sleep and Their Academic Performance: Basis for Proper Time Management. Department of Education, Zamboanga Del Sur National High School-Senior High School.
4. Andriani, A.E., Sri S., 2022. Pengguna Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Equilibrium : Jurnal Pendidikan*, 10 (1), pp.63-70.
5. Agustianti, dkk., 2022. Metode Kuantitatif dan Kualitatif. Tohar Media
6. Agustina, M. T., Danang, A.K., 2020. Motivasi Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi: Perseptual*, pp.120-128.
7. Arifin, Z., Etidawati, 2020. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Human Care*, 5(3), pp.650-660.
8. Athiutama, dkk., 2023. Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), pp.57-64.
9. Caroline, A.S., 2008. *Evaluating Sleep Quality in Older Adults: The Pittsburgh Sleep Quality Index can be used to detect sleep disturbances or deficits. Continuing Education*.
10. Fahira A., Isnaya, A., 2022. Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13 (2), pp.117-127.
11. Hurlock, E.B., 1996. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
12. Jaya, T.P., Suharso, 2018. Persepsi Siswa tentang Faktor yang Mempengaruhi Disiplin Belajar pada Siswa Kelas XI. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 7(3), pp.30- 35.
13. Kristin, F., Fransiska, F.K.S., 2019. Pengaruh Kedisiplinan Belajar Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa dalam Mata Kuliah Konsep Dasar IPS. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 28(1), pp.31-37.

14. Nasrullah, R., 2015. Teori Media Sosial (Prespektif Komunikasi, Kultur, dan Sosiso Teknologi). Jogjakarta: Simbiosis Rekatama Media.
15. Noveni, N.A., dkk., (2022). Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psychopolitan: Jurnal Psikologi*, 6(1), pp.56-62.
16. Nur, R.R., Eva, L., Ismatul, I., 2023. Perkembangan Kognitif Mahasiswa Pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Dasar*, 3(3), pp.211-219.
17. Pangestu, K., Alya, D., 2020. Hubungan Kualitas Tidur dengan Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2017. *Tarumanegara Medical Journal*, 2(1), pp.98-103.
18. Pujiono, A., 2021. Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Bagi Generasi Z. *Didache: Journal of Christian Education*, 2(1), pp.1-19.
19. Ramadhani, I.R., Suyoto, 2024. Efek Media Sosial di Era Kemajuan Teknologi terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*,), pp.14034-14043.
20. Renaldi, B.L., 2020. Pengaruh Bermain Game Online Terhadap Disiplin Belajar Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(2), pp.49-54.
21. Saetban, A.A., 2022. Faktor Penghambat Kedisiplinan Mahasiswa Terhadap Proses Pembelajaran di Kampus. *Jurnal Ilmiah Wahan Pendidikan*, 9(1), pp.690-697.
22. Senggo, S., Palayukan, 2020. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar. *Nursing Inside Community*, 2(2), 59-63.
23. Soamole, M.S., Norma, B.T., 2022. Persepsi Mahasiswa Terhadap Begadang Malam di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara. *Jurnal Serambi Sehat*, 15(3), pp.20-27.
24. Social Media Victim Law Center, 2023. Social Media and Suicide [Online] Update 20 Juni 2024. Available at: <https://socialmediavictims.org/mental-health/suicide/>.
25. Suhartati, dkk., (2021). Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), pp.28-33.
26. Sukmawati, A., Ayu, P.B.K., 2020. Dampak Cyberbullying Pada Remaja di Media Sosial. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), pp.55-65.
27. Sukmawati, R., 2019. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Intensitas Belajar Pendidikan Agama Islam Kelas C di SMA 9 Makassar. Universitas Muhammadiyah Makassar.
28. Syaifudin, A., Yandria, E., 2020. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Motivasi dan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Plus Al Falah Rejotangan. *JPEICT: Jpurnal of Education and Information Communication Technology*, 4(2), pp.1-12.
29. Varamita, A., 2017. Analisis Regresi Logistik dan Aplikasinya pada Penyakit Anemia Untuk Ibu Hamil di RSKD Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar. Universitas Negeri Makassar.
30. Wijaya, A.B.A., Aziz, M., 2021. Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami Maladaptive Daydreaming. *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb*, 12(2), pp 179-193.
31. Zahrani, D.Z., 2022. Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala (JIKeMB)*, 4(1), pp.7-12.
32. Zulfah, 2021. Karakter: Pengendalian Diri. *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), pp.28-38