

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK NUSANTARA RAYA

Muhammad Kaffah Kayana Susilo^{1*}, Nuridha Fauziyah², Bayu Nirwana³

^{1,2,3} Politeknik Negeri Subang, Jl. Brigjen Katamso No.37, Subang

Email Korespondensi: Muhammad.10403040@polsub.ac.id

Abstrak. Penggunaan media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja sehingga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk pola tidur mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Cross-Sectional*. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan propotionate stratified random sampling, dengan total sampel 113 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji spearman. Hasil analisis univariat untuk intensitas penggunaan media sosial sebagian besar responden mengalami intensitas yang tinggi dengan jumlah 77 responden (68,1%), sedangkan untuk kualitas tidur sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk dengan jumlah 68 responden (60,2%). Hasil analisis bivariat didapatkan p-value dengan nilai <0,001 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,466. Maka berdasarkan hasil analisis tesebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Nusantara Raya. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan edukasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Media Sosial, Remaja

Abstract. The use of social media has become a part of teenagers' daily activities, thus influencing various aspects of life, including their sleep patterns. This study aims to determine the relationship between social media use intensity and sleep quality in adolescents. This research is quantitative and using a Cross-Sectional study design. The sampling method used in this study is proportionate stratified random sampling, with a total sample of 113 respondents. The research instruments used are the Social Media Use Intensity questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The analysis uses are univariate analysis and bivariate analysis with the spearman test. The univariate analysis results for the intensity of social media use show that the majority of respondents experience a high intensity, with a total of 77 respondents (68.1%). As for sleep quality, the majority of respondents experience poor sleep quality, with a total of 68 respondents (60.2%). The results of the bivariate analysis obtained a p-value with a value of <0.001 and a correlation coefficient value of -0.466. Based on the results of this study, it can be concluded that there is a Relationship between the Intensity of Social Media Use and Sleep Quality in Adolescents at SMK Nusantara Raya. This research is expected to serve as a reference for future researchers in developing education on social media use and adolescent sleep quality.

Keywords: Sleep Quality, Social Media, Adolescent

*Penulis Korespondensi

Diterima : 06 Juni 2024. Disetujui : 7 Agustus 2024. Dipublikasikan : 20 September 2024

Pendahuluan

Tidur merupakan keadaan di mana seseorang tidak sadar akan sekitarnya, namun masih bisa bereaksi terhadap rangsangan yang diberikan (Hussein et al., 2023). Meskipun tampak tidak sadar selama tidur, otak dan tubuh individu tersebut tetap menjalankan beberapa fungsi penting. Fungsi-fungsi ini mencakup pemulihan fisik dan mental, serta pemrosesan dan penyimpanan memori. Oleh karena itu, tidur berkualitas adalah tidur yang memungkinkan fungsi-fungsi ini berjalan dengan optimal. Kualitas tidur merupakan ukuran sejauh mana seseorang mendapatkan tidur yang cukup, sehingga ia tidak mengalami kelelahan, gelisah, tidak ada lingkaran hitam di sekitar mata, kelopak mata tidak bengkak, kurang konsentrasi, pusing dan tidak sering menguap atau tertidur (Masdalia et al., 2023).

Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh Willoughby et al (2023), terdapat bukti yang menunjukkan bahwa penduduk benua Asia cenderung memiliki durasi tidur yang pendek dengan total rata-rata durasi tidur hanya 390 menit, dan kebiasaan tidur yang terlambat dengan rata-rata waktu tidur $\geq$ jam 12 malam dibandingkan dengan 5 benua lainnya. Menurut survei dalam Web Kurious-Katadata Insight Center (KIC) yang dilakukan oleh Annur (2023), hanya 34.9% masyarakat Indonesia yang tidur antara 6-8 jam, dan mayoritas 46,2% tidur antara 4-6 jam per hari. Hal ini bertentangan dengan kebutuhan tidur yang ideal, karena menurut Kemenkes, durasi tidur yang ideal adalah 7 sampai 8 jam

sehari. Hasil penelitian Kahfi et al (2023), menunjukkan bahwa sebanyak 93,4% responden di Provinsi Jawa Barat memiliki kualitas tidur yang buruk. Data yang ditemukan dalam penelitian lainnya oleh Moeis et al (2023), menunjukkan bahwa 70,6 % responden memiliki kualitas tidur yang buruk di salah satu desa di Kabupaten Bandung.

Kualitas tidur adalah kondisi yang menggambarkan kemampuan individu untuk tidur dan mendapatkan durasi tidur yang cukup sesuai dengan kebutuhannya (Wulantari, 2019). Kurangnya tidur dapat menurunkan fungsi otak, fisik, dan emosional seseorang, membuatnya menjadi lebih sensitif. Individu yang kurang tidur biasanya akan merasa mengantuk lebih lama pada hari berikutnya. Hal ini menunjukkan bahwa tidur berfungsi untuk memulihkan keseimbangan pada sistem saraf pusat (Almira dan Prasetyo, 2019). Tidur juga berfungsi untuk mengembalikan energi tubuh setelah melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, sehingga kondisi tubuh dapat kembali optimal. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti gaya hidup, status kesehatan, aktivitas fisik, lingkungan, penggunaan obat-obatan, dan perilaku sleep hygiene. Salah satu contoh dari faktor gaya hidup yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penggunaan media sosial (Nur Rizqy Amalia et al., 2022).

Media sosial adalah sebuah platform digital yang dapat diakses melalui aplikasi online. Seiring dengan bertambahnya jumlah platform media sosial, para pengguna media sosial dapat berinteraksi

satu sama lain dengan mudah, mengakses informasi secara luas, dan mengekspresikan diri secara bebas (Masdalia et al., 2023). Media sosial telah menjadi alat komunikasi utama di era digital ini, memfasilitasi interaksi dan pertukaran informasi secara cepat dan efisien antar individu dari berbagai belahan dunia. Namun, kemudahan akses ke media sosial juga memiliki sisi negatif. Beberapa kerugian yang dihasilkan antara lain kecanduan internet, kurangnya keamanan pribadi, dan hilangnya kontak sosial (Athiutama et al., 2023).

Berdasarkan laporan dari Website We Are Social (2023), dari 5,19 miliar pengguna internet di dunia, pengguna media sosial telah mencapai 94% dari total pengguna internet. Di Indonesia sendiri, pada tahun 2023, jumlah pengguna internet telah meningkat hingga 215,62 juta pengguna, atau mencapai 78,19% dari total penduduk Indonesia. Dari jumlah tersebut, pengguna media sosial mencapai 83,25% dari total populasi pengguna internet. Pulau Jawa menjadi pulau dengan tingkat penggunaan internet tertinggi di Indonesia, dengan Provinsi Banten berada di urutan pertama, diikuti oleh DKI Jakarta dan Jawa Barat. Di Jawa Barat sendiri, pengguna internet mencapai 82,73% dari total penduduk. Menariknya, berdasarkan data tersebut, golongan remaja yang berusia 13-18 tahun menjadi pengguna internet paling banyak (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2023). Remaja, sebagai tahap perkembangan penting, sering kali menghadapi berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah penurunan kualitas tidur (Keswara et al., 2019). Penurunan kualitas tidur ini dapat diakibatkan oleh

berbagai kebiasaan yang dilakukan sebelum tidur, yang pada akhirnya berpotensi menunda waktu tidur. Beberapa kebiasaan tersebut meliputi membaca buku, menyelesaikan tugas, menonton film, menggunakan media sosial, dan lainnya (Ainida et al., 2020). Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMK Nusantara Raya”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Cross-Sectional*. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa SMK Nusantara Raya sebanyak 113 orang yang didapat melalui teknik *proportioned stratified random sampling* dan dilakukan pada tanggal 02 Maret 2024. Analisis data menggunakan uji bivariat yaitu untuk menguji hubungan antara dua variabel menggunakan *spearman rank*. Dalam pengambilan data, peneliti mempertahankan aspek etika persetujuan responden (*Informed Consent*), anonim (*anonymity*), dan kerahasiaan (*confidentiality*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Kelas

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	63	55,8%
Perempuan	50	44,2%
Usia		

Karakteristik	Frekuensi	%
16	28	24,8%
17	45	39,8%
18	40	35,4%
Kelas		
10	34	30,1%
11	32	28,3%
12	47	41,6%
Total	113	100

Berdasarkan tabel 1, untuk kategori jenis kelamin diperoleh bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki dengan jumlah 63 orang (55,8%) dan responden perempuan lebih sedikit dengan jumlah 50 orang (44,2%). Untuk kategori usia, hampir setengah responden berusia 17 tahun dengan 45 orang (39,8%) dan sebagian kecilnya berusia 16 tahun dengan jumlah 28 orang (24,8%). Untuk kategori kelas menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden berada pada kelas 12 dengan jumlah 47 orang (41,6%) dan sebagian kecilnya berada pada kelas 11 dengan jumlah 32 orang (28,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial Responden

Intesitas Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	%
Rendah	3	2,7%
Sedang	33	29,2%
Tinggi	77	68,1%
Total	113	100

Berdasarkan tabel 2, untuk intensitas penggunaan media menunjukkan bahwa sebagian besar responden intensitas penggunaan media sosialnya tinggi dengan jumlah 77 responden (68,1%) dan sebagian kecil intensitas penggunaan media sosialnya rendah dengan jumlah 3 responden (2,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur	Frekuensi	%
Sangat baik	0	0%
Baik	43	38%
Buruk	68	60,2%
Sangat Buruk	2	1,8%
Total	113	100

Berdasarkan tabel 3, untuk kualitas tidur sebagian besar responden kualitas tidurnya buruk dengan jumlah 68 responden (60,2%) dan sebagian kecil responden dengan kualitas tidur yang baik 43 responden (38%).

Tabel 4 Tabulasi Silang antara Intensitas Penggunaan Media Sosial (IPMS) dengan Kualitas Tidur di SMK Nusantara Raya

IPMS	Kualitas Tidur			Total	
	Baik	Buruk	Sangat Buruk		
	f	f	f	f	%
Rendah	3	0	0	3	2,7
Sedang	23	9	1	33	29,2
Tinggi	17	59	1	77	68,1
Total	43	68	2	113	100
$p < 0,001, r_{hitung} = -0,466$					

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk dengan jumlah 59 responden (52,2%) dan sebagian kecil responden mempunyai intensitas penggunaan media sosial sedang dan kualitas tidur yang baik dengan jumlah 23 responden (20,4%).

Analisis statistik menggunakan uji

spearman rank didapatkan p value $< 0,001$ dengan koefisien korelasi sebesar $-0,466$. Karena nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di SMK Nusantara Raya.

Pembahasan

Seiring dengan perkembangan teknologi khususnya media sosial, memainkan peran penting dalam kehidupan remaja. Bagi remaja usia 17 tahun, media sosial dijadikan sebagai tempat utama untuk berkomunikasi seperti mengirim pesan, berbagi dan mencari informasi terbaru, mencari hiburan, dan sebagainya. Media sosial juga sering digunakan sebagai tempat untuk menghilangkan rasa bosan dengan cara berinteraksi dengan orang lain secara instan melalui aplikasi media sosial (Athiutama et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Arita & Umam (2021), didapatkan bahwa mayoritas responden menunjukkan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi yang dimana responden menggunakan media sosial untuk membantu mereka mengerjakan tugas yang diberikan. Ada beberapa indikator yang dapat digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial yaitu durasi dan frekuensi penggunaan. Durasi penggunaan merupakan lama waktu yang dihabiskan, sedangkan frekuensi penggunaan merupakan seberapa sering seseorang melakukan dalam periode waktu tertentu (Lestari, 2022).

Dalam penelitian ini sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk sebesar 60,2%. Hal ini menunjukkan adanya prevalensi yang cukup tinggi dari gangguan tidur atau tidur dengan kualitas yang buruk. Gangguan tidur atau tidur dengan kualitas yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan, terutama pada sistem saraf dan struktur tubuh secara keseluruhan. Tidur memiliki peran penting dalam memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan antara berbagai sistem saraf, serta dalam memulihkan kesegaran dan fungsi organ dalam tubuh (Almira & Prasetyo, 2019).

Hasil analisis statistik menggunakan uji *spearman rank* diperoleh nilai p-value 0,001 lebih kecil dari nilai α 0,05 dan koefisiensi korelasi sebesar $-0,466$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di SMK Nusantara Raya.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dan kompulsif dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap hubungan sosial dan kualitas tidur remaja. Interaksi sosial yang lebih disukai secara online daripada tatap muka bisa mengakibatkan isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun atau mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat di dunia nyata. Hal ini dapat memperburuk fase tumbuh kembang remaja dalam masalah kesejahteraan mental dan emosional (Nur Rizqy Amalia et al., 2022).

Kemudahan akses media sosial melalui smarthphone dimanapun mereka

berada dapat memicu perilaku bergantung yang mengganggu pola tidur. Pergeseran waktu tidur yang dialami remaja membuat durasi tidur semakin pendek sedangkan tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi. Pergeseran waktu tidur dapat mempengaruhi produksi hormon melatonin, yang berperan dalam mengatur siklus tidur dan terjaga tubuh. Gangguan pada produksi melatonin dapat mengganggu ritme tidur alami tubuh dan memperburuk kualitas tidur. Waktu paling optimal untuk mulai tidur di malam hari adalah jam 10 malam (Feriani, 2020)

Akibat dari penggunaan media sosial yang berlebihan juga menyebabkan remaja mengalami kesulitan untuk memulai tidur, seperti tidur yang tidak tenang atau gelisah, sering terbangun di malam hari, dan sering mengantuk di pagi hari, terutama saat mengikuti pelajaran di sekolah. Hal ini disebabkan oleh durasi tidur yang terlalu singkat dan tidak sesuai dengan kebutuhan tidur berdasarkan tingkat usia. Kebutuhan tidur seseorang berbeda-beda, namun untuk remaja kebutuhan tidur idealnya adalah 8 jam. (Lestari, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Penggunaan media sosial pada remaja di SMK Nusantara Raya pada kategori tinggi sebanyak 77 orang (68,1%).
2. Kualitas tidur pada remaja di SMK Nusantara Raya pada kategori buruk sebanyak 68 orang (60.2%).
3. Hasil uji statistik menggunakan *spearman rank* didapatkan ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja

di SMK Nusantara Raya dengan nilai p value 0.001 dan koefisien korelasi sebesar 0,466 ($r > 0,1555$)

Saran

Diharapkan bagi para remaja untuk tidak menggunakan media sosial secara berlebihan dan dapat menjaga kualitas tidur yang baik sesuai anjuran Kementerian Kesehatan dan bagi lahan penelitian diharapkan untuk mensosialisasikan tentang bahaya penggunaan media sosial secara berlebihan dan cara agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualip Between the Use of Media Social and Sleep Quality on Adolescent of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejurnal Keperawatan*, 4(2), 47–53.
- Almira, A., & Prasetyo, M. (2019). Analisis Faktor Gangguan Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun. *Fakultas Kedokteran*, 4–8.
- Annur, C. M. (2023). Berapa Lama Durasi Tidur Orang Indonesia? Ini Hasil Surveinya. *Databoks*, Juni, 6–7. [https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/08/18/berapa-lama-durasi-tidur-orang-indonesia-ini-hasil-surveinya#:~:text=Berdasarkan hasil survei Kuriosus-Katadata,tidur antara 2-4 jam](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/08/18/berapa-lama-durasi-tidur-orang-indonesia-ini-hasil-surveinya#:~:text=Berdasarkan%20hasil%20survei%20Kuriosus-Katadata,tidur%20antara%202-4%20jam)
- Arita, M., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Formil (Forum Ilmiah)*.

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Survei penetrasi & perilaku internet 2023*.
- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>
- Feriani, D. A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun*. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Hussein, R., Sauma, E., Endrinaldi, E., Afriwardi, A., & Vitresia, H. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(3), 166–172. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1045>
- Kahfi, W. A., Harfika, A., & Yani, A. (2023). Perubahan Asupan Makan Dan Pola Tidur Sebelum Dan Selama Pandemi Covid-19 Mahasiswa Di Jawa Barat. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik Dan Kesehatan)*, 7(1), 44–53. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v7i1.218>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Lestari, D. A. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Itekes Bali*. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Masdalia, L., Nengsi, S. nengsi, & Sukmawati, S. (2023). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Peqquruang: Conference Series*, 5(1), 425. <https://doi.org/10.35329/jp.v5i1.2551>
- Moeis, R. M., Kuswiyanto, R. B., Tarigan, R., Pandia, V., & Dhamayanti, M. (2023). Correlation Between Adolescent Mental Health and Sleep Quality: A Study in Indonesian Rural Areas During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of General Medicine*, Volume 16(July), 3203–3210. <https://doi.org/10.2147/ijgm.s416076>
- Nur Rizqy Amalia, Z., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022 Factors Associated with Sleep Quality in Adolescents in 2022*. 7(1), 29–38.
- We Are Social. (2023). *Digital Global Overview Report 2023*.
- Manuji, R., Nuraeni, A., Handayani, F. and Rosiah, R. (2024) “The relationship between gadget use and eye health in school-age children at the elementary school of Alun-Alun Kalijati”, *Indonesian Nursing Journal*, 1(2), pp. 63–67. doi: 10.31962/inj.v1i2.171.
- Willoughby, A. R., Alikhani, I., Karsikas, M., Chua, X. Y., & Chee, M. W. L. (2023). Country differences in nocturnal sleep variability: Observations from a large-scale, long-term sleep wearable study. *Sleep Medicine*, 110(June), 155–165. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.08.010>
- Wulantari, H. (2019). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta*

*Ekstrakurikuler Futsal Kelas Xi Dan
Xii Sma Negeri 1 Lendah Kabupaten
Kulon Progo.*