



Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Nandha Dela Maulinda ¹, Dian Pitaloka Priasmoro ¹, Rif'atul Fani ¹

¹ Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
dianpitaloka@itsk-soepraoen.ac.id

Keywords:
 Social media, Sleep quality,
 Teenagers

ABSTRACT

Objective: This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and sleep quality in adolescents.

Methods: This study used a quantitative research design with a cross sectional approach. The population of this study were all teenagers of SMAN 1 Gondanglegi which amounted to 347 teenagers with a sample of 186 teenagers. The technique used was stratified random sampling. The research was conducted on November 21, 2024 to November 28, 2024. The research instrument used the Internet Addiction Test (LAT) questionnaire and the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The results of bivariate analysis using spearman rank.

Results: The results were tested using spearman rank. Obtained sig value (2-tailed) p value = 0.001 < 0.05 indicates a significant relationship between the intensity of social media use with adolescent sleep quality at SMAN 1 Gondanglegi. The results of the study have a correlation coefficient (r) of 0.871 included in the study with a strong relationship strength and positive direction which means the higher the intensity of social media use, the worse the quality of adolescent sleep.

Conclusion: Based on the results of the study showed that the intensity of social media use is related to sleep quality, it is hoped that it can increase knowledge about the impact caused if the intensity of social media use is too high and respondents can find out how to maintain the quality of sleep.

PENDAHULUAN

Sebagian masyarakat Indonesia menggunakan *platform* media sosial sudah menjadi tren atau gaya hidup. Yang dimaksud dengan media sosial adalah media online yang diakses melalui aplikasi berbasis internet. Popularitas situs media sosial memfasilitasi komunikasi *global*, pertukaran foto, ekspresi pendapat, dan penyebaran informasi (Firmawati *et al.*, 2023). Saat ini media sosial memiliki dampak yang menguntungkan dan merugikan bagi penggunanya, khususnya remaja. Dengan munculnya media sosial remaja menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar dibandingkan tidur yang cukup. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu online cenderung mengalami masalah tidur yang lebih banyak. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu tingginya paparan cahaya biru terutama sebelum tidur, telah dikaitkan dengan gangguan tidur, kesulitan tidur, dan penurunan kualitas tidur pada remaja (Lombogia *et al.*, 2018).

Kualitas tidur merupakan ukuran seberapa mudah seseorang tertidur dan untuk tetap mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat dijelaskan oleh lamanya waktu tidurnya dan ketidaknyamanan yang dialaminya saat tidur atau setelah bangun tidur. Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun (Maza and Aprianty 2022).

Menurut Keswara *et al.*, (2019) data di Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63%. Buruknya kualitas tidur dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah usia rentang 10-19 tahun (Silvester *et al.*, 2023). Tahun 2018 *National Sleep Foundation* (NSF) juga menemukan usia <18 tahun mengeluh lelah di siang hari (60%) dan mengantuk di sekolah (15%). Selain itu, penelitian Baso *et al.* (2019) menunjukkan prevalensi tidak cukup tidur dikalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang masih tinggi yaitu kelas 12 (76,6%), kelas 11 (73,3%) dan kelas 10 (67,4%). Penelitian serupa di Nepal, ditemukan 39,1% remaja 15-19 tahun memiliki kualitas tidur buruk (Wiyana *et al.* 2023).

Penelitian lain oleh Rinda *et al.*, (2017) terdapat 90,3% remaja di Malang memiliki kualitas tidur buruk. Faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah penggunaan gadget. Menurut APJJI 2019 di Indonesia rata rata remaja menghabiskan sekitar 7,5jam per hari untuk media sosial. Menurut Kominfo (2021) prevalensi pengguna internet di Indonesia meningkat 11% dari tahun

sebelumnya, yaitu dari 175,4 juta menjadi 202,6 juta pengguna. Mayoritas pengguna internet di Indonesia berdasarkan usia saat ini didominasi oleh usia berkisar 15-20 tahun dengan jumlah 49,52% pengguna (Dewi Bunga *et al.*, 2022)

Berdasarkan data hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap remaja di SMAN 1 Gondanglegi pada tanggal 11 Oktober 2024 dengan memilih 10 orang responden kemudian peneliti mewawancara terkait dengan penggunaan media sosial dan kualitas tidur didapatkan hasil bahwa remaja di SMAN 1 Gondanglegi, mereka semua mengungkapkan bahwa mereka aktif menggunakan media sosial untuk belajar, dan sebagai hiburan. Remaja sering mengakses media sosial pada malam hari karena sudah menjadi kebiasaan sebelum tidur, dan menyebabkan remaja kesulitan untuk memulai tidur sehingga terdapat beberapa siswa yang terlambat sekolah karena bangun kesiangan dan mengantuk saat pelajaran dikarenakan mengakses media sosial hingga larut malam sehingga penelitian ini memang urgent dilakukan karena dampaknya tersebut, terutama untuk kalangan pelajar sehingga akan menjadi attensi sekolah untuk membuat sebuah kebijakan bagaimana cara membatasi penggunaan media sosial. Selain itu remaja mengatakan memiliki lebih dari tiga jenis media sosial dan setiap media sosial diakses lebih dari lima kali dalam sehari. Media sosial yang paling sering digunakan adalah Whatsapp, instagram, dan tiktok, waktu yang dihabiskan bisa lebih dari 1 jam di setiap media sosial.

Beberapa alasan mengapa remaja sangat bergantung pada media sosial antara lain adanya dorongan untuk terhubung dengan teman-teman mereka, mengerjakan tugas dimalam hari, browsing dan mendownload hal-hal yang berhubungan dengan hobi, serta streaming film dan vlog untuk hiburan di malam (Prihayanti *et al.*, 2021). Remaja yang tidak memiliki media sosial dianggap tua, ketinggalan jaman, kurang informasi, dan kurang bersosialisasi (Fronika 2019). Media sosial dengan fitur-fitur menarik memudahkan penggunanya untuk tidak mudah terputus dari media sosial (Woran, Kundre dan Pondaag, 2020). Media sosial mempunyai banyak manfaat, namun penggunaan media sosial juga mempunyai konsekuensi yang dapat mempengaruhi perkembangan dan kesehatan remaja (Basri 2017).

Penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak pada beberapa aspek yaitu aspek fisik dan psikologis. Aspek fisik yaitu dapat mengalami kecelakaan jika bermain media sosial tidak kenal waktu dan tempat, berisiko mengalami obesitas jika bermain media sosial diiringi makan camilan tanpa olahraga. Selain itu

aspek fisik lainnya yaitu gangguan tidur, kelelahan. Gangguan psikologis terganggu dalam bidang akademik sehingga penelitian ini emang urgent dilakukan karena dampaknya tersebut terutama untuk kalangan pelajar sehingga akan menjadi atensi sekolah untuk membuat sebuah kebijakan bagaimana cara membatasi penggunaan media sosial. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, termasuk gaya hidup, seperti seseorang yang menggunakan waktu tidurnya untuk bermain media sosial yang dapat mengubah pola tidur, sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk (Fajri and Karyani 2021).

Tidur yang cukup sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental remaja. Namun, banyak remaja yang mengatakan menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial saat akan memulai tidur, terutama di malam hari sehingga waktu untuk tidur berkurang, yang seharusnya waktu tidur 8 jam menjadi 4 atau 5 jam per hari karena menggunakan media sosial yang berlebihan, kemudian penggunaan internet sendiri juga layanan yang disediakan dapat membantu dalam bidang akademik. Salah satu alasan mengapa remaja menunda tidur untuk bermain media sosial adalah karena adanya dorongan untuk terhubung dengan teman-teman mereka, mengerjakan tugas dimalam hari, browsing dan mendownload hal-hal yang berhubungan dengan hobi, serta streaming film dan vlog untuk hiburan di malam (Prihayanti *et al.*, 2021).

Media sosial memberikan kemudahan akses informasi dan komunikasi yang murah untuk dapat terhubung dengan siapapun di dunia, termasuk pada remaja (Aprianta & Dwi, 2017). Kebiasaan remaja menghabiskan waktu yang cukup lama untuk menggunakan media sosial mengakibatkan terganggunya pola istirahat dan tidur (Ema *et al.*, 2017). Dalam menggunakan media sosial perlu edukasi bagi remaja dan orang tua diharapkan mengajarkan remaja tentang literasi media termasuk cara menilai sumber informasi dan memahami dampak media terhadap kesehatan mental, menerapkan batasan waktu antara bermain media sosial, istirahat/tidur, belajar, sekolah sehingga remaja memiliki waktu untuk aktivitas lain, orang tua dapat memberikan contoh penggunaan media yang sehat dan buat aturan tentang waktu berhenti menggunakan media sosial, misalnya satu jam sebelum tidur. Dorong remaja untuk memiliki rutinitas tidur yang konsisten, termasuk waktu bangun dan tidur yang sama setiap hari matikan notifikasi media sosial di malam hari agar tidak tergoda untuk memeriksa ponsel (Wafa and Yulianti 2022)

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan inten-

sitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 1 Gondanglegi.

UJI KELAYAKAN ETIK

Penelitian ini telah melalui uji kelayakan etik dengan nomor KEPK-EC/158/XI/2024 yang dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan ITSK RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya Malang.

METODE

Dalam penelitian ini akan menggunakan pendekatan *cross sectional* atau potong lintang dengan metode secara deskriptif yang memberikan gambaran terkait sampel yang diteliti dalam suatu waktu tertentu dan korelatif guna mengetahui hubungan antar dua variabel yang diteliti. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh remaja SMAN 1 Gondanglegi yang memiliki *smartphone* dan memiliki media sosial. Pada penelitian ini, sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 186 sampel. Instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* (*melalui link*: <https://forms.gle/YfLccuPCiuKTYFCH9>) yang berisikan sejumlah 24 butir pertanyaan mengenai intensitas penggunaan media sosial menggunakan skala *likert* yang menggunakan *favorable* item (mendukung) dan *unfavorable* item (tidak mendukung) dengan 4 pilihan jawaban yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju). Pemberian skor untuk favorable item adalah skor 4 untuk jawaban SS (Sangat Sesuai), skor 3 untuk S (Sesuai), skor 2 untuk TS (Tidak Sesuai). Pada unfavorable item, skor 4 diberikan untuk jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai), skor 3 untuk TS (Tidak Sesuai), skor 2 untuk S (Sesuai), dan skor 1 SS (Sangat Sesuai). Skor total berantang antara 24-96 yang dikategorikan berdasarkan rumus dari Arikunto (2002) yakni *Cut off point* dengan rumus: *Naturan cut off point* = $(\text{maximum score} + \text{minimum score}) : 2$. Jadi skor kuesioner ini adalah 60% dari total skor (96%), dengan hasil: 60-96 kecanduan media sosial tinggi, dan 1-60 kecanduan media sosial rendah.

Kemudian sejumlah butir mengenai kualitas tidur terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subyektif (*subjective sleep quality*), latensi tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), lama tidur efektif di ranjang (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur (*sleep medication*), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (*daytime dysfunction*) (Sukmawati and Putra, 2019). Jika keterangan nilai skor 0= Sangat baik 1= Baik 2= Buruk 3= Sangat buruk. Dengan skor total dengan jawaban kualitas tidur

baik atau normal = <5 dan kualitas tidur buruk = >5. Data yang telah terkumpul diolah menggunakan SPSS dan *Microsoft Excel*.

HASIL

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebesar 177,4, hampir sebagian besar responden berusia 16th sebesar 58,6%, responden kelas XI-2 8,1% sedangkan kelas yang lain setara sebesar 10,2%, setengah dari responden mengakses media sosial sebesar 5-6 jam sebesar 50%, sedangkan remaja yang lama penggunaan media sosial 3-4th sebesar 36,6%, setengah dari responden yang mengalami sakit sebesar 50,5%. Sedangkan jenis penggunaan media sosial sebagian besar responden menggunakan media sosial whatsapp sebesar 26%, instagram 25%, tiktok 24%, youtube 15%, twitter 6%, facebook 4%.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum Responden

DATA UMUM	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	42	22,6%
Perempuan	144	77,4%
TOTAL	186	100%
Usia		
15th	8	4,3%
16th	109	58,6%
17th	65	34,9%
18th	4	2,2%
TOTAL	186	100%
Kelas		
XI-1	19	10,2%
XI-2	15	8,2%
XI-3	19	10,2%
XI-4	19	10,2%
XI-5	19	10,2%
XI-6	19	10,2%
XI-7	19	10,2%
XI-8	19	10,2%
XI-9	19	10,2%
XI-10	19	10,2%
TOTAL	186	100%
Lama mengakses media sosial perhari		
1-2 Jam	13	7%
3-4 Jam	80	43%
5-6 Jam	93	50%
TOTAL	186	100%

Frekuensi mengakses media sosial perhari		
1-3 x/hari	34	18,3%
4-6 x/hari	152	81,7%
TOTAL	186	100%
Lama penggunaan media sosial		
1-2th	9	4,8%
3-4th	68	36,6%
5-6th	65	34,9%
>6th	44	23,7%
TOTAL	186	100%
Mengalami sakit		
Ya	94	50,5%
Tidak	92	49,5%
TOTAL	186	100%
Jenis Media Sosial yang digunakan		
Instagram	176	25%
Tiktok	172	24%
Facebook	28	4%
Whatsapp	186	26%
Twitter	40	6%
Youtube	108	15%
TOTAL	710	100%

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebesar 177,4, hampir sebagian besar responden berusia 16th sebesar 58,6%, responden kelas XI-2 8,1% sedangkan kelas yang lain setara sebesar 10,2%, setengah dari responden mengakses media sosial sebesar 5-6 jam sebesar 50%, sedangkan remaja yang lama penggunaan media sosial 3-4th sebesar 36,6%, setengah dari responden yang mengalami sakit sebesar 50,5%. Sedangkan jenis penggunaan media sosial sebagian besar responden menggunakan media sosial whatsapp sebesar 26%, instagram 25%, tiktok 24%, youtube 15%, twitter 6%, facebook 4%.

Tabel 2. Distribusi Intensitas Penggunaan Media Sosial (n=186)

DATA KHUSUS	n	%
Intensitas Penggunaan Media Sosial		
Rendah	34	18,3%
Tinggi	152	81,7%
Total	186	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan intensitas penggunaan media sosial pada remaja dengan kategori rendah sebanyak 34 remaja (18,3%) sedangkan pada kategori

tinggi sebanyak 152 remaja (81,7%)

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur

DATA KHUSUS	n	%
Kualitas Tidur		
Baik	31	16,7%
Buruk	155	83,3%
Total	186	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan kualitas tidur yang baik pada sebanyak 31 remaja (16,7%) sedangkan kualitas tidur yang buruk sebanyak 155 remaja (83,3%)

Tabel 4. Analisa Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Kualitas Tidur					
	Baik	%	Buruk	%	Total	%
	Rendah	29	16	5	2	34
	Tinggi	2	1	150	80	152
	Total	31	17	155	83	186
						100

Sumber: SPSS, 2024

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui hasil tabulasi silang antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 1 Gondanglegi Kabupaten Malang menunjukkan bahwa dari 186 responden yang diteliti, hampir seluruhnya yakni 152 responden (81%) intensitas penggunaan media sosial kategori tinggi dengan kualitas tidur yang baik 2 responden (1%) sedangkan kualitas tidur yang buruk yakni 150 responden (80%).

Untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja yang diteliti, dilakukan uji Spearman's Rank dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 27. Uji ini bertujuan untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara variabel independen dan dependen dalam penelitian ini.

Tabel 5. Hasil Analisa Uji Statistika Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Variabel	R tabel	p-value
Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja	871	< 0,001

Sumber: SPSS, 2024

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan data yang telah dilakukan pengujian statistik Spearman didapatkan p-value sebesar <0,001 dengan alpha 0,05. Kesimpulan pada penelitian ini adalah p-value <0,001) < α

(0,05) yang berarti H1 diterima yang dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. Nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini yaitu sebesar 0,871 menunjukkan keeratan hubungan antara dua variabel berada pada kategori kuat dan bernilai positif bersifat searah yang artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur pada remaja.

PEMBAHASAN

Identifikasi Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja.

Berdasarkan tabel 2 mengenai intensitas penggunaan media sosial pada remaja dengan jumlah 186 responden dapat dikategorikan ke dalam 2 kelompok yaitu, rendah dan tinggi data menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada remaja dengan kategori rendah sebanyak 34 remaja (18,3%) sedangkan pada kategori tinggi sebanyak 152 remaja (81,7%).

Dalam penggunaan media sosial ini remaja cenderung lebih sibuk menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial. Dari pernyataan diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah dan tinggi. Beberapa indikator yang dapat digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial yaitu dilihat dari durasi dan frekuensi penggunaan. Durasi penggunaan merupakan berapa lamanya kemampuan penggunaan untuk melakukan kegiatan sedangkan frekuensi penggunaan merupakan keseringan seseorang dalam melakukan kegiatan yang dilaksanakan dalam periode waktu tertentu. Untuk menilai durasi penggunaan media sosial responden dengan kategori tinggi yaitu mengakses media sosial 5-6 jam per hari sebanyak 93 responden (50%) dan frekuensi mengakses media sosial 4-6 kali sehari sebanyak 152 responden (81,7%) sedangkan lama penggunaan media sosial mayoritas

3-4 tahun sebanyak 68 responden (36,6%)

Menurut teori Rizkia (2020) pengguna media sosial yang makin muda usianya akan memakai media sosial dengan durasi makin lama. Hasil penelitian ini sebagian besar berumur 16 tahun sebanyak 109 responden (58,6%). Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden menurut jenis kelamin terbanyak adalah perempuan 144 responden (77,4%). Sedangkan menurut teori Syamsoedin, dkk (2015) dijelaskan bahwa remaja perempuan lebih cenderung menggemari interaksi melalui media sosial dikarenakan remaja perempuan lebih memiliki keinginan untuk berbagi/bercerita dengan orang lain, hal ini yang menyebabkan remaja perempuan lebih dominan menggunakan media sosial dibandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja perempuan lebih condong mempunyai level keakraban yang tinggi bersama orang sekitar. Penulis berpendapat bahwa sebagian besar pengguna sosial adalah perempuan hal ini karena perempuan memiliki kebutuhan sosial yang lebih tinggi, sehingga mereka lebih aktif menggunakan media sosial untuk berinteraksi.

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari tiga jenis media sosial dan setiap media sosial diakses lebih dari lima kali dalam sehari. Media sosial yang paling sering digunakan adalah Whatsapp, Instagram, dan tiktok, waktu yang dihabiskan bisa lebih dari 1 jam di setiap media sosial. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan data pengguna sosial media terbanyak adalah whatsapp 186 responden (26%), Instagram 176 (25%), Tiktok 172 (24%), Youtube 108 (15%), Twitter 40 (6%), Facebook 28 (4%). Peneliti berpendapat bahwa penggunaan whatsapp dalam posisi cukup tinggi dibanding sosial media lainnya hal ini dikarenakan whatsapp penggunaannya yang sederhana dan mudah digunakan dan terhubung secara langsung melalui nomor telepon sehingga pengiriman pesan yang cepat dan efisien.

Identifikasi Kualitas Tidur Pada Remaja.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan kualitas tidur yang baik sebanyak 31 remaja (16,7%) sedangkan kualitas tidur yang buruk sebanyak 155 remaja (83,3%). Dari 186 responden sebanyak 90 responden (48,3%) waktu tidur pada malam hari dimulai dari pukul 22.00-23.59 dimana 107 responden (58%) menyatakan bahwa kualitas tidur mereka dalam sebulan yaitu buruk, dikarenakan waktu tidur mereka tidak sesuai dengan kebutuhan tidur yang seharusnya karena terlalu asik mengakses media sosial pada malam hari sebelum tidur sehingga lupa waktu dan sulit untuk memulai tidur. Berdasarkan karakteristik usia, responden menurut usia terbanyak yaitu didominasi oleh usia 16

tahun sebanyak 109 responden (59%), dimana pada usia ini yang masih tergolong usia remaja.

Menurut penelitian Woran (2021) remaja menggunakan media sosial dalam kategori tinggi, selain itu sebagian besar juga mengalami kualitas tidur yang buruk akibat penggunaan media sosial yang tinggi. Menurut teori Athiutama *et al.* (2023) Waktu tidur atau durasi tidur pada malam hari yang diperlukan remaja untuk tidur adalah rata-rata 8-10 jam. Namun durasi ini dapat berubah menjadi lebih singkat yang diakibatkan oleh jadwal kegiatan di sekolah dan kegiatan sosialnya sehingga mengakibatkan masalah tidur yaitu insomnia. Hasil penelitian ini menunjukkan durasi tidur rata-rata 5-6 jam. Peneliti berpendapat akses media sosial dikalangan remaja seringkali dilakukan pada saat bangun di pagi hari, disaat waktu luang dan malam hari ketika akan memulai tidur. Maka dari itu banyak remaja mengalami kesulitan untuk memulai tidur seperti tidur tidak tenang atau gelisah, sering terbangun di malam hari, dan sering mengantuk di pagi hari terutama saat mengikuti pelajaran karena jam tidur yang terlalu singkat dan tidak sesuai dengan kebutuhan tidur berdasarkan tingkat usia. Waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat dan tidur menjadi berkurang dikarenakan terlalu fokus kepada fitur-fitur dan konten yang mereka gemari di media sosial.

Dilihat dari karakteristik jenis kelamin, responden jenis kelamin terbanyak didominasi oleh perempuan sebanyak 144 responden (77,4%). Menurut Woran (2021) menyatakan bahwa perempuan lebih aktif menggunakan media sosial dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan memiliki tujuan sosial, seperti tetap terhubung dengan keluarga dan teman. Kecenderungan ini menunjukkan bahwa perempuan lebih terlibat dalam interaksi sosial dan berbagi pengalaman di platform media sosial (Hasanah *et al.*, 2022). Perempuan juga lebih sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial, yang dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi (Priasmoro & Lestari, 2023). Secara keseluruhan, perempuan menunjukkan tingkat keterlibatan yang lebih tinggi dalam penggunaan media sosial dibandingkan laki-laki, dengan fokus pada interaksi sosial dan kreativitas. Hal ini mencerminkan perbedaan dalam motivasi dan cara mereka menggunakan platform digital. Maka dari itu waktu yang digunakan oleh perempuan khususnya remaja untuk mengakses media sosial lebih banyak dibandingkan dengan waktu istirahatnya dimana hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur jika dilakukan terus-menerus hingga lupa waktu maka kualitas tidur dapat menurun.

Analisis Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan data yang telah dilakukan pengujian statistik Spearman didapatkan *p-value* sebesar $< 0,001$ yang lebih kecil dari 0.05 ($p<0.05$) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja yang diteliti. Dalam analisis statistik, nilai *p* yang lebih kecil dari 0.05 menandakan bahwa hasil yang ditemukan cukup mendukung untuk menyatakan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel tersebut. Nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini yaitu sebesar 0,871. Hasil ini menunjukkan keeratan hubungan antara dua variabel berada pada kategori kuat dan bernilai positif bersifat searah yang artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Margareth (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial membuat mereka begadang, bangun sepanjang malam, dan tidak cukup tidur di malam hari. Jadi butuh waktu kembali beristirahat. Terlepas dari anggapan bahwa notifikasi media sosial menyebabkan remaja merasa ter dorong untuk memeriksa ponsel mereka, bahkan saat seharusnya mereka tidur. Hal ini dapat mengakibatkan pola tidur yang tidak teratur dan mengurangi durasi tidur yang berkualitas selain itu paparan perangkat digital pada waktu tidur mengganggu produksi melatonin hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar perangkat dapat menghambat produksi melatonin, sehingga membuat remaja lebih sulit untuk tertidur dan mempertahankan tidur yang nyenyak. Menurut teori Margareth (2023) aktivitas digital di dalam sosial media yang dilakukan secara berlebih bisa berdampak kepada perasaan puas akan tidur. Pada akhirnya, hal tersebut memicu individu untuk melakukan akses terhadap media sosial secara lebih intens. Ritensi dari penggunaan media sosial yang berlebih juga dapat berdampak kepada produksi hormon melatonin yang kemudian kualitas tidur yang baik tidak tercapai.

Faktanya setiap siswa yang terlambat saat ditanya alasan mereka jawabannya adalah terlambat bangun pagi dan alasan terlambat bangun pagi adalah karena bergadang untuk menjelajahi internet diberbagai media sosial pada saat malam hari dan data keterlambatan terbanyak yaitu pada kelas 11. Hasil penelitian didapatkan bahwa siswa yang menjelajahi media sosial hingga larut memiliki akun media sosial lebih dari dua dan dapat menghabiskan waktu hingga berjam-jam

dan jam untuk tidur dibawah 7 jam perhari sehingga dari kebiasaan tersebut membuat kebutuhan istirahat dan tidur menjadi terganggu atau buruk dan terlambat bangun pagi menjadi alasan yang paling sering di temui.

Menurut pendapat peneliti adanya hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja disebabkan karena ktivitas digital di dalam sosial media yang dilakukan secara berlebih bisa berdampak kepada perasaan puas akan tidur. Pada akhirnya, hal tersebut memicu individu untuk melakukan akses terhadap media sosial secara lebih intens. Ritensi dari penggunaan media sosial yang berlebih juga dapat berdampak kepada produksi hormon melatonin yang kemudian kualitas tidur yang baik tidak tercapai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja sejumlah 186 responden menunjukkan bahwa hasil uji statistic dengan nilai *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$, terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur remaja.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengetahui tentang dampak dan bahaya penggunaan media sosial secara berlebihan, serta cara menjaga dan meningkatkan kualitas tidur yang baik. Sehingga dapat menginformasikan kepada remaja tentang penggunaan media sosial yang berlebihan dan memberikan informasi tentang cara menjaga kualitas tidur yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Athiutama, Ari, Ridwan Ridwan, Indra Febriani, Imelda Erman, and Aldella Trulianty. 2023. "Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan Raflesia* 5(1):57–64. doi: 10.33088/jkr.v5i1.867.
- Basri, Hasan. 2017. "Peran Media Sosial Twitter Dalam Interaksi Sosial Pelajar Sekolah Menengah Pertama Di Kota Pekanbaru (Studi Kasus Pelajar SMPN 1 Kota Pekanbaru)." *Jom FISIP* 4(1):1–13.
- Dewi Bunga, Cokorde Istri Dian Laksmi Dewi, and Kadek Ary Purnama Dewi. 2022. "Literasi Digital Untuk Menanggulangi Perilaku Oversharing Di Media Sosial." *Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(1):1–12. doi: 10.25078/sevanam. v1i1.9.

- Ema, Arnoldina Martha, Farida Halis Dyah Kusuma, and Farida Halis Dyah Kusuma. 2017. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Mts Muhammadiyah I Malang." *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan* 2(3):10–20.
- Fajri, Fitri Verawati, and Usmi Karyani. 2021. "Nomophobia Pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kontrol Diri." *Jurnal Psikologi* 17(1):47. doi: 10.24014/jp.v17i1.12191.
- Firmawati, Andi Akifa Sudirman, and Maria Riny Lilir. 2023. "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Tilamuta." *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi* 1(2):68–79.
- Fronika, Winda. 2019. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja." *Fak. Ilmu Pendidik. Univ. Negeri Padang*. 1–15.
- Hasanah, A., Priasmoro, D. P., & Zakaria, A. (2022). "Gambaran Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Prodi DIII Keperawatan Tahun Angkatan 2021-2022 di ITSK RS dr. Soepraoen Malang." *Journal of Borneo Holistic Health*, 5(1), 28-36.
- Keswara, Umi Romayati, Novrita Syuhada, and Wahid Tri. n.d. "[Https://Ejurnal.Malahayati.Ac.Id/Index.Php/Hjk](https://Ejurnal.Malahayati.Ac.Id/Index.Php/Hjk)."
- Lombogia, Bery J., Barnabas H. R. Kairupan, and Anita E. Dundu. 2018. "Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon." *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)* 1(2):1–8.
- Margareth, Ticha. 2023. "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Binjai Tahun 2023." *Jurnal Keperawatan Sisthana* 8(2):47–60. doi: 10.55606/sisthana.v8i2.562.
- Maza, Safira, and Rizqi Amalia Aprianty. 2022. "Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo)Pada Remaja Pengguna Media Sosial." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 8(3):148. doi: 10.31602/jmbkan.v8i3.9139.
- Priasmoro, D. P., & Lestari, R. (2023). "Prevalence of a sedentary lifestyle as a predictor of risk of chronic diseases and stress levels in Malang, INDONESIA." *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 23(1), 11-16.
- Prihayanti et al. 2021. "Hubungan Kecanduan Internet Dengan Gejala Depresi Pada Remaja." *Coping: Community of Publishing in Nursing* 9(3):347. doi: 10.24843/coping.2021.v09.i03.p14.
- Sisy Rizkia, Putri. 2020. "Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus." *British Medical Journal* 2(5474):1333–36.
- Syamsoedin, Wydia Khristanty Putri, Hendro Bijduni, and Ferdinand Wowiling. 2015. "Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado." *Ejurnal Keperawatan (e-Kp)* 3:1–10.
- Wafa, Salsabillah Aulia, and Yulianti. 2022. "Gambarkan Kualitas Tidur Dewasa Awal Yang Kecanduan Menonton Drama Korea." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada* 6(2):60–70.
- Wiyana, I. Gede, Yolly Dahlia, Nisia Putri Rinayu, and Dewi Utary. 2023. "Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Siswa." *Jurnal Global Ilmiah* 1(2):130–42. doi: 10.55324/jgi.v1i2.19.
- Woran, Kezia, Rina M. Kundre, and Ferlan A. Pondaag. 2021. "Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan* 8(2):1. doi: 10.35790/jkp.v8i2.32092.