

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim

The Relationship Of The Intensity Of Social Media Use With The Quality Of Sleep Among Adolescents At SMP Negeri 1 Simpang Ulim

Wirdhatul Olla¹, Irma Hartati², Ajmain³

^{1,2,3}Universitas Sains Cut Nyak Dhien Langsa, Provinsi Aceh

* Corresponding Author: wirdhatulolla123@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 15 November 2024

Revised : 21 November 2024

Accepted : 25 November 2024

Available online

Kata Kunci:

Intensitas Penggunaan Media Sosial,
Kualitas Tidur, Remaja

Keywords:

Intensity of Social Media Use, Sleep
Quality, Adolescents

ABSTRAK

Berdasarkan hasil Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), tingkat penetrasi internet di Indonesia meningkat menjadi 79,5%, khususnya dikalangan remaja yang menyebabkan terganggunya proses tidur sehingga kualitas serta pola tidur menjadi buruk. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim. Penelitian ini merupakan penelitian jenis *analytic* yang bersifat *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Simpang Ulim yang menggunakan *smartphone* sebanyak 44 orang

dengan teknik *total sampling*. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden sebagian menggunakan media sosial dalam kategori rendah sebanyak 16 responden (36,4%) dan sebagian besar menggunakan media sosial dalam kategori sedang sebanyak 13 responden (29,5%), sebagian besar remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim memiliki kualitas tidur baik sebanyak 28 responden (63,3%). Ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja dengan *p-value* 0,005 ($p < 0,05$). Bagi SMP Negeri 1 Simpang Ulim untuk memberikan informasi tentang durasi penggunaan media sosial yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pada siswa sehingga diharapkan siswa lebih memperhatikan kualitas tidur mereka dan juga dapat membatasi penggunaan media sosial pada malam hari agar kebutuhan tidur mereka cukup.

ABSTRACT

Based on the results of the Indonesian Internet Service Providers Association (APJII) Survey, the internet penetration rate in Indonesia has increased to 79.5%, especially among teenagers, which causes disruption to the sleep process so that sleep quality and patterns become poor. This research was conducted to determine the relationship between the intensity of social media use and sleep quality among adolescents at SMP Negeri 1 Simpang Ulim. This research is an analytical type of

research that is cross sectional in nature. The sample in this study was all 44 students of class VII and VIII of SMP Negeri 1 Simpang Ulim who used smartphones using a total sampling technique. Data analysis was carried out using univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results of the research show that of the 44 respondents some use social media in the low category as many as 16 respondents (36.4%) and most use social media in the medium category as many as 13 respondents (29.5%), mostly teenagers in junior high school. SMP Negeri 1 Simpang Ulim had good sleep quality as many as 28 respondents (63.3%). There is a relationship between the intensity of social media use and sleep quality in adolescents with a p -value of 0.005 ($p < 0.05$). For SMP Negeri 1 Simpang Ulim to provide information about the duration of social media use which affects the quality of sleep among students so that students are expected to pay more attention to the quality of their sleep and can also limit the use of social media at night so that they need enough sleep.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi, khususnya teknologi informasi menunjukkan kemajuan yang pesat, baik di bidang perangkat keras maupun perangkat lunak, dan infrastruktur lain seperti jaringan komunikasi yang dapat mendukung terciptanya suatu sistem informasi yang handal mengalami perkembangan juga (Doni, 2017). Perkembangan dunia internet dengan berbagai media sosial saat ini sudah banyak sekali orang yang menggunakan teknologi internet, sekarang pengguna internet di Dunia sudah mencapai 2.267.233.742 pengguna (Nafiah, 2018).

Berdasarkan hasil Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) Tahun 2024, tingkat penetrasi internet di Indonesia meningkat menjadi 79,5%. Dengan demikian terdapat 221,563,479 jiwa penduduk terkoneksi dari total populasi 278,6 juta jiwa (APJII, 2024). Sedangkan di Provinsi Aceh pengguna internet juga melejit pesat dari yang mulanya pada 2018 yaitu sejumlah 2,6 juta jiwa menjadi 3,7 juta jiwa pada tahun 2020. Persentase pengguna internet berdasarkan kategori usia mempunyai presentase setiap usia yaitu diberikan 100% dan dibagi dua yaitu pengguna internet dan bukan pengguna internet, dan untuk usia 15-19 tahun 91% pengguna internet dan 9% bukan pengguna internet, dari presentase yang ada untuk umur 15-19 tahun yaitu usia remaja menduduki persentase tertinggi (APJII, 2020).

Remaja menggunakan internet tidak hanya untuk kebutuhan edukasi saja, melainkan digunakan juga untuk hiburan, belanja, berinteraksi lewat media sosial dan lain sebagainya. Ada tiga motivasi anak dan remaja untuk mengakses internet yaitu motivasi untuk mencari informasi, terhubung dengan teman (lama dan baru) dan untuk hiburan. Pencarian

informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi (Rahayu dkk, 2019).

Remaja banyak menghabiskan waktu untuk *online* media sosial, termasuk pada malam hari. Hal ini juga dapat mengganggu proses tidur sehingga kualitas serta pola tidur menjadi buruk, sebagaimana harus tidur tanpa beban pikiran. Pada faktanya saat akan mulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari ponsel/*smartphone* ataupun masih berkeutatan dengan media sosial dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur (Woran dkk, 2020).

Tidur menjadi kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Manusia beraktivitas setiap harinya yang dapat menyerap *energy* dan pikiran. Kegiatan yang dilakukan mengakibatkan tubuh dapat kehilangan *energy*. Salah satu cara memulihkan kembali fungsi tubuh adalah dengan beristirahat atau tidur yang cukup. Tidur dapat saja mengalami perubahan dimana beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah gaya hidup (Reefahidalam Risnah dkk, 2018).

Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, sebaliknya tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan keseimbangan fisiologis sehingga mempengaruhi kesehatan karena waktu tidur yang cukup (minimal 7 jam dalam sehari), bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat tersadar (Riyadi & Widuri, dalam Permatasari, 2023).

Gangguan pola tidur inilah yang membuat remaja sering memperlihatkan perasaan lesu, gelisah, lelah, menguap/mengantuk dan bahkan sering kehilangan konsentrasi saat belajar di sekolah. Remaja yang mengalami gangguan pola tidur dapat berdampak pada kesehatan fisik, seperti mengantuk dan menurunnya konsentrasi belajar yang akan mengakibatkan menurunkan prestasi akademik serta menurunnya kesehatan psikologis sehingga akan berdampak pada kualitas hidup mereka (Anida dkk, 2020). Kualitas tidur yang buruk adalah keadaan dimana seseorang tidak menjaga keteraturan tidur, keteraturan tidur dan terjaga adalah sesuatu yang sangat penting, namun tak kalah penting dalam keteraturan itu adalah perlunya seseorang tidur awal dan bangun lebih awal. Hal

yang penting bagi setiap orang untuk menjaga biologisnya agar tetap selaras sepenuhnya dengan rutinitas harian, dengan membatasi aktivitas yang membuat terjaga di malam hari sehingga dapat membantu untuk efektifitas jam tidur karena kurang tidur dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kerusakan otak, bahkan kematian (Permatasari dkk, 2023).

Remaja akan memasuki tahap ketergantungan media sosial, terbukti mereka menghabiskan 54% waktunya untuk *online* menggunakan media sosial. Menurut penelitian Kurniati (2022), sebanyak 54,7% remaja dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang lama memiliki kualitas tidur yang buruk, dimana intensitas penggunaan *smartphone* memberikan paparan gelombang elektromagnetik yang menurunkan produksi hormone melatonin yang berperan penting dalam mengatur irama sirkadian pada mata, sehingga memberikan stimulus pada otak agar tetap terjaga serta menunda keinginan untuk tertidur.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Armaya (2017), berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa dari total penggunaan *gadget* pada kategori tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 35 orang (62,5%) sehingga dapat disimpulkan teknologi yang tersedia ketika tidak mampu dikelola sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu kesehatan (Woods dan Scott dalam Woran dkk, 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Hepita dan Gantas (2018), mengenai hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12-14 tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong yang menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial dengan durasi tinggi ada 48 orang (54,5%) dimana 32 orang (66,7%) mengalami gangguan pola tidur berat dan 16 orang (33,3%) mengalami gangguan pola tidur sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12-14 tahun. Jumlah siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Simpang Ulim sebanyak 121 orang.

Hasil survey awal yang penulis lakukan dengan melakukan wawancara kepada 10 orang siswa kelas VII dan VIII diperoleh bahwa sebanyak 4 anak (40%) memiliki kualitas tidur yang baik dan sebanyak 6 anak (60%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan uraian diatas maka penulis termotivasi untuk melakukan penelitian mengenai hubungan

intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini akan menggunakan jenis *analytic* yang bersifat *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Simpang Ulim yang menggunakan *smartphone* sebanyak 44orang, Jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan Penelitian ini sudah dilaksanakan pada tanggal 31 Mei s/d 2 Agustus 2024. Analisa bivariat adalah analisa yang digunakan untuk menganalisis pada dua variabel yang berhubungan antara variabel independen dengan dependen, menggunakan uji statistik yang digunakan adalah Uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 44 remaja yang bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim. Penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara menggunakan kuisioner, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut.

Hasil

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim Tahun 2024

No	Karakteristik	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Jenis Kelamin			
1	Laki-Laki	26	59,1
2	Perempuan	18	40,9
	Total	44	100
Usia			
1	13 Tahun	14	31,8
2	14 Tahun	29	65,9
3	15 Tahun	1	2,3
	Total	44	100

Sumber Data Primer diolah Tahun 2024

Tabel 1. diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar laki-laki sebanyak 26 (59,1%) responden, berdasarkan usia sebagian besar berusia 14 tahun sebanyak 29 (65,9%) responden dan berdasarkan status dalam keluarga sebagian besar anak ke 3 sebanyak 16 (36,4%) responden.

b. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial Remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim Tahun 2024

No	Intensitas Penggunaan Media Sosial	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tinggi	15	34,1
2	Sedang	13	29,5
3	Rendah	16	36,4
Jumlah		44	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 2. diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden sebagian besar menggunakan media sosial dalam kategori rendah sebanyak 16 (36,4%) responden dan sebagian kecil menggunakan media sosial dalam kategori sedang sebanyak 13 (29,5%) responden.

c. Kualitas Tidur

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim Tahun 2024

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	28	63,6
2	Buruk	16	36,4
Jumlah		44	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 3. diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 28 (63,3%) responden.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim Tahun 2024

Tabel 4. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim Tahun 2024

Intensitas Penggunaan Media Sosial		Kualitas Tidur						p-Value
No		Baik		Buruk		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	
1	Tinggi	6	40	9	60	15	100	0,005
2	Sedang	7	53,8	6	46,2	13	100	
3	Rendah	15	93,8	1	6,2	16	100	
Jumlah		28	63,6	16	36,4	44		

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 4. diatas menunjukkan bahwa dari 44 responden terdapat 28 responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 15 (93,8%) responden menggunakan media sosial dengan intensitas rendah dan dari 16 responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 9 (60%) responden menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi. Hasil uji statistic *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,005 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

Pembahasan

1. Kualitas Tidur Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 28 (63,3%) responden. Hal tersebut menggambarkan bahwa kebanyakan remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim menerapkan kualitas tidur yang baik, namun tidak sedikit pula remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 36,4% dimana mereka memiliki kebiasaan tidur diatas jam 10 malam karena sibuk melakukan interaksi melalui media sosial.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma dkk (2023), mengenai faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja usia sekolah menengah pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada remaja sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 65,8%. Tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari dkk (2023), mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 1 Juwiring dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 60 (83,3%) siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan Jarmi (2019) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Banda Aceh sebagian besar kategori buruk.

Sejalan dengan penelitian Firmawati (2023), mengenai hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anakusia remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta dimana hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak adalah anak usia remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta yang memiliki kualitas tidur baik sebesar 83.5%.

Kualitas tidur yang buruk meliputi durasi tidur yang kurang dari kebutuhan menurut umur, tidur terlalu larut malam dan bangun terlalu cepat, tidur tidak nyenyak sering terbangun karena suatu hal, sedangkan kualitas tidur yang baik meliputi durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan menurut umur, tidur nyenyak tidak terbangun karena suatu hal disela-sela waktu tidur (Hidayat, 2018).

Jika kualitas tidur kurang khususnya pada remaja akan berdampak pada beberapa faktor pertama yaitu, dapat mengganggu hormon pertumbuhan karena kadar tertinggi dalam hormon pertumbuhan dikeluarkan pada saat tidur sehingga jika remaja kekurangan kualitas tidurnya buruk akan mengganggu sekresi hormon pertumbuhan. Kedua, berdampak pada perkembangan karena tidur yang cukup untuk memperbaiki sel-sel tubuh jika kualitas tidur buruk akan menyebabkan menurunnya sistem imun dan mudah terserang penyakit. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang (Potter dan Perry, 2016).

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar remaja memiliki kualitas tidur yang baik, namun ada sebanyak 36,4% remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur remaja yang sebagian besar dalam kategori baik dikarenakan sebagian

dari mereka masih dalam pengawasan orangtua dan faktor fisik yang baik sehingga remaja tidak mengalami gangguan tidur akibat manifestasi klinis dari sebuah penyakit. Namun sebagian kecil remaja dengan kualitas tidur yang buruk disebabkan karena mereka tidak dapat menggunakan media sosial secara intensif disiang hari karena kegiatan akademis dan larangan dari sekolah, sehingga remaja akan intensif bermain media sosial di malam hari yang akan mengurangi waktu tidur.

Kualitas tidur remaja yang masih cenderung baik berkaitan juga dengan usia remaja yang masih berusia 13-15 tahun dimana pada usia tersebut belum memiliki gangguan tidur seperti insomnia yang disebabkan oleh manifestasi klinis dari suatu penyakit. Kebutuhan tidur seseorang berbeda-beda untuk umur 12-18 kebutuhan tidur adalah 8,5 jam, 18-40 tahun kebutuhan tidur adalah 7,8 jam perhari, untuk umur 40-60 tahun kebutuhan tidur adalah 7 jam perhari, dan untuk umur 60 tahun keatas kebutuhan tidur adalah 6 jam perhari (Haswita dan Reni, 2017).

2. Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden sebagian besar menggunakan media sosial dalam kategori rendah sebanyak 16 (36,4%) responden dan sebagian kecil menggunakan media sosial dalam kategori sedang sebanyak 13 (29,5%) responden. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kebanyakan remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim menggunakan media sosial dengan intensitas yang rendah, namun tidak sedikit juga remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 1 Juwiring, hasil penelitian dari 72 responden didapatkan sebanyak 39 orang (54,2%) menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi.

Menurut Woods & Scott (2018), menjelaskan pengguna media sosial dapat dibedakan berdasarkan seberapa aktif atau pasif pengguna dalam menggunakan media sosial. Pengguna aktif ataupun pasif dibedakan berdasarkan bagaimana pengguna menggunakan media sosial tersebut dalam hal ini pengguna Aktif dalam kategori penggunaan yang tinggi dan pengguna pasif dalam kategori yang rendah.

Intensitas pengguna media sosial ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kebutuhan internal seseorang yang mencari identitas dan nilai diri seseorang,

faktor rasa saling memiliki dan membutuhkan informasi dari orang lain serta faktor emosional seseorang. Teori ketergantungan media menyatakan bahwa semakin seseorang tergantung pada suatu media untuk memenuhi kebutuhannya, maka media tersebut menjadi penting dan sering untuk digunakan dalam memenuhi kebutuhannya (Abadi, 2019).

Peneliti menyimpulkan intensitas penggunaan media sosial pada remaja sebagian besar dalam kategori rendah, namun tidak sedikit remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi dengan persentase 34,1% dimana remaja menghabiskan waktu bermain media sosial >5 kali dalam sehari dengan durasi >5 jam, hal ini dikarenakan banyak remaja yang menjadi ketergantungan pada media sosial. Remaja memiliki kebiasaan mengakses internet yang dilakukan sebelum tidur sehingga meningkatkan intensitas dalam menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial yang rendah juga disebabkan karena sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki dimana ternyata remaja perempuan lebih aktif menggunakan media sosial dari pada laki-laki.

3. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa dari 44 responden terdapat 28 responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 15 (93,8%) responden menggunakan media sosial dengan intensitas rendah dan dari 16 responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 9 (60%) responden menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi. Hasil uji statistik *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,005 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

Pemelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh, Permatasari dkk (2023), mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 1 Juwiring. Hasil menunjukkan pengaruh intensitas media sosial dengan kualitas tidur menunjukkan nilai korelasi 0,283 yang menjelaskan adanya hubungan intensitas media sosial dengan kualitas tidur di SMP N 1 Juwiring dengan *P-value* = 0,022.

Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmadida (2022), mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas X Mipa di SMAN 4 Madiun. Hasil menunjukkan dengan menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas X MIPA di SMAN 4 Madiun.

Hasil penelitian terkait yang dilakukan oleh Hepilita (2020), mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar ($p\text{ value } 0,000$ dan $r = 0,355$). Remaja dituntut untuk mengurangi penggunaan media sosial dalam aktivitas sehari-hari khususnya pada malam hari sehingga menghasilkan kualitas tidur yang baik.

Remaja banyak menghabiskan waktu untuk *online* media sosial, termasuk pada malam hari. Hal ini juga dapat mengganggu proses tidur sehingga kualitas serta pola tidur menjadi buruk, sebagaimana harus tidur tanpa beban pikiran. Pada faktanya saat akan mulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari ponsel/*smartphone* ataupun masih berkutat dengan media sosial dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur (Woods dan Scott dalam Woran dkk, 2020).

Tidur menjadi kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Manusia beraktivitas setiap harinya yang dapat menyerap energy dan pikiran. Kegiatan yang dilakukan mengakibatkan tubuh dapat kehilangan energy. Salah satu cara memulihkan kembali fungsi tubuh adalah dengan beristirahat atau tidur yang cukup. Tidur dapat saja mengalami perubahan dimana beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah gaya hidup (Reefahi dalam Risnah dkk, 2018).

Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, sebaliknya tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan keseimbangan fisiologis sehingga mempengaruhi kesehatan karena waktu tidur yang cukup (minimal 7 jam dalam sehari), bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-

aktivitas yang harus dikerjakannya saat tersadar (Riyadi & Widuri, dalam Permatasari, 2023).

Penelitian menyimpulkan terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur remaja di mana semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin buruk kualitas tidur remaja, hal ini dikarenakan remaja yang menjelajahi media sosial hingga larut malam lebih dari dua jam dalam satu hari sehingga dari kebiasaan tersebut membuat kebutuhan istirahat dan tidur menjadi terganggu atau buruk dan terlambat bangun pagi menjadi alasan yang paling sering di temui. Dan Akibatnya para remaja kesulitan dalam tidur dan membuat waktu tidur mereka berkurang dan akan berdampak pada pembelajaran di sekolah karena kurangnya waktu tidur akibat terlalu lama menggunakan media sosial di malam hari.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim **Tahun 2024**, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden sebagian menggunakan media sosial dalam kategori rendah sebanyak 16 responden (36,4%) dan sebagian besar menggunakan media sosial dalam kategori sedang sebanyak 13 responden (29,5%).
2. Sebagian besar remaja di SMP Negeri 1 Simpang Ulim memiliki kualitas tidur baik sebanyak 28 responden (63,3%).
3. Ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja dengan $p\text{-value}$ 0,005 ($p < 0,05$).

Saran

1. Bagi SMP Negeri 1 Simpang Ulim, untuk memberikan informasi tentang durasi penggunaan media sosial yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pada siswa sehingga diharapkan siswa lebih memperhatikan kualitas tidur mereka dan juga dapat membatasi penggunaan media sosial pada malam hari agar kebutuhan tidur mereka cukup.

2. Bagi peneliti Selanjutnya, diharapkan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja dengan variabel dan metode yang berbeda
3. Bagi Institusi Pendidikan, diharapkan agar lebih memfasilitasi peneliti lanjutan yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VI di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojoketro, *Channel*, Vol. 1, hal. 19-25
- Agustin. (2012). Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk identitas, *Channel*, Vol. 3, hal. 1-16
- Ainida, dkk. (2020) Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Caring Nursing Journal*. 4 (2) ISSN : 2580-0078
- Anjani dan Prasetyoaji. (2023). Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial di Kalangan Remaja. *Prosiding Seminar Antar Bangsa*. <https://seminar.uad.ac.id>.
- Athiutama, A., Febriani, I., & Erman, I. (2023) Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Kesehatan Remaja, 3, 15-20.
- Armaya, J. (2017) Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMP Negeri 1 Banda Aceh Diakses 13 Februari 2020 : <http://jim.unsiyah.ac.id/FKep/articel/download/3872/2942>.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2018) Penetrasi & profil perilaku pengguna internet Indonesia survei 2018. Diakses : pada 18 februari 2020 : <https://apjii.or.id/>.
- Batubara. J.R.L. (2018) *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. *Sari Pediatri* Vol. 12.
- Budiman dan Arsiyadi (2021). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap masalah kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*. 2 (1), 39-43.
- Dinda. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa Kelas x MIPA di SMAN 4 Madiun. Program Studi Keperawatan STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun.

- Doni, F, R (2017) Perilaku Penggunaan Media Sosial Pada Kalangan Remaja. *Indonesian Journal On Software Engineering*. ISSN ; 2461-0690
- Feroza, C. S., & Misnawati, D. (2020) Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Pkun @yhoophii_official sebagai Media Komunikasi dengan Pelanggan. *Jurnal Inovasi*, 14(1), 32–41.
- Firdaus, A, N (2018). Pengaruh Perbedaan Murattal Al-qur'an Surat Ar-Rahman dan Musi8k Keroncong Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usiadi Pnati Jompo Asyiyah Surakarta. *Jurnal Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Firmawati dkk. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)* Vol.1, No.2.
- Gainau, B, M. (2021) *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. Kanisiu. Yogyakarta.
- Ginting, T, M, Br. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 2 Binjai. *Jurnal Skripsi*. Stikes Santa Elisabeth Medan.
- Haswita. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat, *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, Vol 4 (1).
- Hastono. SP. (2011) *Statistik kesehatan*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Hepilia dkk (2020). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 Sampai 14 Tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. Program Studi Sarjana Keperawatan STIKESSantu Paulus Ruteng.
- Hepita dan Gantas. (2018). Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikososial Anak Usia prasekolah Di Tk Negeri Pembina Limboto Kabupaten Gorontalo. Zaitun (*Jurnal Ilmu Kesehatan*), 7(2). <https://doi.org/10.31314/zijk.v7i2.1151>.
- Hidayat. (2018). Dunia Komunikasi dan Gadget: Evolusi alat Komunikasi, Menjelajah Jarak dengan Gadget. Jakarta: Zikrul Hakim Bestari.
- Karman. (2019) Riset Penggunaan Media dan Perkembangannya Kini- *Researches on Media Uses And Its Development*. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 17(1), 103–121.
- Kilamanca, D. F. (2010). *Hubungan Antara Kebutuhan Afilasi dan Keterbukaan Diri dengan Intensitas Mengakses Situs Jejaring Sosial pada Remaja*. Surakarta: Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Kominfo (2018) *Intensitas Penggunaan Media Sosial*. Jakarta : Kementirian komunikasi dan Informatika Republik Indonesia.

- Kurniati. (2022). Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Monks, F. (2018). *Piskologi Perkembangan*. Yogyakarta: GadjahMada University Press
- Mulyono. (2020). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1- 13.
- Nafiah, N. Kustiningsih. (2018) Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah1 Yogyakarta. *Naskah Publikasi*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Nilifda H, dkk. (2016) Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol.5.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. (2016). *Fundamental keperawatan 7th ed.*, Jakarta: Salemba Medika.
- Permatasari (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada remaja Di SMP N 1 Jurwiring. *Jurnal Ilmu Komputer dan Informasi*. 16 (1) ISSN : 1979-8261.
- Purbohastuti, A. W. (2017). Efektivitas Media Sosial Sebagai Media Promosi. *Tirtayasa Ekonomi*, 216.
- Rahayu, dkk. (2019) Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial remaja di Kabupaten Sleman Yogyakarta. e-ISSN: 2549-7952. p-ISSN: 2580-3336.
- Rahma dkk. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas Xi dan Xii SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon.
- Reafahi, Risna, dkk. (2018). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 11 (4) ISSN : 2655-8106.
- Sanggabuana, Andriani. (2017). Dampak Media Sosial Terhadap Usaha dan Menengah (UKM) Sentra Industri Kramik Plered Kabupaten Purwakarta. *Jurnal Komunikasi*. Vol 2 (2) ISSN : 2548-3749.
- Risnah dkk. (2021). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia*. Jkarta : Trans Info Medika.
- Sarwono, S. W (2019). *Psikologi Remaja, Edisi Revisi*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Sariy, P., Hilmanto, D., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Ma“ruf, T. L. H. (2020). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=hvp7EAAAQBAJ>.

- Setiadi. (2017). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Shahid et al. (eds.), *STOP, THAT and One Hundred Other Sleep Scales*, DOI 10.1007/978-1-4419-9893-4_67, © Springer Science+Business Media.
- Sibagariang EE. (2018) *Kesehatan Reproduksi Wanita–Edisi Revisi*. Jakarta TransInfo Media.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methode)*. Bandung : Alfabeta.
- Sukmadinda (2020) Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Madiun. *Jurnal skripsi*. Bhaktia Husadah Mulia Madiun.
- Tarwoto dan Wartonah. (2017) *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Websindo. (2019) Indonesia digital 2019 : Media Social. Diakses : 13 februari 2020 <https://websindo.com/indonesia-digital-2019-media-sosial>.
- Woods, H. C., & Scot, H. Woran, dkk. (2020) Analiss Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*. 8(2), 1-10 ISSN: 2302-1152.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 1-10.