

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA N 1 MENGWI

The Correlation Between The Intensity of Using Social Media and Adolescents' Sleeping Quality at SMAN 1 Mengwi

Cintya Yunita Dewi¹, Ni Made Dwi Ayu Martini², Claudia Wuri Prihindini³, Ayu Ratih Cempakasari⁴

¹Program S1 Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

²Program S1 Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

³Program S1 Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

⁴Program S1 Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

Korespondensi: Cintya Yunita Dewi dan cintyayunitadw@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kemajuan teknologi dan informasi di seluruh dunia semakin pesat. Indonesia merupakan salah satu negara yang terliba. Hal yang terkait erat dengan hadirnya internet adalah penggunaan media sosial khususnya pada remaja. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. **Metedologi:** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan correlative study menggunakan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 310 orang remaja **Hasil:** Didapatkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dengan nilai koefisien korelasi (r) 0.531. **Kesimpulan:** Ada hubungan intensitas media sosial dengan kualitas tidur menunjukkan hubungan yang sedang dan berarah positif.

Kata kunci: Intensitas; Pengguna; Media Sosial; Kualitas Tidur.

ABSTRACT

Background: Technological and information advancements around the world are accelerating. One of the countries involved is Indonesia. The use of social media, particularly among adolescents, is closely related to the presence of the internet. **Research Objectives:** The aim of this study was to determine the correlation between the intensity of using social media and adolescents' sleeping quality. **Methodology:** This study was a quantitative study with a correlative study design and a cross sectional approach, involving 310 adolescents. **Result:** The value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) was obtained with a correlation coefficient (r) of 0.53. **Conclusions:** Implying that there was a correlation between the intensity of using social media and adolescents' sleeping quality shows a moderate and positive correlation.

Keywords: intensity; User; Social Media; Sleeping Quality.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan informasi di seluruh dunia semakin pesat. Indonesia merupakan salah satu negara yang terlibat dalam pemanfaatan

kemajuan teknologi dan informasi yang disebut dengan internet. Semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, orang tua kini sudah tidak asing lagi menggunakan internet (Sari *et al.*, 2018).

Hal yang terkait erat dengan hadirnya internet saat ini adalah penggunaan media sosial. Adapun media sosial yang paling banyak diakses oleh pengguna internet Indonesia dari paling teratas adalah YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, Line, dan lainnya (Global Web Index, 2015).

Bersumber pada (We Are Social, 2021) pada lanskap digital dunia, sebesar 4,66 miliar orang di seluruh dunia memakai internet per Januari 2021. Angka ini berkembang sebesar 490 juta sepanjang 12 bulan terakhir setara dengan 53% dari total populasi dunia. Di Indonesia 2021 ada 196,7 juta jiwa (73,7%) telah terjangkau internet dari total penduduk kurang lebih 262 juta jiwa.

Menurut (Fatriansari *et al.*, 2021) bahwa penggunaan media sosial akan berdampak positif yaitu dapat memudahkan remaja dalam mengakses internet untuk pencarian atau pembuatan tugas namun penggunaan media sosial yang tidak ada aturan akan berdampak negatif pada pola tidur yaitu terganggunya pola tidur (kualitas tidur) bagi remaja

Secara global, prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi antara 15,3% - 39,2%. Penelitian mengenai kualitas tidur dengan menggunakan metode *Sleep Disturbances Scale for Children* mendapatkan prevalensi kualitas tidur yang buruk pada populasi kontrol adalah sebesar 73,4% (O Bruni *et al.*, 2018). Di Indonesia kualitas tidur pada remaja tidak terpenuhi yaitu sebanyak 63%..

Kualitas tidur yang buruk akibat dari penggunaan media sosial yang tinggi akan berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan psikologis khususnya pada remaja yang masih duduk dibangku sekolah, dimana pada segi fisik yaitu seperti mudah mengantuk pada siang hari karena kurang tidur pada malam hari yang menyebabkan menurunnya

konsentrasi belajar sehingga berdampak buruk bagi prestasi akademik remaja tersebut, kemudian untuk dampak pada psikologis yaitu pada perubahan emosi (*mood*) juga menurunkan semangat dalam aktivitas sehari-hari (Woran *et al.*, 2021). Orang dengan waktu tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik bisa memiliki mood serta produktivitas yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang kualitas tidurnya buruk. Kekurangan tidur dalam jangka panjang dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih mudah tersinggung serta kehilangan energi dan antusiasme (Nafiah, 2018).

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah Mengidentifikasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *correlative study* menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 310 orang remaja. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan pemilihan sampel terbagi menjadi dua kriteria yakni kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data intensitas penggunaan media sosial menggunakan kuesioner dan kualitas tidur dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Data dianalisis dengan menggunakan uji *Pearson Product Moment* untuk mengetahui apakah ada hubungan antar variabel intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	128	41.3
Perempuan	182	58.7
Total	310	100.0

Tabel di atas menyatakan bahwa mayoritas responden adalah perempuan yakni sebanyak 182 orang (58.7%)

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan usia

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
16 tahun	102	32.9
17 tahun	109	35.2
18 tahun	99	31.9
Total	310	100.0

Tabel di atas menyatakan bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 109 orang (31.9).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan jumlah media sosial yang dimiliki

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jumlah Media Sosial		
1	12	3.9
2-3	133	42.9
>3	165	53.2
Total	310	100.0

Tabel di atas menyatakan bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 109 orang (31.9).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan media sosial yang sering diakses

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Media Sosial Yang Sering diakses		
Facebook	2	0.6
Instagram	117	37.7
Whatsapp	155	50.0
Twitter	13	4.2
Telegram	4	1.3
Tiktok	14	4.5
Youtube	5	1.6
Total	310	100.0

Tabel di atas menyatakan bahwa rata-rata mayoritas responden sebagian besar menggunakan whatsapp sebanyak 155 orang (50.0%)

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan durasi dan frekuensi menggunakan media sosial

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Durasi		
1-2 jam/hari	104	33.5
>3 jam/hari	206	66.5
Total	310	100.0
Frekuensi		
1-4 kali/hari	141	45.5
>4 kali/hari	169	54.5
Total	310	100.0

Tabel di atas menyatakan bahwa rata mayoritas menggunakan durasi media sosial selama >3 jam/hari sebanyak 206 orang (66.5%) dengan frekuensi selama >4 kali/hari sebanyak 169 orang (54.5%).

Tabel 6. Hasil Analisis Univariat Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kualita Tidur

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Intensitas Penggunaan Media Sosial	310	47	67	54.7	3.9
Kualitas Tidur	310	4	35	17.2	7.5
Valid N	310				

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas penggunaan media sosial sebesar 54.7 dengan simpangan baku sebesar +3.9. Sedangkan, nilai rata-rata kualitas tidur didapatkan 17.2 dengan simpangan baku sebesar +9.1.

Tabel 6. Analisis Bivariat Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur

Variabel	Correlation Coefficient	P value
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0.531	0.000
Kualitas Tidur		

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis bivariate menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dengan nilai koefisien korelasi (r) 0.531. Kesimpulan dari hasil tersebut yakni ada hubungan intensitas media sosial dengan kualitas tidur menunjukkan hubungan yang sedang dan berarah positif, artinya semakin tingginya penggunaan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur pada remaja.

PEMBAHASAN

Hasil analisis bivariate menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dengan nilai koefisien korelasi (r) 0.531. Kesimpulan dari hasil tersebut yakni hubungan intensitas media sosial dengan kualitas tidur menunjukkan hubungan yang sedang dan berarah positif, artinya semakin tingginya penggunaan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur pada remaja.

Dilihat dari persamaan variabel penelitian yang diteliti, hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Suib & Pratiwi, 2020) yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas X Di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta” yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah dengan nilai p -value sebesar 0.000 (< 0.05).

Selain itu, dilihat dari variabel independent dan responden penelitian yang diteliti, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Punkasaningtiyas, 2017) dengan judul penelitian “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di SMAN 20 Surabaya” menyatakan bawa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 20 Surabaya dengan nilai p -value sebesar $0,000$ ($< 0,05$).

Menurut asumsi peneliti, dimana semakin tingginya intensitas penggunaan media sosial maka akan mempengaruhi kualitas tidur pada remaja menjadi buruk, hal ini dikarenakan bila remaja selalu intens mengakses media sosial tanpa batas waktu remaja lupa waktu untuk menjaga kualitas tidurnya, hal ini

sudah tidak dipungkiri lagi pada zaman teknologi saat ini, perkembangan media sosial sangat pesat di kalangan remaja, bahkan para remaja dapat menggunakan media sosial setiap waktunya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penggunaan media sosial. Remaja banyak menghabiskan waktunya untuk beraktivitas di jejaring sosial atau dunia maya. Melalui media sosial, komunikasi masyarakat khususnya remaja tidak lagi terbatas oleh ruang dan waktu (Simanjuntak, 2018).

Pernyataan tersebut juga sejalan dengan Punksaningtiyas (2017), dimana fitur-fitur baru dan canggih dari media sosial mampu menarik perhatian semua kalangan, tidak terkecuali para remaja. Akses yang luas tanpa batas menjadikan penggunaannya menikmati tanpa memperhatikan aktivitas lain sehingga kualitas tidur yang dikorbankan sebagian besar dari mereka.

KESIMPULAN

Hasil penelitian hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMA N 1 Mengwi menunjukkan bahwa ada hubungan yang sedang dan berarah positif antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan variabel kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatriansari, A., Rahmalia, A. (2021). Penggunaan Media Sosial Dalam Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Stik Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8, 12–18.
- Global Web Index. (2015). *Global Web Index Umumkan Tren Aplikasi Mobile Messaging Saat Ini*.
- O Bruni, S Ottaviano, V Guidetti, M Romoli, M Innocenzi, Cortesi, F., Giannotti, F., & Affiliations. (2018). The Sleep Disturbance Scale For Children (Sdsc). Construction And Validation Of An Instrument To Evaluate Sleep Disturbances In Childhood And Adolescence. *Int J Hematol Blo Dis*, 1(1), 1–4. <https://doi.org/10.1111/J.1365>.
- Punksaningtiyas, R. (2017). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Sman 20 Surabaya*. 1–14.
- Sari, A. C., Hartina, R., Awalia, R., Irianti, H., & Ainun, N. (2018). Komunikasi Dan Media Sosial. *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69. <https://journals.usm.ac.id/index.php/the-messenger/article/view/270>.
- Simanjuntak, V. P. C. (2018). Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Komunikasi Pada Mahasiswa Kepribadian Introvert. *Skripsi*, 15–21.
- Suib, & Pratiwi, A. P. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas X Di Smk Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Jurnal Medika Utama*, 01(04), 174–189.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>.