



DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Metty Wuisang

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Indonesia

E-mail: metty.wuisang@unklab.ac.id

ABSTRAK

Remaja dalam kehidupan sosial sering diperhadapkan dengan berbagai aktifitas yang dapat menyita waktu dan tenaga. Seringkali dampak yang ditimbulkan dari aktifitas yang dilakukan sangat mempengaruhi kesehatan dimana kualitas tidur yang buruk merupakan salah satunya. Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat diakibatkan oleh aktifitas depan layar elektronik yang berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja yang berada di dalam satu kelurahan di Bitung. Penelitian ini merupakan penelitian quantitative dengan metode *descriptive correlation*, melalui pendekatan *crosssectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 44 remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yaitu sebanyak 15 (34,1%) memiliki durasi penggunaan media sosial yang sangat lama dan 24 (54,5%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur setelah diuji statistik dengan nilai $p = 0,047$; $r = 0.301$. Hubungan yang ditemukan memiliki keeratan lemah dan searah, dimana memiliki arti semakin tinggi durasi penggunaan sosial media maka semakin buruk kualitas tidur dari mahasiswa. Direkomendasikan bagi mahasiswa untuk dapat mengatur waktu dengan baik dalam menggunakan media sosial.

KATA KUNCI: Kualitas Tidur, Media Sosial, Remaja

ABSTRACT

Adolescents in social life are often faced with various activities which requires time and energy. The impact of the activities affects the health which poor quality of sleep is one of the problem. Poor of quality of sleep in adolescents can be caused by excessive activity in front of electronic screens. This study aimed to determine the relationship between the duration of social media use and quality of sleep at adolescents in one of the sub-districts in Bitung. This research is a quantitative research using the descriptive correlation method, with a cross-sectional approach. The sampling technique used was total sampling with a sample size of 44 adolescents. The results showed that the majority of adolescents, which there 15 (34,1%) have very long duration of social media use and 24 (54,5%) had good quality of sleep. The results also show that there is a significant relationship between duration of social media use and quality of sleep with $p = 0.047$; $r = 0.301$. The relationship was found to have weak and unidirectional correlation, which means the longest duration of social media use, the worse the quality of sleep of adolescents. It is recommended for students to be able to manage their time when using social media.

KEYWORDS: Adolescents, Quality of Sleep, Social Media.

PENDAHULUAN

Remaja dalam kehidupan sosial sering diperhadapkan dengan berbagai aktifitas yang dapat menyita waktu dan tenaga. Seringkali dampak yang ditimbulkan dari aktifitas yang dilakukan sangat mempengaruhi kesehatan. Salah satu masalah yang sering di alami remaja dalam kehidupannya adalah kualitas tidur yang buruk (Hemas et al., 2023;

dan Keswara et al., 2019). Tidur merupakan suatu fungsi fisiologis manusia yang berfungsi untuk mempertahankan kesehatan tubuh dan melanjutkan fungsi bio, psiko dan sosial individu (Grandner, 2019).

Philips Global Sleep Survey 2019 mengemukakan bahwa 62% penduduk dewasa di dunia mengeluhkan gangguan tidur. Lebih



lanjut data menunjukkan bahwa dari 11000 penduduk dewasa yang terdiri dari 12 Negara yang dilakukan survey, ditemukan bahwa rata-rata tidak mendapatkan waktu yang cukup untuk tidur. 80% penduduk global menginginkan peningkatan kualitas tidur, 67% terbangun di Tengah malam saat tidur, 63% tidur lebih lama saat *weekend*, 49% memiliki tidur yang cukup, dan 10% memiliki kualitas tidur yang sangat baik (Global Healt, 2019). Di Amerika, Masyarakat yang berusia 18-24 tahun mengalami insomnia pada waktu tidur dengan angka persentase sebesar 29% dimana merupakan kelompok usia yang memiliki persentase tertinggi pada kejadian insomnia dari antara semua kelompok usia (Helsestart, 2022). Di Indonesia sendiri, gangguan tidur pada kelompok usia remaja hingga dewasa mencapai 30% pada daerah urban dan 37.7% pada daerah sub urban (Supriyanto, 2022).

Beberapa data ditemukan bahwa remaja sering mengalami gangguan tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Keswara et al., 2019) menunjukkan bahwa ditemukan kualitas tidur yang buruk ditemukan pada remaja dengan persentase sebanyak 57%. Begitu juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Pitoy et al., (2022) dengan persentase gangguan kualitas tidur pada mahasiswa remaja sebesar 100%, dan penelitian yang dilakukan oleh Manoppo et al., (2023) yang menemukan terdapat 95.6% yang mengalami kualitas tidur buruk.

Gangguan tidur pada malam hari dapat diakibatkan oleh berbagai faktor penyebab (Torres, 2020). Salah satu penyebab yang sering dialami oleh remaja adalah durasi penggunaan media sosial. Penggunaan sosial media yang berlebihan dapat mempengaruhi keadaan kesehatan mental pengguna dimana akan terdapat ketergantungan yang dirasakan saat menikmati kesenangan yang dialaminya. Penggunaan media sosial sering dilakukan secara berlebihan dikarenakan dapat mengurangi stress sehingga tidak disadari telah meluangkan waktu yang cukup lama dalam penggunaannya (Desjarliais, 2020).

Blue light yang berada pada *gadget* dapat membuat individu semakin produktif dan fokus dimana akan mempertahankan penggunaannya untuk tetap terjaga. Tubuh akan memproduksi melatonin pada malam hari saat pencahayaan diminimalisir sehingga

perasaan ngantuk akan tercipta untuk mendukung kualitas tidur yang baik (Sunte, 2021). Selain itu perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk (Tristianingsih & Handayani, 2021).

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat keterhubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Athiutama et al., 2023) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja dengan nilai $p = 0,025$. Hasil yang sama juga di temukan oleh Woran et al., (2021) dan Hepilita dan Gantas (2021) yang mendukung hal tersebut dimana ditemukan hubungan yang signifikan juga antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

Beberapa keluhan telah ditemukan pada beberapa remaja di salah satu kelurahan di Bitung. Ditemukan bahwa terdapat beberapa remaja yang mengeluhkan kurang tidur dan tidak bersemangat saat beraktifitas, alasan yang ditemukan karena terlalu lama menghabiskan waktu di depan *gadget* sehingga dapat menghabiskan waktu sampai waktu larut malam. Berdasarkan latar belakang dan fakta tersebut, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mencari tahu hubungan antara durasi penggunaan media sosial pada remaja.

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *quantitative* dengan metode *descriptive Correlastion*, melalui pendekatan *crosssectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja yang berada di salah satu kelurahan di Bitung yang berjumlah 44 orang. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner. Untuk mengukur durasi penggunaan sosial media diadaptasi pada penelitian yang dilakukan oleh (Syamsoedin et al., 2015). Pengukuran durasi penggunaan media sosial dapat dilakukan dengan mengklasifikasikan penggunaan



media sosial selama 7 jam atau lebih dengan kategori sebagai penggunaan yang *sangat lama*, 5 sampai 6 jam penggunaan *lama*, 3 sampai 4 jam penggunaan *sedang*, 1 sampai 2 jam penggunaan *singkat*, dan kurang dari 2 jam sebagai penggunaan *sangat singkat*. Sedangkan kuesioner PSQI telah di alih bahasakan oleh Nursiati (2018) kedalam bahasa Indonesia dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.83. Kuesioner PSQI terdiri dari 9 pertanyaan yang terdiri dari kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan terganggu aktivitas disiang hari. Hasil skoring dari setiap komponen dari seluruh pertanyaan di jumlahkan dan diklasifikasikan menjadi dua kategori. Jika skor akhir kurang dari lima, maka hasil akan

dikategorikan ke dalam kualitas tidur baik. Dan jika skor akhir sama dengan atau lebih dari lima, maka hasil akan dikategorikan ke dalam kualitas tidur buruk.

Data dianalisis menggunakan uji frekuensi dan persentase untuk analisis *univariate*, dan *spearman correlation* untuk melakukan analisis *bivariate* dimana untuk mencari tahu hubungan antara variabel independen dan dependen dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kepada remaja secara langsung. Setelah semua data terkumpul peneliti melanjutkan dengan melakukan pengolahan data menggunakan (*Statistical Program for Social Science*) SPSS.

HASIL

Analisis data telah dilakukan kepada 44 partisipan remaja dengan hasil analisis data dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Analisis Data Durasi Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur Pada Remaja

Variabel	Klasifikasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Signifikansi (p)	Coeffisien Correlation (r)
Durasi Penggunaan Media Sosial	Sangat Singkat	6	13,6%	0.047	0.301
	Singkat	5	11,4%		
	Sedang	6	13,6%		
	Lama	12	27,3%		
	Sangat Lama	15	34,1%		
	Total	44	100		
Kualitas Tidur	Buruk	20	45,5%		
	Baik	24	54,5%		
	Total	44	100		

Hasil analisis data pada tabel 1 menunjukkan hasil analisis data univariat dan bivariat. Hasil analisis data univariat menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki durasi penggunaan media sosial sangat lama dengan jumlah 15 (34.1%) dan kualitas tidur baik dengan jumlah 24 (54.5%). Sedangkan hasil bivariat menunjukkan bahwa terdapat nilai signifikansi $p = 0.047$ dengan nilai *coeffisien correlation* $r = 0.301$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan sosial media dengan kualitas tidur para mahasiswa. Hubungan yang ditemukan memiliki keeratan

yang lemah dan bersifat positif. Sifat positif memiliki arti bahwa semakin lama mahasiswa profesi menggunakan sosial media maka akan semakin buruk kualitas tidur mereka.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur para remaja. Hasil tersebut sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang telah dilakukan oleh Hemas et al., (2023); Keswara et al., (2019); dan Syamsoedin et al., (2015) menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki



hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur.

Hasil analisis menunjukan bahwa mahasiswa yang memiliki durasi penggunaan media sosial yang tinggi akan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Gangguan tidur akan terjadi saat terjadi peningkatan terpaparnya *blue light*. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi produktivitas hormon melatonin dimana hormon ini dapat menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat (Sunte, 2021). Selain itu perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk (Tristianingsih & Handayani, 2021).

Remaja yang mengalami kualitas tidur buruk merupakan remaja yang memiliki aktifitas menggunakan media sosial yang lama. Ditemukan pada analisis data lebih lanjut dengan menggunakan krostabulasi, terdapat 31% remaja yang memiliki kualitas tidur buruk dengan durasi penggunaan media sosial yang lama. Angka tersebut merupakan angka tertinggi dari data krostabulasi yang dilakukan. Kualitas tidur buruk yang terjadi dapat diakibatkan oleh paparan cahaya *gadget* yang diterima oleh retina mata yang menginstruksikan tubuh untuk tetap fokus dan terjaga pada malam hari (Sunte, 2021)

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki durasi penggunaan media sosial yang sangat lama dengan kualitas tidur yang baik. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya yang signifikan dengan keeratan yang lemah. Penelitian yang dilakukan oleh Woran et al (2021) menemukan bahwa para remaja berada pada kategori penggunaan sosial media yang tinggi. Penggunaan yang tinggi dikalangan remaja, maka akan mengakibatkan oleh terdapatnya konten yang menarik pada sosial media yang dapat menarik perhatian remaja untuk dapat mengatur waktu dengan baik dalam meluangkan waktu untuk mendapatkan hiburan (Doni, 1386). Penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja merupakan kebutuhan aktualisasi bagi para remaja untuk mendapatkan hiburan. Remaja lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang terlihat kekinian dibandingkan meluangkan waktu

bersama keluarga ataupun mengerjakan tugas sekolah yang sifatnya membosankan.

Kualitas tidur mahasiswa ditemukan sebagian besar berada pada kategori baik. Kualitas tidur yang baik merupakan suatu keadaan tidur yang dilakukan dengan durasi tujuh sampai sembilan jam sehari yang berkualitas (Adiyatma, 2022). Hasil mahasiswa dengan kualitas yang baik didukung oleh penelitian sebelumnya. Ditemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki kualitas tidur yang baik ditinjau dari kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, dan gangguan aktifitas di siang hari (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Bertolak belakang dengan hasil yang ditemukan, Tristianingsih dan Handayani (2021); dan Wahyuni (2018) menemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki kualitas tidur yang buruk. Untuk mempertahankan kualitas tidur yang baik Adiyatma (2022) mengemukakan bahwa harus dilakukan pembatasan waktu tidur siang, olah raga yang teratur, hindari makan makanan berat menjelang tidur, hindari mengkonsumsi kopi dan rokok, dan hindari menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur. Pada remaja, untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dengan performa aktifitas yang maksimal, diperlukan manajemen waktu yang baik (Abdillah, 2021; Ainiyah, 2022; dan Putri, 2023)

KESIMPULAN

Setelah dilakukan analisis data, ditemukan bahwa

sebagian besar remaja di salah satu kelurahan di Bitung memiliki durasi penggunaan media sosial yang sangat lama dengan kualitas tidur yang baik. Hasil juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan keeratan yang lemah antara durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. Hubungan menunjukan bahwa semakin besar durasi penggunaan media sosial pada remaja, maka akan semakin buruk kualitas tidur yang akan ditemukan. Direkomendasikan bagi mahasiswa untuk dapat mengatur waktu dengan baik dalam menggunakan media sosial.

hiburan (Doni, 1386). Penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja merupakan kebutuhan aktualisasi bagi para remaja untuk mendapatkan hiburan. Remaja lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang terlihat kekinian dibandingkan meluangkan waktu

REFERENSI

- Abdillah, I. M. (2021). *Bagaimana Cara Menjaga Pola Tidur ? Mahasiswa Harus Baca*. Software Engineering Institute Teknologi Telkom Purwokerto. <https://se.ittelkom->



- pwt.ac.id/2021/11/30/bagaimana-cara-menjaga-pola-tidur-mahasiswa-harus-baca/
- Adiyatma, Y. (2022). *5 Cara Meningkatkan Kualitas Tidurmu agar Esok Pagi Lebih Bugar*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1012/5-cara-meningkatkan-kualitas-tidurmu-agar-esok-pagi-lebih-bugar
- Ainiyah, C. E. R. (2022). *Pengaruh Kualitas Tidur dan Management Waktu Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Kedokteran Selama Pembelajaran Daring* [Universitas Islam Malang].
http://repository.unisma.ac.id/bitstream/handle/123456789/3937/S1_KEDOKTERAN_21801101087_CITRA_EVELYN_RAMILLA_AINIYAH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 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>
- Desjarliais, M. (2020). *The Psychology and Dynamics Behind Social Media Interactions*. IGI Global.
- Doni, F. R. (1386). Perilaku Penggunaan Media Sosial Pada Kalangan Remaja. *Indonesian Journal on Software Engineering*, 3(2), 15–23.
<https://www.neliti.com/publications/490759/perilaku-penggunaan-media-sosial-pada-kalangan-remaja>
- Global Healt. (2019). *Are you sleeping enough? This infographic shows how you compare to the rest of the world*. World Economic Health.
<https://www.weforum.org/agenda/2019/08/we-need-more-sleep>
- Grandner, M. A. (2019). *Sleep and Health*. Elsevier Science.
- Helsestart. (2022). *Global Insomnia Statistics in 2022 & 2023*. Helsestart.
<https://www.helsestart.no/news/global-insomnia-statistics>
- Hemas, A. M. R., Widianingtyas, S. I., & Silalahi, V. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Di Asrama Putri Emaus Surabaya. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(1), 1–6.
<https://doi.org/10.54040/jpk.v12i1.217>
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2021). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 12 sampai 14 Tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78–87.
- 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>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Nursiati, C. W. (2018). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X-XI Di SMA N 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi* [Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun].
<http://repository.stikes-bhm.ac.id/141/>
- Pitoy, F. F., Tendean, A. F., & Rindengan, V. C. C. (2022). KUALITAS TIDUR DAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA. *Nutrix Journal*, 6(2), 6.
<https://doi.org/10.37771/nj.Vol6.Iss2.836>
- Putri, A. (2023). *Bagaimana Cara Mengatur Waktu Untuk Mahasiswa?* Danacita.
<https://danacita.co.id/blog/bagaimana-cara-mengatur-waktu-untuk-mahasiswa/>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181.
<https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Sunte, N. (2021). *Can Social Media Use Affect Our Sleep?*



- <https://www.sleepstation.org.uk/articles/sleep-tips/social-media/#:~:text=Looking at social media in,down and prepare for sleep.>
- Supriyanto, I. (2022). *Epidemiologi Gangguan Tidur*. Alomedika. <https://www.alomedika.com/penyakit/psikiatri/gangguan-tidur/epidemiologi>
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3, 1–10.
- Torres, F. (2020). *What are Sleep Disorders?* American Psychiatric Association. <https://www.psychiatry.org/patients-families/sleep-disorders/what-are-sleep-disorders>
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners Keperawatan Stikes Ranah Minang Padang Tahun 2016. *Menara Ilmu, XII*(3), 72–79.
- 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>