

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR
REMAJA DI POSYANDU REMAJA DESA PUNGPUNGAN KECAMATAN
KALITIDU KABUPATEN BOJONEGORO**

***THE RELATIONSHIP OF THE USE OF SOCIAL MEDIA WITH THE QUALITY
OF ADOLESCENT SLEEP IN THE TEENAGE POSYANDU, PUNGPUNGAN
VILLAGE, KALITIDU DISTRICT, BOJONEGORO DISTRICT***

Ferawati^{1*}, Moh Roni AlFaqih¹, Ainul Mufidah¹

¹Nursing science study program, IStEK Insan Cendekia Husada Bojonegoro

*E-mail: ainulmufidah31@gmail.com

ABSTRAK

Media sosial memiliki manfaat yang sangat besar namun juga memberikan dampak negative bagi penggunanya termasuk para remaja. Hal ini akan mengganggu proses tidur, sehingga kualitas tidur mereka menjadi buruk. Buruknya kualitas tidur akan mempengaruhi gangguan keseimbangan fisiologis seperti penurunan aktivitas sehari-hari, merasa lelah, lemah, kondisi neuromuskular yang buruk dan daya tahan tubuh menurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di Posyandu Remaja Desa Pungpungan Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro. Jenis penelitian ini adalah desain analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel 35 responden penelitian, Teknik sampling menggunakan Accidental Sampling. Berdasarkan analisa statistik dengan menggunakan uji korelasi chi square dengan tingkat kemaknaan $< 0,05$ didapatkan hasil $p = 0,000$. Nilai p lebih kecil dari $0,05$, artinya terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Penggunaan media sosial yang semakin tinggi maka kualitas tidur akan semakin buruk. Hal tersebut akan mengganggu produksi melatonin melalui paparan layar digital pada waktu tidur, selain itu peringatan media sosial dapat mengganggu proses tidur remaja dan akan mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kata Kunci : kualitas tidur, media sosial, remaja

ABSTRACT

Social media has enormous benefits but also has a negative impact on its users, including teenagers. This will disrupt the sleep process, so that their sleep quality becomes poor. Poor sleep quality will affect physiological balance disorders such as decreased daily activities, feeling tired, weak, poor neuromuscular conditions and decreased body endurance. The aim of this research is to determine the relationship between social media use and sleep quality among teenagers at the Youth Posyandu, Pungpungan Village, Kalitidu District, Bojonegoro Regency. This type of research is an analytical design using a cross sectional approach with a sample size of 35 research respondents. The sampling technique uses accidental sampling. Based on statistical analysis using the chi square correlation test with a significance level of < 0.05 , the result was $p = 0.000$. The p value is smaller than 0.05 , meaning there is a relationship between social media use and sleep quality. The higher the use of social media, the worse the quality of sleep. This will interfere with melatonin production through exposure to digital screens at bedtime, besides social media warnings can disrupt teenagers' sleep processes and will affect overall health and quality of life.

Keywords : sleep quality, social media, teens

Pendahuluan

Indonesia adalah salah satu negara yang terlibat dalam kemajuan teknologi dan informasi. Di era globalisasi saat ini berkembang dengan sangat cepat, teknologi informasi menguasai manusia, dengan kata lain manusia bergantung pada teknologi informasi. Sejalan dengan perkembangan tersebut, Internet menjadi sorotan utama dalam teknologi informasi. Masyarakat mendapat informasi maupun bertukar informasi menjadi semakin mudah. Hal yang paling fenomenal berkaitan dengan internet saat ini adalah media sosial. Media sosial dapat diartikan dengan sebuah media online melalui aplikasi berbasis internet. Dengan ditandainya semakin bertambah banyak pengguna media sosial. Media sosial yang mempunyai beragam jenis ini juga memberikan dampak yang berarti bagi penggunaannya. Instagram, twitter, whatsapp, facebook, youtube, line, snapchat, tik tok dan lain-lain merupakan salah satu aplikasi media sosial yang masih terus diakses oleh penggunaannya. Dimana dengan adanya berbagai fitur-fitur yang menarik dan penggunaan yang cenderung mudah inilah membuat para penggunaannya merasa susah untuk lepas dari media sosial (Sugianto, 2018).

Banyak remaja menghabiskan waktu online di jejaring sosial, bahkan di malam hari. Hal ini dapat mengganggu proses tidur sehingga menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk. Berbagai gangguan keseimbangan fisiologis seperti berkurangnya aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemas, kondisi neuromuskular yang buruk, daya tahan tubuh berkurang, dapat disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk (Anik, 2022).

Tidur merupakan suatu kondisi dimana persepsi individu terhadap lingkungan berubah hingga mencapai titik kemunduran (Ariani, 2013 dalam Herma, 2020). Klaim Karpinski dalam Stuart & Sudden 2006 dalam Herma 2020, bahwa siswa akan membuang waktu untuk mencari teman dan mengobrol dengan temannya. Salah satu faktor yang mengganggu tidur adalah perubahan gaya

hidup, termasuk penggunaan gadget, khususnya jejaring sosial. Maka tak heran jika banyak remaja saat ini yang kualitas tidurnya buruk. Kualitas tidur seseorang yang buruk dapat menyebabkan menurunnya kemampuan berkonsentrasi (Hidayat, 2014 dalam Anik, 2022).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, dilaporkan bahwa "jumlah pengguna Internet di Indonesia mencapai 73,7%. Dan 51,5% orang mengatakan mereka menggunakan Internet untuk mengakses jejaring sosial" (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia, 2019-2020). Menurut laporan We Are Social dan HootSuite, pengguna jejaring sosial di seluruh dunia terus meningkat. Pada Januari 2021, jumlah pengguna aktif media sosial mencapai 4,2 miliar, meningkat 13,2 miliar dibandingkan tahun sebelumnya. Dan di Indonesia sendiri, terdapat 170 juta pengguna aktif media sosial atau setara dengan 61,8% total penduduk negara. Pengguna aktif media sosial di Indonesia pada usia 13-17 tahun mencapai 12,5%, sedangkan mereka yang berusia 18-24 tahun mencapai 30,7% (We Are Social, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 4 siswi SMA, ditemukan bahwa responden menggunakan jejaring sosial lebih dari 6 jam sehari, bahkan saat hendak tidur. Oleh karena itu, mereka hanya tidur 4 hingga 5 jam di malam hari dan sering merasa mengantuk saat mengikuti pelajaran.

Konsisten dengan hasil penelitian Nurhusni (2017) yang menunjukkan kecanduan media sosial, 66% remaja mengalami kecanduan media sosial sedang. Penelitian Septiana (2021) menunjukkan penggunaan media sosial di kalangan remaja meningkat sebesar 79%. Menurut Shirley Cramer CBE, kepala eksekutif RSPH UK, media sosial lebih membuat ketagihan dibandingkan tembakau dan alkohol karena dalam kehidupan remaja saat ini, media sosial telah menjadi sangat penting bagi mereka sehingga sulit untuk diabaikan (RSPH dan gerakan kesehatan remaja, 2017). Benda seringkali menjadi sasaran komentar negatif di media sosial

terkait fashion atau pakaian, bentuk tubuh, kepemilikan benda, hubungan romantis, dll. Beberapa pemilik akun media sosial jarang sekali menanggapi komentar-komentar sarkastik atau negatif di media sosialnya.

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi responden adalah dengan meningkatkan minat membaca. Kebiasaan membaca dapat mengurangi waktu yang dihabiskan remaja dalam mengakses jejaring sosial. Menumbuhkan kecintaan membaca juga memberikan dampak positif seperti meningkatkan hubungan sosial, semakin mengenal karakteristik, budaya, dan kehidupan sosial masyarakat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di Posyandu Remaja Desa Pungpungan Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional yaitu jenis penelitian yang menerangkan pada waktu pengukuran / observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat, (Nursalam, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja yang mengikuti posyandu remaja di desa pungpungan sejumlah 35 jiwa.

Sampel pada penelitian ini adalah remaja yang mengikuti kegiatan posyandu di desa Pungpungan kecamatan Kalitidu sejumlah 35 jiwa. Pada penelitian ini teknik sampling menggunakan metode *non probability sampling* dengan cara *Accidental Sampling*. Penelitian dilakukan di Posyandu Remaja Desa Pungpungan Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini di dilakukan pada bulan April 2023 – Agustus 2023

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner terkait penggunaan media sosial. instrument ini mengadopsi dari penelitian Resti Punksaningtyas (2017) yang berisi 6 pertanyaan tentang penggunaan media social, sedangkan untuk kualitas tidur

menggunakan kuesioner tentang *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang berisikan 9 pertanyaan tentang kebiasaan tidur, masalah yang dihadapi saat tidur, konsumsi obat-obatan untuk membantu tidur, waktu yang berkaitan dengan masalah gangguan tidur, dimana kuesioner tersebut merupakan kuesioner baku. Analisa dalam penelitian ini menggunakan uji spss yaitu *spearman rho*.

Hasil Penelitian

1. Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin

Karakteristik	Frekuensi (f)	%
Usia		
12 tahun	10	28,6
13 tahun	13	37,15
14 tahun	12	34,25
Total	35	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	25	71,44
Laki-laki	10	28,56
Total	35	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dapat diketahui bahwa dari sampel 35 responden terdiri dari perempuan sebanyak 25 responden (71,44%) dan laki-laki sebanyak 10 responden (28,56%) Sampel sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 13 (37,15%), usia 14 tahun sebanyak 12 responden (34,25%) sisanya 10 responden (28,6%) berusia 12 tahun.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan media sosial

Lama Penggunaan	Frekuensi (f)	%
Tinggi	27	77,14
Rendah	8	22,86
Total	35	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa lama penggunaan media sosial kategori tinggi sebanyak 27 responden (77,14%) dan kategori rendah sebanyak 8 responden (22,86%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan kualitas tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	%
Buruk	26	74,28
Baik	9	25,72
Total	35	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur buruk sebanyak 26 responden (74,28%) dan kualitas tidur baik sebanyak 9 responden (25,72%).

4. Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur

Penggunaan Media Sosial	Kualitas Tidur pada Remaja				Total	
	Buruk	%	Baik	%	Σ	%
Tinggi	20	54,2	7	20,7	25	71,43
Rendah	6	20,08	2	5,02	10	28,57
Total	26	74,28	9	25,72	35	100

p=0,000

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil analisa statistik dengan menggunakan uji korelasi chi square dengan tingkat kemaknaan $< 0,05$ didapatkan hasil $p = 0,000$. Nilai p lebih kecil dari $0,05$ menandakan H_1 diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat hubungan antara penggunaan jejaring sosial dengan kualitas tidur. Semakin banyak Anda menggunakan jejaring sosial terutama YouTube, Instagram, Facebook maka kualitas tidur Anda akan semakin buruk, hal ini membuktikan bahwa mayoritas responden banyak menggunakan jejaring sosial dan memiliki kualitas tidur yang buruk, sebaliknya responden memiliki kemungkinan kurang dari setengahnya untuk menggunakan jejaring sosial. menggunakan media sosial dan memiliki kualitas tidur yang baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Woods & Scott (2016) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial sangat terkait dengan kualitas tidur yang buruk. Kontribusi baru dari

penelitian ini adalah temuan bahwa penggunaan media sosial di malam hari lebih terkait erat dengan kesulitan tidur. Menggunakan media sosial saat tidur mengganggu produksi melatonin akibat paparan layar digital sebelum tidur. Selain itu, peringatan media sosial dapat mengganggu pola tidur remaja. Perbedaan penelitian Woods dan Scott (2016) adalah tidak hanya kualitas tidur saja yang dijadikan sebagai variabel, melainkan beberapa variabel lain yang berkaitan dengan penggunaan media sosial antara lain kecemasan, kekhawatiran, depresi, dan harga diri rendah.

Penelitian Levenson, Shensa, Sidani, Colditz, dan Primack (2016) menunjukkan kesamaan pembahasan penggunaan media sosial dan tidur. Bedanya, penelitian ini menjelaskan lebih banyak tentang bagaimana media sosial dapat mengganggu tidur. Mereka mengungkap beberapa kemungkinan prinsip yang mendasari hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan tidur. Pertama, penggunaan jejaring sosial akan menggantikan tidur. Misalnya seseorang tetap sibuk dengan Instagram sehingga mengurangi waktu tidurnya. Kedua, penggunaan media sosial dapat meningkatkan emosi, kognisi, dan fisiologi. Ketiga, cahaya terang yang

dipancarkan dari jejaring sosial dapat memperlambat ritme sirkadian.

Kebanyakan responden yang menggunakan jejaring sosial adalah perempuan dibandingkan laki-laki. Hampir semua perempuan yang disurvei menggunakan jejaring sosial secara ekstensif. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Syamsoedin dkk. (2015), remaja perempuan lebih bersedia berinteraksi dengan orang lain melalui jejaring sosial.

Potter & Perry (2010) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi tidur, salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup remaja saat ini yang tidak dapat terpisahkan dari *smartphone* menyebabkan mereka menggunakan media sosial setiap saat, sesuai dengan kuesioner media sosial yang menunjukkan hampir seluruh responden mengatakan menggunakan media sosial setiap saat. Proses tidur menjadi terganggu akibat remaja yang fokus memainkan media sosial hingga larut malam dan masih menghiraukan peringatan dari media sosial ketika remaja memulai untuk tidur. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil kuesioner PSQI yang telah diisi, bahwa nilai tinggi dan yang banyak dialami responden adalah poin latensi dan durasi tidur. Latensi merupakan durasi dari berangkat tidur hingga tertidur, sedangkan durasi adalah waktu mulai tertidur hingga bangun di pagi hari. Sejalan dengan suatu penelitian yang menyebutkan bahwa remaja yang kecanduan *smartphone* cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di *smartphone* mereka, namun mungkin tidak dapat menggunakan *smartphone* secara intensif di siang hari karena kegiatan akademis dan larangan dari sekolah, sehingga remaja akan intensif menggunakan *smartphone* di malam hari yang akan mengurangi waktu tidur. Elektromagnetik yang dipancarkan oleh *smartphone* mempengaruhi aliran darah serebral dan melatonin dimana merupakan suatu hormon penting meningkatkan kualitas tidur (Liu et al. 2017).

Penggunaan media sosial yang berlebihan di kalangan remaja secara langsung menyebabkan kualitas tidur yang

buruk (Xanidis & Brignell 2016). Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tertidur dan mendapatkan jumlah tidur NREM dan REM yang cukup. Tanda-tanda seseorang mendapatkan kualitas tidur yang baik antara lain tidur nyenyak, merasa segar saat bangun pagi, dan bersemangat beraktivitas. Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Syamsoedin et al. 2015).

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan jejaring sosial berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa remaja di Posyandu Youth Village di Pungpungan mayoritas banyak menggunakan jejaring sosial, selain itu mayoritas juga memiliki kualitas tidur yang buruk akibat penggunaan jejaring sosial yang berlebihan. Beberapa responden banyak menggunakan media sosial namun memiliki kualitas tidur yang baik, hal ini mungkin disebabkan karena mereka memiliki kemampuan dalam mengatur kapan menggunakan media sosial dan kapan harus tidur agar dapat tidur tepat waktu. Buruknya kualitas tidur yang dialami oleh orang yang jarang menggunakan media sosial mungkin disebabkan oleh faktor lain yang menyebabkan kualitas tidur buruk, seperti aktivitas dan pekerjaan rumah.

Fitur-fitur baru dan canggih dalam jejaring sosial berpotensi menarik perhatian semua kalangan, termasuk remaja. Dimulai dari Instagram, Facebook, YouTube dan Twitter, dimana Instagram dan YouTube merupakan bagian dari jejaring sosial yang hampir dimiliki oleh semua responden. Akses tanpa batas yang didukung dengan kepemilikan kuota sendiri membuat pengguna menikmati tanpa memperhatikan aktivitas lain, sehingga kualitas tidur sebagian besar dari mereka menurun.

Daftar Pustaka

- Alyusi, Shiefti Dyah. (2018). *Media Sosial: Interaksi, Identitas Dan Modal Sosial*. Jakarta: Prenademia Group
- Anik Supiani. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Of Ners Community*
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Cahyono, A. S. (1) "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia", *Publiciana*, 9(1), Pp.140-157. Available at: <https://journal.unita.ac.id/index.php/publiciana/article/view/79>
- Herma Fathun Ainida. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar.
- Hidayat, Alimul. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Joy, O., 2016. Lack of privacy, a negative effect of social media
- Matook, S., Cummings, J. & Bala, H., 2015. Are You Feeling Lonely? The Impact of Relationship Characteristics and Online Social Network Features on Loneliness. *Journal of Management Information Systems*, 31(4), pp.278–310. Available at: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07421222.2014.1001282>
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurhusni, P. A. (2017). *Profil penyesuaian sosial remaja yang mengalami kecanduan mengakses facebook*. Indonesian Journal of Educational Counseling, 1(2), 129-144
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika
- Perloff, R.M., 2014. *Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research*. *Sex Roles*, 71(11–12), pp.363–377.
- RSPH and the Young Health Movement (YHM), 2017. *Instagram ranked worst for young people's mental health. 19 Mei*. Available at: <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>
- R.Sudiyatmoko, 2014. Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI Cetakan 1. H. Satria Wibawa & L. Arifin Hakim, eds., Jakarta Pusat: Kementerian Perdagangan Republik Indonesia. Available at: <https://www.google.co.id/url?sa=t&ct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiNwrvPm6vWAhWLPo8KHfCBBRQQFggnMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.kemendag.go.id%2Ffiles%2Fpdf%2F2015%2F01%2F15%2Fbuku-media-sosial-kementerian-perdagangan-id0-1421300830.pdf>.
- Setyawan, M., 2016. *Hubungan antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal*. Universitas Sanata Dharma.
- Spies, L.A. & Gayla, S., 2014. Growing Up Wired : Social Networking Sites and Adolescent Psychosocial Development. , pp.1–18.
- Sugianto, I. C. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan

Dampak Penggunaan Media Sosial Oleh Remaja Di Sman Kota Pasuruan (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Triastuti, Endah, Dimas Adrianto, Akmal Nurul. (2017). *Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak Dan Remaja*. Jakarta: PUSKAKOM.

Uhlir, J.L., 2016. *Social Comparison and Self-Presentation on Social Media as Predictors of Depressive Symptoms by Submitted to Scripps College in partial fulfillment of the degree of Bachelor of Arts*.

We Are Social. (2021). https://andi.link/wp-content/uploads/2021/08/Hootsuite-We-are-Social-Indonesian-Digital-Report-2021_compressed.pdf

Widiastuti, Rosarita Niken. (2018). *Memaksimalkan Penggunaan Media Sosial Dalam Lembaga Pemerintahan*. Jakarta: Direktorat Jendral Informasi Dan Komunikasi Publik Kementerian Komunikasi Dan Informasi.