

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI KECAMATAN TOBELO

The Relationship between Social Media Use and Sleep Quality in Adolescents in Tobelo District

Dinawiska Dehe¹, Elfira Christin Fika², Olivia Asih Blandina^{3*}

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Hein Namotemo – Tobelo

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Hein Namotemo - Tobelo

³Program Studi Keperawatan, Universitas Hein Namotemo - Tobelo

E-mail: olivia.asih@gmail.com

Diterima : 28 Juli 2024

Disetujui : 3 Oktober 2024

Diterbitkan : 4 Oktober 2024

Abstrak

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan didasarkan pada pendekatan *cross sectional*, Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*, sebanyak 399 responden. Kuesioner media sosial digunakan untuk mengukur tingkat penggunaan media sosial, sedangkan kuesioner PSQI digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada remaja. Menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat kesalahan 5% ($p < 0,05$) diperoleh p value 0,000 yang berarti $p < 0,05$ penelitian menunjukkan ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, untuk itu diharapkan remaja dapat membagi waktu dengan baik dalam penggunaan media sosial sehingga kualitas tidur bisa kembali normal, peneliti selanjutnya diharapkan melanjutkan penelitian akan lebih baik jika peneliti tidak sebatas menggunakan *spearman rho* namun menggali lebih dalam studi fenomenologi, terutama variabel yang lebih beresiko termasuk depresi.

Kata kunci : Penggunaan media sosial, kualitas tidur remaja, kecamatan Tobelo

Abstract

This type of research is quantitative with an analytical descriptive design and is based on a cross sectional approach, sampling using simple random sampling techniques, as many as 399 respondents. Social media questionnaires were used to measure the level of social media use, while PSQI questionnaires were used to measure sleep quality in adolescents. Using the Spearman Rank test with an error rate of 5% ($p < 0.05$) obtained a p value of 0.000 which means $p < 0.05$ research shows there is a relationship between social media use and sleep quality, for that it is expected that adolescents can divide time well in social media use so that sleep quality can return to normal, further researchers are expected to continue the research will be better if researchers are not limited to using rho sperm but dig deeper into the study Phenomenology, especially variables that are more at risk include depression.

Keywords : Social media use, adolescent sleep quality, Tobelo District

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial adalah bagian integral dari kehidupan banyak orang. Sosial media adalah media *online* yang memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi dan berkomunikasi tanpa batasan ruang dan waktu. Sosial media dapat membantu penggunanya dalam kehidupan sehari-hari, namun dapat juga menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya yaitu kecanduan.

Gangguan sosial media, atau kecanduan sosial media, adalah penggunaan sosial media secara kompulsif hingga tidak dapat mengontrol penggunaannya (Wiratama, dkk. 2022).

Menurut data tren internet dan media sosial global *hootsuite* 2020, ada 5,19 miliar pengguna ponsel independen, 4,54 miliar pengguna aktif media sosial, dan 3,800 miliar pengguna aktif media

sosial. Total populasi data tren internet dan sosial media di Indonesia tahun 2020 adalah 272,1 juta dan 338,2 juta pengguna seluler independen, 175,4 juta pengguna internet, 16 juta pengguna media sosial aktif. Media sosial yang paling aktif adalah pengguna *YouTube* di Indonesia hingga 88%l populasi, pengguna *WhatsApp* di Indonesia hingga 84%, pengguna *Facebook* di Indonesia hingga 82%, pengguna *Instagram* di Indonesia hingga 79% (Hakim, dkk. 2022).

Menurut Supriani, dkk (2022) Data resmi yang dirilis Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan, pada 2019, berdasarkan usia, mayoritas pengguna internet berusia antara 15 hingga 19 tahun. Tahap kedua adalah dari usia 20 hingga 24 tahun, dan anak-anak berusia 5 hingga 9 tahun juga mulai menggunakan Internet. Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian menunjukkan bahwa 91% anak usia 16 hingga 24 tahun menggunakan Internet untuk berpartisipasi dalam media sosial.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membuat penggunanya merasa senang hingga kecanduan, membuat waktu penggunaan media sosial menjadi lebih lama, menyebabkan regulasi melatonin di malam hari terganggu, mengakibatkan waktu tidur menjadi lebih lama, sehingga mempengaruhi kualitas tidur pribadi. Kualitas tidur adalah perasaan tidur yang memuaskan, kombinasi dari inisiasi tidur, pemeliharaan tidur, dan bangun dengan segar. Kualitas tidur ditentukan oleh jam tidur dan pola tidur (Wiratama, dkk. 2022).

Tidur adalah keadaan dimana tubuh dalam keadaan istirahat karena berkurangnya rangsangan lingkungan sehingga mengurangi kelelahan fisik dan mental. Proses tidur terjadi ketika seseorang memiliki aktivitas fisik yang minimal dan perubahan tingkat kesadarannya menyebabkan perubahan fisiologis pada tubuh dan berkurangnya respons terhadap rangsangan lingkungan (Yolanda, dkk. 2019).

Remaja memiliki pola masalah kualitas tidur yang sangat berbeda dengan kelompok usia lainnya. Remaja mengalami banyak perubahan yang seringkali mengakibatkan kurang tidur (Keswara, dkk., 2019). Remaja sering mengantuk berlebihan di siang hari karena tuntutan sekolah, dimana mereka sering tidur larut malam dan tidur lebih awal. Tugas perkembangan remaja berjalan seiring dengan perkembangan intelektual, dan stres serta harapan baru yang dialami remaja dapat mempengaruhi mereka terhadap gangguan mental dan perilaku. (Purnawinadi dkk., 2020).

Kualitas tidur yang buruk akan mempengaruhi beberapa faktor pertama yaitu akan mengganggu hormon pertumbuhan, karena pelepasan hormon pertumbuhan paling tinggi saat tidur, sehingga jika remaja tidak memiliki kualitas tidur yang cukup, maka kualitas tidur yang buruk akan mengganggu sekresi dari hormon pertumbuhan. Kedua, berdampak pada perkembangan, karena tidur yang cukup dapat memperbaiki sel-sel tubuh, dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan melemahnya sistem

kekebalan tubuh dan rentan terhadap penyakit. Ketiga, psikologi orang dengan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan emosional, yaitu mudah tersinggung, mudah tersinggung, agresif bahkan stres. Keempat, dapat menyebabkan rasa kantuk sehingga Anda sulit berkonsentrasi saat melakukan pekerjaan atau aktivitas apa pun. Kelima, kualitas tidur yang buruk juga mengganggu ritme tubuh dan mencegah otak mempelajari informasi baru (Nafiah dkk., 2018).

Ketergantungan yang berlebihan pada media sosial dapat berdampak buruk pada bagi individu mudah (Fauziawati, 2015). Media sosial menyebabkan ketidakpedulian remaja terhadap kewajiban akademik mereka, mengakibatkan keterlambatan penyerahan tugas, penurunan jam belajar, dan penurunan prestasi akademik yang substansial karena keasyikan mereka mengakses saluran media sosial (Aprilia, dkk, 2020).

Sebagian besar remaja percaya bahwa semakin besar keterlibatan mereka di *platform* jejaring sosial, semakin populer dan mudah bergaul, mereka memandang diri mereka sendiri. Sebaliknya remaja yang tidak memanfaatkan media sosial seringkali dianggap kuno atau ketinggalan zaman (Fernandes, 2014). Meskipun remaja sebagai konsumen media sosial masih belum mampu mengartikulasikan usaha-usaha yang bermanfaat, mereka juga mudah terombang-anging oleh keberadaan sosial *online* mereka, mengabaikan konsekuensi menguntungkan

dan merugikan dari tindakan mereka (Ekasari & Dharmawan, 2012). Pemanfaatan *platform* jejaring sosial memiliki pengaruh yang menguntungkan karena menawarkan banyak keuntungan bagi remaja, seperti *platform* untuk berinteraksi dan terhubung dengan teman sebaya, kerabat, atau pendidik untuk bertukar pikiran tentang tugas akademik dengan teman sekelas, dan untuk mengakses kesehatan secara *online* (Aprilia, dkk, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, ada 10 desa yang berada di Kecamatan Tobelo yakni, Gamsungi, Gosoma, Gura, MKCM, Rawajaya, Wari, Wari ino, Kumo, Kakara dan Tagalaya, dari 10 desa tersebut terdapat 23.376 remaja yang berada di Kecamatan Tobelo. Hasil observasi yang dilakukan peneliti, remaja di Kecamatan Tobelo sering menggunakan media sosial untuk hiburan sampai memakai waktu berjam-jam pada malam hari di atas jam tidur pukul 22:00 WIT.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif analitis dan didasarkan pada pendekatan cross-sectional. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menemukan data berupa angka-angka. Studi cross-sectional adalah penelitian yang mengumpulkan variabel independen dan variabel dependen secara bersamaan (Ahyar dkk, 2020). Dalam penelitian ini variabel bebas dan terikat dikumpulkan secara bersamaan pada saat penelitian dilakukan. Lokasi penelitian ditentukan secara sengaja dengan

memperhatikan jumlah remaja yang menggunakan media sosial. Variabel yang diteliti meliputi lama penggunaan, waktu, alasan, sumber koneksi, fasilitas dan banyaknya penggunaan aplikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik responden adalah kriteria yang diberikan pada suatu topik penelitian untuk memastikan bahwa sumber informasi digunakan dengan benar dan sesuai dengan yang diharapkan dalam penelitian. Karakteristik sampel penelitian pada remaja di Kecamatan Tobelo berdasarkan alamat, jenis kelamin dan usia.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	F	%
Alamat		
Gamsungi	42	11
Gosoma	47	12
Rawajaya	29	7
Gura	59	15
MKCM	33	8
Wari	41	10
Wari Ino	61	15
Kumo	20	5
Kakara	44	11
Tagalaya	23	6
Total	399	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	160	40
Perempuan	239	60
Total	399	100
Usia		
10-12	86	21
13-15	91	23
16-19	222	56
Total	399	100

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel di atas Berikut adalah deskripsi responden menurut data karakteristik responden penelitian yang didapat dari 399 responden di Kecamatan Tobelo Berdasarkan data tabel di atas dapat diketahui bahwa dari sampel 399 responden terdiri dari 10 desa, responden yang paling banyak berada di Desa Wari Ino yaitu 61 orang atau 15% dari responden. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yakni 60% responden, sedangkan untuk usia 56% dari responden berada pada rentang usia 16-19 tahun.

2. Frekuensi Distribusi Skor (Analisa Univariat)

a. Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah penggunaan media sosial yang menentukan skor tinggi dan skor rendah. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kualitas tidur. Penggunaan media sosial dalam kuesioner terdapat 6 pertanyaan, setiap pertanyaan harus memilih jawaban sesuai yang dialami, pertanyaan meliputi lama penggunaan, waktu, alasan, sumber koneksi, fasilitas, dan banyaknya penggunaan aplikasi media sosial.

Data Tabel 2 di bawah menunjukkan bahwa seluruh responden (399 orang) menggunakan media sosial. Untuk lama penggunaan, 30% responden mengaku telah 5 tahun atau lebih menggunakan media sosial, Selain itu 71% responden mengatakan mereka lmenggunakan media sosial sepanjang waktu, dan alasan mereka menggunakan media sosial adalah untuk

mendukung pembelajaran, yakni sebesar 38%, 58% responden menerima sumber konektivitas sebagai bagian dari tugas mereka sendiri, dan 79% menerima perangkat ponsel (*smartphone*) dari orang tua mereka. *Smartphone* seperti menjadi perangkat yang paling dibutuhkan di kawasan ini saat ini. Penggunaan aplikasi media sosial tinggi, dengan sebagian besar

responden menggunakan 3-4 aplikasi dan tambahan 211 (53%) yang menggunakan (lihat pertanyaan 2). Ini adalah pertanyaan lanjutan untuk mengetahui apakah untuk mendapatkan lebih banyak data tentang jenis media sosial yang dimiliki responden, peneliti menggunakan metode untuk melihat jenis media sosial yang dimiliki masing-masing responden.

Tabel 2. Frekuensi Penggunaan Media Sosial

No	Pertanyaan	Jawaban	F	%
1	Lama Penggunaan	< 1 tahun yang lalu	84	21
		1-3 tahun yang lalu	105	26
		3-5 tahun yang lalu	92	23
		> 5 tahun yang lalu	118	30
Total			399	100
2	Waktu	Tiga hari sekali	45	11
		Dua hari sekali	31	8
		Sehari sekali	41	10
		Setiap saat	282	71
Total			399	100
3	Alasan	Mayoritas teman menggunakan	60	15
		Pendukung pembelajaran	150	38
		Tren yang sedang booming	122	30
		Meningkatkan keinginan untuk berbagi	67	17
Total			399	100
4	Sumber Koneksi	Kuota sendiri	231	58
		Memanfaatkan WiFi	109	27
		Tethering HP lain	59	15
Total			399	100
5	Fasilitas	Orang tua	315	79
		Beli sendiri	34	8
		Saudara/ keluarga lain	39	10
		Teman	11	3
Total			399	100
6	Banyaknya Penggunaan Aplikasi Media Sosial	1-2 aplikasi	55	14
		3-4 aplikasi	211	53
		5-6 aplikasi	124	31
		7 aplikasi	9	2
Total			399	100

Sumber: Data Primer (2023)

b. Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas tidur diukur dengan 9 pertanyaan dalam kuesioner, yang diperoleh hasil baik dan buruknya.

Tabel 3. Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	F	%
Buruk >13	334	84
Baik <13	65	16
Total	399	100

Sumber: Data Primer (2023)

Data tabel 3 memperlihatkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami “kualitas tidur buruk” yaitu sebanyak 334 (84%) dan hanya 65 (16%) responden yang mengalami “kualitas tidur baik”.

c. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur

Uji korelasi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *spearman's rho* karena data yang digunakan adalah Hasil uji normalitas menunjukan data tidak normal. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur

Variabel	Penggunaan Media Sosial	<i>P value</i>
	R	
Kualitas Tidur	0,201	0,000

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel di atas menggunakan uji *spearman rho* menunjukan hasil uji korelasi bahwa hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di Kecamatan Tobelo menunjukan nilai 0,000 ($P < 0,05$) yang berarti H_0 diterima atau terdapat

hubungan yang signifikan pada penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di Kecamatan Tobelo. Nilai koefisien korelasi besar (0,201) berarti hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di Kecamatan Tobelo lemah.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dengan ($p \text{ value } 0.000 < p \text{ value } 0.05$). Hal ini dikarenakan remaja aktif dalam menggunakan media sosial yang mereka punya dalam hal yaitu, berbagi kabar dengan teman, mencari tugas sekolah, membuka media sosial, bermain *game online*, nonton video dan berbagai hal lainnya, inilah yang membuat remaja membutuhkan waktu berjam-jam untuk dapat tertidur pada malam hari. Nilai koefisien korelasi pada penelitian ini adalah (0,201) yang menandakan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di Kecamatan Tobelo adalah lemah. Koefisien korelasinya afirmatif, artinya semakin tinggi pemanfaatan media social, maka kualitas tidur akan semakin rendah.

KESIMPULAN

Media sosial pada penelitian ini yang menjadi variabel yaitu variabel dependen yang diperoleh hasil tinggi dan rendah. Penggunaan media sosial meliputi: lama penggunaan, waktu, alasan, sumber koneksi, fasilitas, dan banyaknya penggunaan aplikasi media sosial. Sebagian besar responden telah menggunakan media sosial selama 5 tahun atau lebih,

dengan total 118 responden (30%). Sebanyak 282 (71%) mengatakan mereka menggunakan media sosial sepanjang waktu, dan alasan mereka menggunakan media sosial adalah untuk mendukung pembelajaran, mencapai 150 (38%). 231 (58%) responden menerima sumber konektivitas sebagai bagian dari tugas mereka sendiri, 315 (79%) menerima perangkat smartphone/ponsel dari orang tua mereka, yang menyediakan perangkat dalam bentuk smartphone. mereka. Seolah-olah *smartphone* adalah hal yang paling dibutuhkan di kawasan ini saat ini. Penggunaan aplikasi media sosial tinggi, dengan sebagian besar responden menggunakan 3-4 aplikasi dan tambahan 211 (53%) yang menggunakannya (lihat pertanyaan 2). Ini adalah penyelidikan selanjutnya untuk mengumpulkan informasi tambahan mengenai kategori

media sosial yang dimiliki oleh partisipan, peneliti menggunakan teknik untuk mengamati kategori media sosial yang dimiliki oleh masing-masing partisipan.

Hasil pemeriksaan pada remaja di Kecamatan Tobelo tergolong dalam kategori kualitas tidur tidak kuat dengan jumlah 334 individu (84%). Hasil pemeriksaan asosiasi menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di Kecamatan Tobelo dengan nilai yang patut dicatat sebesar 0,000 ($<0,05$).

SARAN

Peneliti selanjutnya diharapkan melanjutkan penelitian yang lebih baik, tidak sebatas menggunakan *sperman rho* namun menggali lebih dalam studi fenomenologi, terutama variabel yang lebih beresiko termasuk depresi.

RUJUKAN

- Ahyar, H. ... Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.
- Aprilia, R., Hendrawati, S., & Sriati, A. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53.
- Ekasari, P., & Hadi Dharmawan, A. (2012). Dampak Sosial-Ekonomi Masuknya Pengaruh Internet dalam Kehidupan Remaja di Pedesaan. *Sodality: Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 6(1). <https://doi.org/10.22500/sodality.v6i1.5809>
- Fauziawati, W. (2015). Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok.
- Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 115. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4483>
- Fernandes, H. P. (2014). *peran akun @Ootdindo dalam mengkomunikasikan trend fashion di kalangan remaja*. 139.
- Hakim, L., Jayanti, R., & Arsyati, A. M. (2022). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Insomnia Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid 19 di RW 12 Perumahan Taman Griya Kencana Kota Bogor Tahun 2021*. 5(5), 399–401. <https://doi.org/10.32832/pro>

- 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>
- Nafiah, N., & Kustiningsih. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Universitas Aisyiah Yogyakarta*, 1–13.
- Purnawinadi, I. G., & Salii, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Supriani, A., Indah Safitri, E., & Siswantoro, E. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar *Journals of Ners Community*, 13(01), 64–70.
- Wiratama, M. D., Bustamam, N., Pembangunan, U., & Veteran, N. (2022). *Gangguan Sosial Media Dan Kualitas Tidur*. 13(2), 135–143.
- Yolanda Ayu, A., Arie Wuryanto, M., Kusariana, N., & Dian Saraswati. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, *Screen Based Activity* dan *Sleep Hygine* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 tahun (Studi pada Siswa di SMA Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 2356–3346.