

HUBUNGAN MEDIA SOSIAL DAN KUALITAS TIDUR PADA SISWI DAN SISWA SMA NEGERI 21 MAKASSAR

Syamsuriyati⁽¹⁾, Rika Handayani⁽²⁾

⁽¹⁾Program studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan/ Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky Makassar, Jl. Antang Raya No 43 Makassar

email: syamsuriyatiahmad@gmail.com

⁽²⁾Program Studi Magister Kesehatan Reproduksi/ Program Pascasarjana, Universitas Megarezky Makassar, Jl Antang Raya No 43 Makassar,

email: rikahandayani10@gmail.com

*correspondeng author : syamsuriyatiahmad@gmail.com

ABSTRAK

Zaman digital ini merupakan zaman perkembangan ilmu pengetahuan sangat pesat, Masyarakat tidak bisa di pisahkan dari dunia internet terutama kepada Masyarakat khususnya remaja. Dalam Penelitian ini memiliki tujuan menganalisis media sosial terhadap kualitas tidur siswa dan siswi SMA Negeri 21 Makassar. Penelitian dengan menggunakan desain *Cross sektional*. Penelitian menggunakan populasi yaitu semua siswa dan siswi SMA Makassar dan sampel adalah Sebagian siswa dan siswi SMA Negeri 21 Makassar. Cara pengambilan sampel secara *purposive* sampel dengan jumlah 75 responden, penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2023. Alat yang di gunakan berupa angket media social dan kusioner kualitas tidur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*) skala yang di gunakan skala likert dengan analisis univariat dan uji statistic di gunakan Chi-square dan signifikansi 0,05. Dalam penelitian menyatakan terdapat hubungan media social dengan kualitas tidur siswa dan siswi SMA Negeri 21 Makassar dan nilai uji statistic Chi-square p: 0,00. Terdapat hubungan media social dan kualitas tidur siswa dan siswi SMA Negeri 21 Makassar sehingga sarannya di harapkan siswa dapat mengontrol penggunaan *smarphone* dengan baik dan siswa mampu mengatur jadwal tidur pada remaja.

Kata Kunci: Media sosial, Kualitas tidur, Hubungan signifikan

ABSTRACT

The development in the field of science, information and technology is rapidly increasing in this era. People cannot be separated by using the internet, including teenagers. This research was to determine the relationship between the use of social media and the students' quality of sleep in SMA Negeri 21 Makassar. This study used quantitative research with a cross sectional approach. The population was all students of SMA 21 Makassar and a sample was students of class XII of SMA 21 Makassar. The sampling technique was purposive sampling with a total sample of 75 respondents. This research was conducted in July 2023. The tools used were a social media questionnaire and a PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. The scale used was the Likert scale with univariate, bivariate and analysis tests. Chi-Square statistics with a significance level of $\alpha = 0.05$. There was a significant relationship between the use of social media and the students' sleep quality in SMA Negeri 21 Makassar with a p-value of = 0.00. It can be concluded that there is a significant relationship between social media use and sleep quality in students. It is expected

that students can control the use of smartphones properly and students are able to manage their sleep schedules.

Keywords: *social media, Sleep quality, significant relationship*

PENDAHULUAN

Seiring dengan pesatnya digitalisasi di zaman kita, penggunaan media sosial pun semakin meningkat di Indonesia dan di dunia (Sümen, & Evgin, 2021). Zaman digital ini merupakan zaman perkembangan ilmu pengetahuan sangat cepat, Masyarakat tidak bisa di pisahkan dari dunia internet terutama kepada Masyarakat khususnya remaja (Tandon, et al., 2020; Firdaus, Sugiarto, 2023).

Sejalan perkembangan zaman digital, perkembangan media sosial sangat cepat menyebar luas di Masyarakat. Akhirnya memberi efek negative yang cukup parah terhadap kalangan masyarakat dan remaja (Wong, et al., 2020).

Mengukur bagaimana para remaja membiasakan tidur mereka terhadap media sosial, dan sebaliknya bagaimana kebiasaan media sosial berhubungan dengan kualitas tidur remaja, merupakan hal yang sedang berkembang (Garett, et al., 2018). Media sosial adalah jenis media online yang memungkinkan penggunaannya untuk membuat konten, berbagi, dan berpartisipasi (Ainida, et al., 2020; Alsumi, et al., 2019).

Remaja menghabiskan banyak waktu di internet, termasuk di malam hari. Hal ini juga dapat mengganggu proses tidur, menyebabkan kualitas tidur buruk dan pola tidur yang tidak sehat (Woran, et al., 2020; Margareth, 2023).

Mander dalam penelitiannya Global Web Index 2015 menunjukkan bahwa media social paling sering di kunjungi

Masyarakat Indonesia yaitu skype, Instagram, linkedIn, pinterest, facebook, Twitter, Path, line, whatsapp (Woran et al., 2021).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia 2018 menngatakan jumlah penduduk Indonesia yang telah terjangkau internet 171,17 juta jiwa (68,4 %) penduduk Indonesia.

Berdasarkan hasil dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2018 mengatakan bahwa jumlah penduduk Indonesia yang telah terjangkau internet 171,17 juta setara 64,8% penduduk di Indonesia. penduduk mengakses internet pada kelompok umur 5-9 tahun (25,2%), umur 10-14 tahun (66,2%), umur 15-19 tahun (91%), umur 20-24 tahun (88,5%), 25-29 tahun (82,7%), umur 30-34 tahun (76,5%), umur 35-39 tahun (68,5%) umur 40-44 tahun (51,4%), umur 45-49 tahun (47,6%), umur 50-54 tahun (40,9%), umur 55-59 tahun (40%), umur 60-64 tahun (16,2%), dan umur 65 tahun keatas (8,5%). Dalam penelitian ini mengatakan Indonesia ada pada level ke-4 setelah negara india 97,8 juta. China 50,6 juta, dan Amerika Serikat 25,3 juta (Bukhori, 2018).

Berdasarkan fakta di lapangan, ditemukan bahwa siswa yang menghabiskan banyak waktu di media sosial menghabiskan lebih dari dua akun media sosial dan sering tidur kurang dari 7 jam per hari. Akibatnya, kebiasaan ini mengganggu atau memperburuk kebutuhan tidur mereka dan menyebabkan mereka terlambat bangun pagi.

Dengan demikian urgensinya

penelitian ini adalah dapat menganalisis hubungan media social terhadap kualitas tidur siswa dan siswi SMA Negeri 21 Makassar.

METODE

Penelitian memiliki desain Cross sektional studi dengan melaksanakan penelitian dalam waktu yang bersamaan (Siregar, dkk., 2022), untuk melihat korelasi media sosial dan kualitas tidur siswa dan siswi SMA Neg 21 Makassar. Populasi semua siswa atau siswai kelas sepuluh sebanyak 405 siswa/i di SMA Negeri 21 Makassar, Adapun sampel adalah sebagian siswa dan siswi SMA Neg 21 Makassar. Variabel ada dua yaitu variabel dependen kualitas tidur siswa dan siswi SMA 21 Makassar, dan variable independen media social.

Lokasi penelitian SMA 21 Makassar waktu penelitian Juli 2023. Cara penerikan sampel dengan menggambarkan teknik purposive sampling sebagai metode penentuan sampel yang mengambil pertimbangan khusus (Syapitri, dkk.,2021). Penggunaan teknik ini disebabkan oleh fakta bahwa metode ini cocok untuk penelitian kuantitatif atau penelitian yang tidak melakukan generalisasi, sehingga mendapatkan jumlah sampel sebanyak 75 responden.

Kuesioner Social Media Use scale memiliki 13 pertanyaan yang meliputi 6 pertanyaan (penggunaan media sosial secara keseluruhan) dan 7 pertanyaan (penggunaan media sosial khusus pada malam hari). Adapun untuk kuesioner PSQI memiliki 19 pertanyaan. Hasil uji validitas kuesioner didapatkan nilai valid

sebesar 0,371-0,660 (Social Media Use Scale) dan 0,377-0,589 (PSQI). Adapun hasil uji reliabilitas yaitu Alpha Cronbach 0,779 (Social Media Use Scale) dan Alpha Cronbach 0,742 (PSQI). Dan uji statistic yang di gunakan adalah Chi-Square nilai signifikansi α : 0.05.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Sampel menurut media Sosial Siswa dan Siswi SMA 21 Makassar Tahun 2023

Media Sosial	f	%
Tidak aktif	21	28
Aktif	54	72
Total	75	100

Pada Tabel 1. Jumlah 75 sampel didapatkan akses penggunaan media sosial secara aktif sebanyak 54 sampel (72%), sedangkan akses penggunaan media sosial secara tidak aktif sebanyak 21 sampel (28%)

Tabel 2. Distribusi Responden menurut Kualitas Tidur Siswa dan Siswi SMA 21 Makassar Tahun

Kualitas Tidur	f	%
Baik	17	23
Buruk	58	77
Total	75	100

Pada Tabel 2. Terdapat 75 sampel di dapatkan kualitas tidur buruk sebesar 58 responden (77%) dan kualitas tidur baik 17 responden (23%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Media Sosial dan Kualitas Tidur Siswa dan Siswi SMA 21 Makassar Tahun 2023

Variabel	Kualitas Tidur		Jumlah		
	Baik	Buruk	n	%	p-value
Tidak Aktif	12 (62)	8 (38)	21	100	
Aktif	4 (7)	50 (93)	54	100	0.00
Total	17 (23)	58 (77)	75	100	

Pada Tabel 3. Jumlah 75 sampel didapatkan penggunaan media social secara aktif yang mempunyai kualitas tidur buruk sebanyak 41 sampel (93 %). sampel penggunaan Media social tidak aktif yang mempunyai kualitas tidur baik 13 sampel (62%).

Responden yang menunjukkan tingkat penggunaan media social secara tidak aktif yang mempunyai kualitas tidur buruk sebanyak 8 responden (38%). Responden yang menunjukkan tingkat penggunaan media social secara aktif yang mempunyai kualitas tidur baik sebanyak 4 responden (8%). Uji Statistik Chi-Square dengan jenis Fihser's Exact tes nilai $p=0,00$, maksudnya ada hubungan media social dengan Kualitas tidur siswa dan siswi SMA 21 Makassar. Semakin banyak menggunakan media social ada kecenderungan kualitas tidur buruk pada siswa dan siswi SMA 21 Makassar.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020, terdapat hubungan lama antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia, dengan p value

0,000. Sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari 5 jam, yaitu 64,5%, dan kejadian insomnia terbanyak terjadi pada kategori insomnia sedang, yaitu 30,1% (Fernando, & Hidayat, 2020).

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan positif antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Manado Klabat ($p\text{-value} = 0.00 < 0.05$, dengan $r = 0.739$) (Purnawinadi, & Salii, 2020).

Penelitian senada yang dilakukan oleh Ari Athiutama dkk, (2023) yang menyatakan berhubungan media social dan kualitas tidur remaja dengan uji statistic Chi-Square $p: 0.02$. Media sosial adalah bagian dari media yang bersifat online dalam bentuk aplikasi yang memerlukan internet dan paling banyak penggunanya adalah remaja. Keadaan ini memberikan efek negative remaja menggunakan banyak waktu untuk melakukan kegiatan di media social, sehingga dapat merusak pola tidur yang berakibat buruknya kualitas tidur remaja.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan manusia. Meskipun fungsi fisiologis dari tidur masih belum diketahui, seseorang yang mengalami kurang tidur seringkali mengalami penurunan kinerja otak, fisik dan emosional sehingga akan lebih mudah tersinggung. Seseorang yang mengalami kurang tidur cenderung akan tidur lebih banyak pada esok harinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa fungsi tidur yaitu sebagai pemulih keseimbangan pada pusat neuron.

Tidur juga dapat memulihkan stamina didalam tubuh setelah berbagai aktivitas harian dilakukan sehingga kondisi tubuh pulih dan menjadi optimal kembali. Tidur adalah hal yang penting dalam melaukan pembelajaran dan pembentukan ingatan pada remaja.

Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan kesehatan kurang fit, dan kemampuan menerima Pelajaran kurang baik.

SIMPULAN

Penggunaan Media social siswa/siswi SMA 21 Makassar rata-rata aktif 54 (72%). Kualitas tidur siswa/siswi SMA 21 Makassar rata-rata buruk 58 (77.3%). Ada hubungan media social dengan kualitas tidur siswa/siswi SMA 21 Makassar dengan uji statistic Chi-square p: 0.00

DAFTAR PUSTAKA

- Ainida, H. F., Lestari, D. R., & Rizany, I. (2020). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di madrasah aliyah negeri 4 Banjar. *CNJ: Caring Nursing Journal*, 4(2), 47-53.
- Alsulami, A., Bakhsh, D., Baik, M., Merdad, M., & Aboalfaraj, N. (2019). Assessment of sleep quality and its relationship to social media use among medical students. *Medical Science Educator*, 29, 157-161.
- Anik Supriani, E. I. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar. *Journal Of Ners Community*, 64-70.
- Ari Athiutama. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur

Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 57-64.

- Baiq Leny Suhartati, Anak Ayu Nyoman Trisna Narta Dewi, Ari Wibawa, 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.
- Buchori, A. (2018). Pentingnya literasi digital untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam sosialisasi pembangunan melalui media sosial. *OMNICOM: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 11-16.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89. <https://doi.org/10.31004/Jn.V4i2.1117>
- Garett, R., Liu, S., & Young, S. D. (2018). The Relationship Between Social Media Use And Sleep Quality Among Undergraduate Students. *Information, Communication & Society*, 21(2), 163-173
- Margareth, T. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Binjai Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(2), 47-60.
- Marfiani, Sitti Saleha, & Kursih Sulistyaningsih. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi

- Tingkat Pengetahuan Tentang Keputihan Di Puskesmas Pasitallu Kepulauan Selayar. *Inhealth : Indonesian Health Journal*, 2(1), 64~75.
<https://doi.org/10.56314/inhealth.v2i1>
- Nurniati Nafilah. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 1. Yogyakarta: Universitas Aisyiah Yogyakarta.
- Purnawinadi, I., & Sali, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal Of Nursing*, 2(1), 37-43. doi:10.37771/kjn.v2i1.430
- Siregar, M. H., Susanti, R., Indriawati, R., Panma, Y., Hanaruddin, D. Y., Adhiwijaya, A., ... & Renaldi, R. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28.
- Sümen, A., & Evgin, D. (2021). Social Media Addiction In High School Students: A Cross-Sectional Study Examining Its Relationship With Sleep Quality And Psychological Problems. *Child Indicators Research*, 14(6), 2265-2283.
- Syamsuddin, 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.
- Syapitri, H., Amila, N., Kep, M., Kep, S., Juneris Aritonang, S. S. T., & Keb, M. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ahlimedia Book.
- Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2020). Sleepless Due To Social Media? Investigating Problematic Sleep Due To Social Media And Social Media Sleep Hygiene. *Computers In Human Behavior*, 113, 106487.
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., ... & Lin, C. Y. (2020). Relationships Between Severity Of Internet Gaming Disorder, Severity Of Problematic Social Media Use, Sleep Quality And Psychological Distress. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(6), 1879.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1-10.
- 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>