

Hubungan Intensitas Bermedia Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMK Islam Donomulyo

Larasati Sukma Nirmala Rumalily¹, Hanim Mufarakhah², Alloysia Ispirantari³

^{1,2,3} Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Email: hanim.mufarokhah@itsk-soepraoen.ac.id, 2211230@student.itsk-soepraoen.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Pola penggunaan media sosial pada kelompok usia remaja menunjukkan kecenderungan meningkat seiring dengan kemajuan teknologi digital dan berpotensi menimbulkan dampak terhadap kesehatan, terutama kualitas tidur. Penggunaan media sosial yang dilakukan secara intens, khususnya menjelang waktu tidur, dapat mengganggu regulasi tidur fisiologis, mengurangi durasi tidur efektif, serta berdampak pada fungsi kognitif, kondisi fisik, dan stabilitas emosional. **Tujuan:** Studi ini bertujuan mengevaluasi hubungan antara pola intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja SMK Islam Donomulyo. **Metode:** Studi ini dilakukan dengan metode kuantitatif dan menggunakan desain potong lintang sebagai kerangka penelitian. Seluruh siswa kelas XI SMK Islam Donomulyo dilibatkan sebagai responden melalui teknik total sampling. Tingkat keterlibatan responden dalam penggunaan media sosial diukur menggunakan instrumen *Social Media Intensity Scale* (SMIS), sementara kualitas tidur dievaluasi melalui *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hubungan antara kedua variabel dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rho. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat intensitas bermedia sosial tinggi serta memiliki kualitas tidur yang tergolong kurang baik. Analisis statistik memperlihatkan adanya asosiasi yang sangat kuat dan bermakna antara tingkat intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur. ($r = 0,996$, $p = 0,001$), yang mengindikasikan bahwa Semakin meningkat intensitas keterlibatan remaja dalam media sosial, semakin besar kecenderungan terjadinya penurunan kualitas tidur. **Simpulan:** Pola penggunaan media sosial memiliki hubungan secara signifikan dengan kualitas tidur remaja di SMK Islam Donomulyo. Penguatan pengendalian penggunaan media sosial serta edukasi mengenai perilaku tidur sehat (sleep hygiene) diperlukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk mendukung kualitas tidur remaja.

Kata kunci: Keperawatan, Media Sosial, Kualitas Tidur, Remaja

Abstract

Background: The growing frequency and depth of adolescents' engagement with social media has become a relevant public health issue, particularly due to its potential impact on sleep quality. Excessive involvement in social media activities, particularly at night, may interfere with physiological sleep regulation, shorten effective sleep duration, and negatively affect cognitive performance, physical condition, and emotional stability. **Objective:** investigate the relationship between social media use intensity and sleep quality among adolescents at SMK Islam Donomulyo. **Method:** cross-sectional research approach design was conducted. All eleventh-grade students at SMK Islam Donomulyo were included as participants using a total sampling technique. Social media use intensity was assessed using the *Social Media Intensity Scale* (SMIS), with sleep quality evaluated using the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). The relationship between variables was analyzed using the Spearman Rho correlation test. **Results:** The results indicated that most participants demonstrated high levels of social media engagement as well as experienced poor quality of sleep. Statistical analysis revealed a very strong and statistically significant relationship between social media use intensity and sleep quality ($r = 0.996$, $p = 0.001$), indicating that higher social media use intensity is associated with poorer sleep quality among adolescents. **Conclusion:** Social media use intensity is significantly associated with sleep quality among adolescents at SMK Islam Donomulyo. Therefore, strengthening social media use regulation and providing education on healthy sleep behavior (sleep hygiene) are essential promotive and preventive strategies to improve adolescent sleep quality.

Keywords: Nursing, Social Media, Sleep Quality, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang krusial dalam siklus kehidupan manusia, yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi secara simultan dan berkelanjutan. Pada periode ini, individu mulai membangun pola perilaku yang berpotensi memengaruhi status kesehatan jangka panjang, termasuk kebiasaan tidur dan pola interaksi dengan teknologi digital. Kemajuan teknologi informasi yang berlangsung pesat telah mendorong media sosial menjadi elemen yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari remaja, baik sebagai media komunikasi, sarana hiburan, maupun sumber informasi. Meskipun demikian, pemanfaatan media sosial tanpa pengendalian yang memadai dapat menimbulkan konsekuensi kesehatan, salah satunya berupa penurunan kualitas tidur (Athiutama et al., 2023).

Tidur memiliki peran fundamental dalam menjaga keseimbangan fungsi fisiologis, kognitif, dan emosional pada remaja. Gangguan pada kualitas tidur dapat berdampak terhadap menurunnya daya konsentrasi, ketidakstabilan emosi, penurunan capaian akademik, serta meningkatnya kerentanan terhadap gangguan kesehatan fisik maupun psikologis. World Health Organization menyatakan bahwa gangguan tidur pada remaja telah berkembang menjadi isu kesehatan global dengan kecenderungan prevalensi yang terus meningkat, seiring dengan intensifikasi penggunaan perangkat digital dan media sosial pada kelompok usia tersebut (World Health Organization, 2022). Sejalan dengan hal tersebut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa perubahan pola hidup, termasuk kebiasaan penggunaan perangkat digital sebelum waktu tidur, berkontribusi terhadap meningkatnya permasalahan tidur pada remaja di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Satu di antara determinan yang berperan dalam penurunan mutu tidur remaja merupakan tingkat intensitas penggunaan media sosial. Aktivitas bermedia sosial yang dilakukan secara intens, terutama pada malam hari, berpotensi menunda waktu tidur dan meningkatkan aktivasi kognitif, sehingga mengganggu mekanisme ritme sirkadian tubuh. Selain itu, eksposur cahaya biru yang berasal dari layar gawai dapat menghambat produksi melatonin sebagai hormon pengatur siklus tidur serta bangun (Ginting, 2025). Temuan penelitian Boniel-Nissim et al. (2023) menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan peningkatan risiko terjadinya gangguan kualitas tidur pada remaja.

Sejumlah studi terdahulu telah mengonfirmasi adanya keterkaitan antara aktivitas bermedia sosial dan mutu tidur remaja. Athiutama et al. (2023) melaporkan bahwa remaja dengan intensitas bermedia sosial tinggi cenderung mengalami kualitas tidur yang kurang optimal dibandingkan dengan remaja yang mampu mengelola aktivitas bermedia sosial secara lebih terkontrol. Namun demikian, kajian empiris yang secara khusus menelaah keterkaitan antara tingkat penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja sekolah menengah kejuruan, khususnya dalam konteks sekolah berbasis keagamaan, masih relatif sedikit.

Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat intensitas bermedia sosial serta kualitas tidur pada kelompok remaja pada SMK Islam Donomulyo menggunakan desain *cross-sectional* dan uji korelasi Spearman Rho.

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*) digunakan dalam studi ini, dengan pengambilan data yang dilakukan dalam satu waktu pengukuran. Pelaksanaan penelitian bertempat di SMK Islam Donomulyo dan disesuaikan dengan jadwal penyusunan skripsi. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas XI, dengan jumlah responden sebanyak 123 siswa ($n = 123$) yang direkrut melalui metode total sampling serta telah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Variabel independen yang dikaji dalam

penelitian ini adalah tingkat penggunaan media sosial, sementara variabel dependen yakni kualitas tidur responden. Pengukuran tingkat penggunaan media sosial dilakukan menggunakan instrumen *Social Media Intensity Scale* (SMIS) adapun kualitas tidur diukur melalui instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kedua instrumen tersebut telah banyak diaplikasikan dalam berbagai penelitian serta terbukti menunjukkan tingkat validitas serta reliabilitas yang memadai. Pengambilan data dilakukan melalui pengisian kuesioner oleh responden sesuai berdasarkan protokol penelitian. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif melalui analisis univariat guna mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi variabel, kemudian dianalisis secara statistik inferensial menggunakan analisis bivariat untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, menggunakan metode uji korelasi Spearman Rho pada tingkat signifikansi $p < 0,05$

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Data Umum Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 123)

Karakteristik	Kategori	F (n)	P (%)
Usia	15 tahun	1	0,8 %
	16 tahun	55	44,7%
	17 tahun	66	54,5%
Jenis Kelamin	Laki-laki	24	19,5%
	perempuan	99	80,5%
Kelas	XI	123	100%
Jurusan	TKJ	47	38,2%
	BR	40	32,5%
	MPLB	36	29,3%
Media Sosial Aktif	1 media sosial aktif	14	11,4%
	2-3 media sosial aktif	52	42,3%
	4-5 media sosial aktif	56	45,5%
	>5 media sosial aktif	1	0,8%

Berdasarkan tabel 1, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 123 siswa, dengan karakteristik responden yang menunjukkan bahwa kelompok usia 17 tahun merupakan kelompok terbanyak (54,5%), dengan proporsi responden perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki (80,5%). Sebagian besar responden berasal dari kelas Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) sebesar 38,2%, serta memiliki jumlah akun media sosial aktif sebanyak 4–5 platform (45,5%).

3.2. Hasil *Crosstabulation*

Tabel 2. Hasil *Crosstabulation*

Kualitas Tidur	Intensitas Bermedia Sosial							
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kualitas Tidur Baik	-	-	-	-	-	-	-	-
Kualitas Tidur Buruk	23	18,7%	98	79,7%	2	1,6%	123	100%
Total	23		98		2		123	100%

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar responden dengan kualitas tidur yang kurang baik tergolong dalam kategori intensitas penggunaan media sosial sedang, yang tercatat sebanyak 98 responden (79,9%). Selanjutnya, responden dengan kualitas tidur yang kurang baik dan aktivitas bermedia sosial tinggi tercatat sebanyak 23 responden (18,7%), sementara responden dengan tingkat intensitas bermedia sosial rendah hanya tercatat sebanyak 2 orang (1,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kualitas tidur kurang optimal cenderung menunjukkan tingkat penggunaan media sosial pada kategori sedang.

3.3 Hasil Uji *Spearman Rank*

Tabel 3. Tabel Uji *Spearman Rank*

Variabel	r hitung	p-value
Hubungan intensitas bermedia sosial dengan kualitas tidur pada remaja	0,996	0.001

Berdasarkan tabel 3, berdasarkan uji korelasi Spearman diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,996 serta nilai signifikansi p sebesar 0,001, yang berada di bawah batas $\alpha = 0,05$. Hasil tersebut menandakan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja.

Nilai koefisien korelasi yang mendekati satu menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk bersifat sangat kuat dan positif, yang mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat intensitas penggunaan media sosial berasosiasi terhadap penurunan mutu tidur.

PEMBAHASAN

Hasil studi ini menegaskan adanya keterkaitan yang bermakna secara statistik antara tingkat intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di SMK Islam Donomulyo. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas aktivitas bermedia sosial, maka semakin besar kecenderungan terjadinya penurunan kualitas tidur pada kelompok usia remaja. Kondisi ini memperlihatkan bahwa perilaku digital, khususnya penggunaan media sosial yang berlangsung secara intens dan kurang terkontrol, berperan signifikan dalam memengaruhi pola dan kualitas tidur remaja. Hasil penelitian ini memperkuat temuan Athiutama et al. (2023) serta Ginting (2025) yang melaporkan bahwa paparan media sosial dalam intensitas tinggi berkorelasi dengan meningkatnya risiko gangguan tidur pada remaja.

Mayoritas responden pada penelitian ini termasuk dalam kategori tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Fenomena ini dapat dipahami dengan meninjau tahap perkembangan remaja yang ditandai dengan proses pembentukan identitas diri, yang disertai

dengan kebutuhan tinggi terhadap interaksi sosial, pengakuan, serta penerimaan dari lingkungan sekitarnya. Media sosial menjadi sarana yang dianggap efektif karena kemudahan akses serta kemampuannya dalam menyediakan ruang interaksi tanpa batas waktu dan tempat. Namun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada periode malam hari, berpotensi menggeser waktu tidur dan menurunkan durasi istirahat yang seharusnya diperoleh remaja. Temuan ini sejalan dengan *displacement hypothesis* yang menjelaskan bahwa aktivitas digital cenderung menggantikan waktu yang seharusnya dialokasikan untuk tidur dan proses pemulihan tubuh (Chen et al., 2024).

Temuan penelitian ini juga mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang tergolong kurang baik. Kondisi ini ditandai dengan berbagai keluhan, seperti gangguan inisiasi tidur dan meningkatnya frekuensi terjaga pada malam hari, serta kondisi subjektif tidak bugar saat terjaga di awal hari. Menurut Boniel-Nissim et al. (2023), aktivitas bermedia sosial pada malam hari berkontribusi terhadap penurunan mutu tidur melalui sejumlah mekanisme fisiologis dan psikologis. Salah satu mekanisme utama melibatkan eksposur cahaya biru pada layar gawai yang berpotensi menekan sekresi hormon melatonin sehingga menyebabkan disrupsi ritme sirkadian. Selain itu, konten media sosial yang bersifat menarik dan memicu stimulasi emosional berlebihan dapat meningkatkan aktivitas kognitif serta kewaspadaan otak, sehingga menghambat proses relaksasi sebelum tidur (van den Eijnden et al., 2021).

Keterkaitan yang bermakna antara intensitas aktivitas bermedia sosial dengan kualitas tidur yang diperoleh dalam penelitian ini sejalan dengan berbagai temuan penelitian sebelumnya. Athiutama et al. (2023), Woran et al. (2020), serta Boniel-Nissim et al. (2023) melaporkan bahwa peningkatan durasi dan intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kemungkinan terjadinya gangguan tidur pada remaja.

Konsistensi temuan tersebut menunjukkan bahwa efek merugikan aktivitas bermedia sosial terhadap kualitas tidur bersifat relatif universal dan tidak terbatas pada konteks wilayah atau karakteristik populasi tertentu.

Ditinjau dari sudut pandang keperawatan dan kesehatan masyarakat, hasil penelitian ini menegaskan urgensi penerapan strategi promotif dan preventif dalam mengendalikan perilaku bermedia sosial pada remaja. Upaya edukasi mengenai pembatasan durasi penggunaan media sosial, khususnya menjelang waktu tidur, serta penerapan kebiasaan tidur sehat (*sleep hygiene*) perlu terus ditingkatkan. Temuan ini sejalan dengan rekomendasi van den Eijnden et al. (2021) yang menekankan pentingnya peran keluarga dan institusi pendidikan dalam membentuk perilaku digital yang sehat. Sekolah dapat berfungsi sebagai sarana edukasi kesehatan, sementara keluarga berperan dalam pengawasan serta pembentukan rutinitas tidur yang teratur di lingkungan rumah.

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada penggunaan desain cross-sectional yang tidak memungkinkan penelusuran hubungan sebab akibat secara longitudinal, serta pemanfaatan instrumen kuesioner berbasis laporan diri yang memiliki potensi terjadinya bias subjektif responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menerapkan desain longitudinal maupun pendekatan intervensi guna mengevaluasi secara lebih mendalam pengaruh pengendalian aktivitas bermedia sosial terhadap perbaikan mutu tidur remaja. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa intensitas aktivitas bermedia sosial memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan kualitas tidur remaja dan memerlukan perhatian serius dari pihak sekolah, keluarga, serta tenaga Kesehatan.

4. KESIMPULAN

Penelitian yang melibatkan 123 siswa kelas XI SMK Islam Donomulyo mengindikasikan adanya hubungan yang sangat kuat dan bermakna secara statistik antara tingkat intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja. Berdasarkan uji korelasi Spearman Rank, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,996$ dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa peningkatan intensitas bermedia sosial berasosiasi dengan semakin menurunnya kualitas tidur remaja. Mayoritas responden berada pada kategori tingkat intensitas penggunaan media sosial sedang hingga kategori tinggi serta mengalami kualitas tidur yang tergolong kurang optimal. secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Athiutama, A., et al. (2023). Penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 101–108.
- [2] Boniel-Nissim, M., et al. (2023). Social media use and sleep quality among adolescents: A cross-national study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), 862. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070862>
- [3] Chen, X., et al. (2024). Problematic social media use and sleep quality in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(1), 1–12.
- [4] Ginting, T. M. B. G. A. S. A. (2025). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 10(2), 1–6.
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- [6] Khan, A., Thomas, G., Karatela, S., Morawska, A., & Werner-Seidler, A. (2024). Intense And Problematic Social Media Use And Sleep Difficulties Of Adolescents In 40 Countries. *Journal Of Adolescence*, 96(5), 1116–1125. <https://doi.org/10.1002/Jad.12321>
- [7] Lestari, D. A. P. D. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Itokes Bali Dewa. *New Phytologist*, 51(1), 2022.
- [8] van den Eijnden, R. J. J. M., et al. (2021). Social media use and sleep problems in adolescents: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(7), 1375–1389.
- [9] WHO. (2020). *Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study*. World Health Organization.
- [10] Woran, M., et al. (2020). Duration of social media use and sleep disturbance in adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 35(4), 456–470.