



HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA KELAS X DI SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA

Suib¹, Aryani Puji Pratiwi²

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta

Corresponding Author : Suib, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Surya Global Yogyakarta

Email: ns.suib@yahoo.com

Received April 29, 2020; **Accepted** May 02, 2020; **Online Published** July 28, 2020

Abstract

Latar belakang: Perkembangan teknologi dan informasi memberikan dampak bagi remaja khususnya penggunaan media sosial. Banyak remaja aktif di berbagai media sosial untuk menjalin komunikasi dan keakraban dengan orang-orang disekitarnya. Penggunaan media sosial juga dapat menyebabkan ketergantungan yang berdampak buruk seperti kebutuhan tidur yang kurang terpenuhi sehingga menyebabkan penurunan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Metode: Desain penelitian ini yaitu *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 242 siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 71 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner dan analisa data menggunakan uji *chi-square*. Hasil: Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi sebanyak 22 siswa (31,0%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 47 siswa (66,2%). Hasil uji *chi-square* didapatkan χ^2 hitung sebesar 17,800 > χ^2 tabel sebesar 7,815 dan *p value* sebesar 0,000 < 0,05 serta koefisien korelasi sebesar 0,448. Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta.

Key Words: Media Sosial, Kualitas Tidur, Siswa

PENDAHULUAN

Di era perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan informasi yang semakin pesat pada saat ini, masyarakat tidak dapat dipisahkan dari penggunaan internet dan perkembangan media sosial (Syamsoedin, Bidjuni dan Wowiling, 2015). Media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2016).

Berdasarkan data dari *We Are Social* dengan *Hootsuite* (2018), pengguna media sosial di dunia sebanyak 3.196 milyar, mengalami peningkatan 13% dari tahun ke tahun. Pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 130 juta orang dengan penetrasi 49% dan durasi rata-rata penggunaan media sosial hingga 3 jam 23 menit per hari. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2018) membuktikan, jenis layanan yang diakses pengguna terbanyak kedua yaitu media sosial sebesar 87,13%. Pengguna internet terbesar di Indonesia yaitu di Yogyakarta sebesar 36,2% (Mustari dan Zain, 2011). Penggunaan jejaring sosial didominasi oleh kota Jakarta sebesar 83%, disusul Kota Semarang dengan total pengguna 2,2% dan Yogyakarta 1% (Rahmawati dan Kusumawati, 2014).

Perkembangan media sosial membawa dampak yang cukup signifikan bagi seluruh masyarakat di seluruh belahan dunia, tidak terkecuali para remaja (Syamsoedin, Bidjuni dan Wowiling, 2015). Berdasarkan penelitian

Syamsoedin, Bidjuni dan Wowiling (2015), siswa yang menggunakan media sosial terbanyak berumur 16 tahun. Menurut Widya dan Sawitri (2017), remaja madya umumnya berada pada jenjang pendidikan kelas X Sekolah Menengah Atas atau sederajat. Di lingkungan sekolah, siswa harus mampu beradaptasi untuk menyesuaikan diri pada saat memasuki tahun ajaran baru, teman baru dan suasana baru lebih dapat memotivasi siswa agar dapat berkembang di dalam lingkungannya. Dalam melakukan interaksi dengan lingkungan, siswa harus aktif dan sering membangun hubungan yang baik agar dapat diterima dan dihargai dalam suatu kelompok. Banyak remaja yang aktif di berbagai media sosial yang sebagian besar bertujuan untuk tetap bisa menjalin komunikasi dan keakraban dengan orang-orang disekitarnya (Syamsoedin, Bidjuni dan Wowiling, 2015). Remaja perkotaan saat ini memanfaatkannya untuk *chatting* dalam rangka berinteraksi *online* sebagai modal pengembangan sosial (Syam, 2016).

Penggunaan media sosial juga dapat menyebabkan ketergantungan yang berdampak buruk, contohnya seperti hubungan antara penggunaan *facebook* dengan menurunnya kualitas tidur (Wolniczak *et al*, 2013). Kualitas tidur adalah keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kebugaran dan kesegaran disaat terbangun. Kualitas tidur yang mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur dalam dan istirahat (Khasanah dan Hidayati, 2012).

Di Indonesia pada tahun 2009, didapatkan data di Jakarta bahwa remaja yang mengalami kurang tidur atau tidur tidak terpenuhi sekitar 62,9% dari transisi tidur-bangun (Haryono *et al*, 2009), sedangkan di Yogyakarta, remaja yang mengalami kurang tidur sebanyak 64,24% (Amalina, Sitaresmi dan Gamayanti, 2015).

Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologis meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter dan Perry, 2010). Menurut Nurdilla, Arneliwati dan Elita (2018), kualitas tidur remaja yang buruk berdampak pada kesehatan mental, perubahan siklus tidur biologis, mudah tersinggung, depresi, keselamatan diri sendiri atau orang lain, kurang konsentrasi dan prestasi belajar menurun pada siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Syamsoedin, Bidjuni dan Wowiling (2015), bahwa kebiasaan menggunakan media sosial di internet melalui telepon seluler dan komputer dapat memicu berbagai masalah, salah satunya masalah pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja SMA. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Woods dan Scott (2016), bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih banyak, baik secara keseluruhan maupun di malam hari mengalami kualitas tidur yang buruk.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2018 terhadap 8 siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta melalui wawancara didapatkan hasil bahwa semua siswa mempunyai lebih dari satu akun

media sosial seperti *whatsapp*, *instagram*, *twitter*, *facebook* dan lainnya serta mereka merupakan pengguna media sosial aktif yang selalu mengakses setiap hari. Dalam sehari, 8 siswa tersebut mengakses sekitar lebih dari 10 kali dan rata-rata durasi setiap mengakses media sosial lebih dari 30 menit sampai berjam-jam dan sering kali hingga larut malam bahkan sampai pagi tanpa tidur malam walaupun hanya sekedar berkomunikasi dengan teman lain ataupun di grup, *mengupdate* status, melihat *postingan* orang lain dan sebagainya. Mereka semua mengatakan sering tidur diatas jam 12 malam dan esok harinya harus bangun pagi untuk bersekolah, sering terlambat bangun pagi, terlambat datang ke sekolah, tidak bersemangat, lesu, pusing, kurang konsentrasi, mengantuk saat kegiatan belajar mengajar di kelas bahkan sampai tertidur karena mengakses media sosial hingga larut malam.

Dari hasil wawancara dengan pihak sekolah dalam hal ini guru Bimbingan Konseling (BK) didapatkan hasil bahwa 15 siswa kelas X selama bulan Oktober 2018 terlambat datang ke sekolah dengan alasan yaitu telat bangun pagi dikarenakan begadang hingga larut malam mengakses media sosial. Selain itu, terdapat beberapa guru juga sering menemukan dan menegur siswa yang mengantuk bahkan pernah ada yang tertidur di kelas dikarenakan dengan alasan yang sama serta masalah terkait penyitaan *handphone* siswa karena terbukti mengaktifkannya saat jam sekolah hanya untuk *online* di akun media sosialnya. Sebagian besar dari kasus tersebut lebih banyak dialami oleh kelas X dibandingkan dengan kelas XI dan XII.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui adakah

hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta?

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini yaitu penelitian *non eksperimen* dengan desain penelitian *deskriptif korelasi*. Rancangan penelitian ini yaitu *korelasional* dengan pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta yang terdiri dari 7 kelas dengan jumlah sebanyak 242 siswa. Pada penelitian ini cara pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 71 responden.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, data

primer yang diperoleh dengan menggunakan kuesioner karakteristik responden, kuesioner *Social Networking Time Use Scale* untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial serta kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk mengukur kualitas tidur dan data sekunder yang berupa data jumlah siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta, data terkait masalah penelitian dari guru BK, hasil penelitian oleh peneliti lain berupa jurnal dan buku sebagai bahan acuan teori serta sebagai referensi terkait masalah maupun variabel yang diteliti.

TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *univariat* dan *bivariat* untuk mencari hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji *chi-square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada bulan Februari 2019 dengan jumlah responden 71 siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Presentase Karakteristik Responden Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada Bulan Februari 2019

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase
	Usia		
1	15 tahun	20	28,2
2	16 tahun	51	71,8
	Jenis Kelamin		
1	Laki-laki	43	60,6
2	Perempuan	28	39,4
	Pengguna Media Sosial		
1	Ya	71	100,0
	Alat Mengakses Media Sosial		
1	<i>Smartphone</i>	71	100,0
	Frekuensi Mengakses Media Sosial		
1	>1x/hari	71	100,0
	Sakit		
1	Tidak	71	100,0
	Konsumsi Obat Tidur		
1	Tidak	71	100,0
Total		71	100,0

Sumber: Data Primer (2019)

Dilihat dari tabel 1., berdasarkan usia bahwa sebagian besar usia responden yaitu 16 tahun sebanyak 51 siswa (71,8%). Berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 43 siswa (60,6%). Berdasarkan pengguna media sosial, diketahui bahwa seluruh responden sebanyak 71 siswa (100,0%) merupakan pengguna media sosial aktif. Berdasarkan alat untuk mengakses media sosial, bahwa dari 71

siswa (100,0%) semua menggunakan *smartphone* sebagai alat yang paling sering digunakan untuk mengakses media sosial. Dilihat dari frekuensi mengakses media sosial, didapatkan bahwa seluruh responden yaitu 71 siswa (100,0%) mengakses media sosial >1x/hari. Berdasarkan data sakit, diketahui bahwa seluruh responden sebanyak 71 siswa (100,0%) tidak pernah mengalami sakit selama satu bulan terakhir. Berdasarkan data konsumsi obat tidur, diketahui bahwa

seluruh responden sebanyak 71 siswa (100,0%) tidak pernah mengonsumsi

obat tidur selama satu bulan terakhir.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Presentase Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Media Sosial yang Digunakan Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada Bulan Februari 2019

Karakteristik Jenis Media Sosial yang Digunakan	Frekuensi	Presentase
<i>Facebook</i>	51	20,2
<i>Instagram</i>	68	27,0
<i>Pinterest</i>	7	2,8
<i>WhatsApp</i>	71	28,2
<i>Twitter</i>	15	6,0
<i>Path</i>	0	0,0
<i>Tumblr</i>	0	0,0
<i>Line</i>	20	7,9
<i>Foursquare</i>	0	0,0
<i>Snapchat</i>	11	4,4
<i>Ask.fm</i>	3	1,2
<i>BBM</i>	1	0,4
Lainnya	5	2,0
Total	252	100,0

Sumber: Data Primer (2019)

Dilihat dari tabel 2., karakteristik responden berdasarkan jenis media sosial yang digunakan responden didapatkan bahwa *whatsapp* merupakan jenis media sosial yang paling banyak digunakan responden yaitu sebanyak 71

siswa (28,2%), sedangkan jenis media sosial yang tidak digunakan responden yaitu *path*, *tumblr* dan *foursquare* dengan jumlah 0 siswa (0,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Presentase Karakteristik Responden Berdasarkan Tujuan yang Memotivasi Siswa Kelas X Menggunakan Media Sosial di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada Bulan Februari 2019

Karakteristik Tujuan yang Memotivasi Menggunakan Media Sosial	Frekuensi	Presentase
Komunikasi dengan teman	66	17,5

Komunikasi dengan keluarga	59	15,6
Mencari teman baru	34	9,0
Mengikuti tren	23	6,1
Ikut-ikutan teman	3	0,8
Sarana pendidikan	43	11,4
Mencari informasi (<i>up to date</i>)	62	16,4
Hiburan atau bersenang-senang	43	11,4
Memanfaatkan waktu luang	41	10,8
Lainnya	4	1,1
Total	378	100,0

Sumber: Data Primer (2019)

Dilihat dari tabel 3., karakteristik responden berdasarkan tujuan yang memotivasi responden menggunakan media sosial didapatkan bahwa komunikasi dengan teman merupakan tujuan yang paling banyak memotivasi

responden menggunakan media sosial yaitu sebanyak 66 siswa (17,5%), sedangkan tujuan yang paling sedikit memotivasi responden menggunakan media sosial yaitu ikut-ikutan teman dengan jumlah 3 siswa (0,8%).

2. Analisis *Univariat*

a. Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta

Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Presentase Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada Bulan Februari 2019

Variabel Penelitian	Frekuensi	Presentase
Intensitas Penggunaan Media Sosial		
Rendah	18	25,4
Sedang	19	26,8
Tinggi	22	31,0
Sangat tinggi	12	16,9
Total	71	100,0

Sumber: Data Primer (2019)

Berdasarkan tabel 4., menunjukkan bahwa mayoritas intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas X di

SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 22 siswa (31,0%).

b. Kualitas Tidur pada Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta

Tabel 5. Distribusi Frekuensi dan Presentase Kualitas Tidur pada Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada Bulan Februari 2019

Variabel Penelitian	Frekuensi	Presentase
Kualitas Tidur		

Baik	24	33,8
Buruk	47	66,2
Total	71	100,0

Sumber: Data Primer (2019)

Berdasarkan tabel 5., menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah

1 Yogyakarta dalam kategori buruk yaitu sebanyak 47 siswa (66,2%).

3. Analisis Bivariat

Tabel 6. Tabulasi Silang Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada Bulan Februari 2019

Variabel Penelitian	Kualitas Tidur				Total	<i>p value</i>	
	Baik		Buruk				
Intensitas Penggunaan Media Sosial	F	%	F	%	F	%	
Rendah	12	16,9	6	8,5	18	25,4	0,000
Sedang	8	11,3	11	15,5	19	26,8	
Tinggi	4	5,6	18	25,4	22	31,0	
Sangat tinggi	0	0	12	16,9	12	16,9	
Total	24	33,8	47	66,2	71	100,0	

Sumber: Data Primer (2019)

Berdasarkan tabel 6., menunjukkan bahwa responden dengan intensitas penggunaan media sosial rendah yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 12 siswa (16,9%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 6 siswa (8,5%), responden dengan intensitas penggunaan media sedang yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 8 siswa (11,3%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 11 siswa (15,5%), responden dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 4 siswa (5,6%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 18 siswa (25,4%) serta responden dengan intensitas penggunaan media sosial sangat tinggi yang memiliki kualitas

tidur baik berjumlah 0 siswa (0%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 12 siswa (16,9%).

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh *p value* sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta.

Koefisien korelasi dalam penelitian ini yaitu sebesar 0,448 yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan dalam penelitian ini dalam kategori sedang dan bernilai positif yang berarti bahwa hubungan antara

variabel intensitas penggunaan media sosial dengan variabel kualitas tidur merupakan hubungan searah, dimana semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta, demikian juga sebaliknya, apabila semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka semakin baik kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta.

Pembahasan

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 22 siswa (31,0%).

Media sosial merupakan sarana percakapan yang terjadi di internet dan ditopang oleh alat berupa aplikasi atau *software*, tidak seperti komunikasi di internet pada masa sebelumnya yang cenderung searah, komunikasi media sosial kini bersifat interaktif, terbuka dan memungkinkan setiap orang untuk ikut berpartisipasi di dalamnya (Fidyastuti, 2013).

Menurut penelitian Fidyastuti (2013), pengguna atau pelaku utama yang meramalkan pergerakan internet seperti *facebook*, sebagian besar didominasi oleh usia remaja yang masih aktif sekolah atau kuliah, khususnya mereka para peserta didik, baik pelajar atau mahasiswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Syamsoedin, Bidjuni dan Wowiling (2015), bahwa

karakteristik remaja pertengahan mendorong mereka untuk saling bersosialisasi dan menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain. Untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasi pada masa kini, remaja dimudahkan dengan adanya perkembangan teknologi di bidang telekomunikasi yang dapat dimanfaatkan oleh remaja yaitu media sosial. Dengan memanfaatkan media sosial, remaja dapat menemukan teman baru, saling berbagi pengalaman bahkan mengeksplorasi hal-hal baru yang belum diketahui dengan cara *chatting*, *browsing*, *downloading* dan *sharring* di media sosial melalui akun-akun yang mereka miliki. Selain daripada itu, remaja juga memiliki kebiasaan seperti *chatting* dengan teman di media sosial pada malam hari.

Siswa yang memiliki lebih dari dua jenis media sosial menyebabkan penggunaannya menjadi lebih intens. Penggunaan jejaring sosial secara aktif setiap hari dan intens dapat menyebabkan kecanduan situs jejaring sosial karena merasa mendapatkan kesenangan dari aktivitas online situs jejaring sosial dan dalam mengakses situs jejaring sosial setiap saat, mereka lebih senang mengakses melalui fasilitas media elektronik berupa *smartphone* (Dewi dan Suesti, 2017).

2. Kualitas Tidur pada Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta dalam kategori buruk yaitu sebanyak 47 siswa (66,2%).

Kualitas tidur menurut *American Psychiatric Association* (2000) dalam Nur (2018), didefinisikan sebagai suatu fenomena kompleks yang melibatkan beberapa dimensi. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Persepsi mengenai kualitas tidur itu sangat bervariasi dan individual yang dapat dipengaruhi oleh waktu yang digunakan untuk tidur pada malam hari atau efisiensi tidur.

Kualitas tidur buruk seseorang dapat dikarenakan penggunaan media sosial yang tidak lepas dari sarana-sarana penunjang aktivitas tersebut seperti komputer, laptop, tablet dan telepon seluler yang lebih populer di kalangan remaja dengan sebutan *smartphone* atau *gadget*, dimana *smartphone* tersebut merupakan alat yang dapat memaparkan cahaya yang apabila semakin lama penggunaan media sosial melalui *smartphone* tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia pada penggunaannya (Syamsoedin, Bidjuni dan Wowiling, 2015).

Pada penelitian ini didapatkan juga bahwa semua responden mengakses media sosial lebih dari satu kali setiap harinya. Menurut penelitian Kiayi, Boekoesoe dan Salamanja (2015), bahwa siswa yang intens menggunakan situs jejaring sosial sebanyak 75 siswa (65,8%) sering mengakses media sosialnya setiap hari dan akan lupa

waktu tidur jika sudah bergabung di jejaring sosial.

Berdasarkan karakteristik usia responden pada penelitian ini yaitu usia 15-16 tahun, dimana usia tersebut berada pada kategori usia remaja pertengahan (Rosdahl dan Kowalski, 2014). Menurut Riyadi dan Widuri (2015), pada usia remaja kebutuhan tidur rata-rata sekitar 7,5-8,5 jam setiap harinya. Namun, berdasarkan jawaban responden dari kuesioner *PSQI* menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam perhari. Hal ini didukung oleh penelitian Kiayi, Boekoesoe dan Salamanja (2015), bahwa lebih banyak remaja yang memiliki waktu tidur kurang dari 7-8 jam perhari. Selain itu juga, penelitian ini sejalan dengan penelitian Antara, Adnyana dan Samatra (2015), bahwa siswa di SMA Negeri 1 Amlapura sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 69 siswa. Selama masa remaja, terjadi interaksi faktor biologis, psikologis dan sosial yang menyebabkan pemendekan durasi tidur. Durasi tidur yang pendek ini tidak disertai oleh penurunan kebutuhan tidur sehingga terjadi insufisiensi tidur yang dapat mengakibatkan penurunan performa remaja di sekolah, meningkatkan kecenderungan masalah mental dan insiden kecelakaan lalu lintas pada remaja. Seseorang yang memiliki waktu tidur kurang dari 6 jam akan menjadikan kualitas tidur menjadi buruk (Papalia, 2018).

3. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa intensitas penggunaan media sosial rendah dengan kualitas tidur baik berjumlah 12 siswa (16,9%) dan kualitas tidur buruk berjumlah 6 siswa (8,5%), intensitas penggunaan media sosial sedang dengan kualitas tidur baik berjumlah 8 siswa (11,3%) dan kualitas tidur buruk berjumlah 11 siswa (15,5%), intensitas penggunaan media sosial tinggi dengan kualitas tidur baik berjumlah 4 siswa (5,6%) dan kualitas tidur buruk berjumlah 18 siswa (25,4%) serta intensitas penggunaan media sosial sangat tinggi dengan kualitas tidur baik berjumlah 0 siswa (0%) dan kualitas tidur buruk berjumlah 12 siswa (16,9%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh *p value* sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Punkasaningtiyas (2017) tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 20 Surabaya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 20 Surabaya dengan nilai *p value* sebesar $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis, penggunaan media sosial pada siswa yang semakin tinggi maka kualitas tidur akan semakin buruk,

begitupula sebaliknya. Penggunaan media sosial pada malam hari lebih kuat berhubungan dengan tidur yang buruk apabila menggunakannya disaat akan memulai tidur sehingga mengganggu produksi melatonin melalui paparan layar digital pada waktu tidur, selain itu peringatan dari media sosial dapat mengganggu proses tidur remaja.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Woods dan Scott (2016) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial sangat berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk. Menurut penelitian Levenson *et al* (2016), penggunaan media sosial dapat menyebabkan gangguan tidur yang disebabkan karena tiga hal yaitu, penggunaan media sosial akan menggantikan tidur dimana seseorang akan asik dengan media sosial yang diaksesnya sehingga akan mengurangi waktu tidur, penggunaan media sosial dapat meningkatkan gairah emosional, kognitif dan psikologis serta cahaya terang yang dipancarkan oleh perangkat media sosial dapat menunda ritme sirkadian.

Penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja secara langsung mengakibatkan kualitas tidur yang buruk (Xanidis dan Brignell, 2016). Menurut Punkasaningtiyas (2017), fitur-fitur baru dan canggih dari media sosial mampu menarik perhatian semua kalangan, tidak terkecuali para remaja. Hal ini sesuai dengan responden dalam penelitian ini, bahwa semua responden yang dalam kategori usia remaja pertengahan merupakan pengguna media sosial aktif yang memiliki lebih dari satu jenis media sosial dan dengan berbagai tujuan yang memotivasi mereka mengakses media sosial. Akses

yang luas tanpa batas didukung dengan kepemilikan kuota sendiri menjadikan penggunaannya menikmati tanpa memperhatikan aktivitas lain sehingga kualitas tidur yang dikorbankan sebagian besar dari mereka (Punkasaningtiyas, 2017).

Menurut Riyadi dan Widuri (2015), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidur, baik kuantitas maupun kualitas tidur, salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup remaja saat ini yang tidak dapat terpisahkan dari *smartphone* menyebabkan mereka menggunakan media sosial setiap saat. Proses tidur menjadi terganggu akibat remaja yang fokus memainkan media sosial hingga larut malam dan masih memperdulikan pemberitahuan yang muncul dari media sosial ketika remaja akan memulai untuk tidur (Punkasaningtiyas, 2017).

Menurut Punkasaningtiyas (2017), remaja yang mengalami gangguan tidur baik karena kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur atau terbangun terlalu cepat akan mengganggu berbagai aktifitas remaja. Gangguan tidur akan mengurangi kualitas dan durasi tidur remaja sehingga menimbulkan perasaan mengantuk di siang hari (Dewi, 2017). Perasaan mengantuk di siang hari akan mengganggu aktifitas sehari-hari seperti saat belajar di sekolah yang apabila terjadi secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan prestasi belajar. Selain itu, perasaan mengantuk di siang hari akan mendorong remaja menghabiskan waktunya untuk menghilangkan perasaan mengantuk tersebut seperti dengan tidur di kelas sehingga akan terjadi penurunan

interaksi dengan lingkungan sosialnya, padahal masa remaja merupakan masa yang penting dalam perkembangan fungsi intelektual melalui prestasi belajar serta pengembangan fungsi sosial melalui interaksi dengan lingkungan sosial disekitarnya (Punkasaningtiyas, 2017).

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Kekuatan hubungan dalam penelitian ini yaitu sedang dan memiliki hubungan yang searah, dimana semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka kualitas tidur siswa semakin buruk. Namun dalam penelitian ini terdapat siswa dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi tetapi memiliki kualitas tidur yang baik, hal tersebut dikarenakan siswa dapat menggunakan media sosial secara bijak dan mampu membagi waktu, baik waktu yang digunakan untuk *online* di media sosial, untuk istirahat maupun untuk belajar sebagai kewajiban seorang siswa. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Punkasaningtiyas (2017), bahwa remaja pertengahan yang tinggi dalam penggunaan media sosial namun memiliki kualitas tidur yang baik karena mereka mampu mengatur waktu kapan menggunakan media sosial dan kapan waktu untuk tidur sehingga mereka tidur sesuai pada waktu jam tidur. Selain itu, terdapat pula siswa dengan intensitas penggunaan media sosial rendah tetapi memiliki kualitas tidur yang buruk. Kondisi ini disebabkan adanya faktor-faktor lain

yang berhubungan dengan kualitas tidur selain intensitas penggunaan media sosial. Hal ini sebagaimana ditemukan dalam penelitian Hermawan, Yudiernawati dan Maemunah (2017), bahwa faktor lingkungan dapat mempengaruhi pola tidur. Lingkungan dengan iklim yang berbeda-beda pada setiap daerah dapat menjadikan individu merasa tidak nyaman, terutama pada iklim panas ke iklim dingin. Individu yang kedinginan akan sering terbangun sehingga merasakan tidurnya terganggu. Selain itu, kondisi lingkungan yang bising akan mengganggu tidur seseorang seperti ingin tidur tapi tidak bisa memejamkan mata.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 71 siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada bulan Februari 2019, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi, kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta termasuk dalam kategori buruk dan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Amalina, Shyrien, Sitaresmi, Mei Neni & Gamayanti, Indra Laksmi. 2015. 'Hubungan Penggunaan Media Elektronik dan Gangguan Tidur'. *Jurnal Sari Pediatri*. Vol. 17. No.

4. Dilihat 22 Oktober 2018. <<https://saripediatri.org>>.

Antara, Agus, Adnyana, I Made Oka & Samatra, Dewa Putu Gede Purwa. 2015. 'Korelasi Kualitas Tidur dengan Nyeri Kepala Primer pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Amlapura Kabupaten Karangasem'. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*. Vol. 46. No. 3. Hh. 156-161. Dilihat 11 Februari 2019. <<https://simdos.unud.ac.id.org>>.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2018. *Pengguna dan Perilaku Internet Indonesia*. Dilihat 22 Oktober 2018. <<https://apjii.or.id>>.

Dewi, Lisa Puspita & Suesti. 2017. 'Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta'. Naskah Publikasi. Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Dilihat 11 Februari 2019. <<http://www.digilib.unisayogya.ac.id>>.

Dewi, Rian Kusuma. 2017. 'Hubungan Penggunaan Smartphone di Malam Hari dengan Gangguan Tidur dan Gejala Depresi pada Remaja'. Skripsi. Universitas Airlangga Surabaya. Dilihat 11 Februari 2019. <<http://repository.unair.ac.id>>.

Fidyastuti, Miftah Nur. 2013. 'Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Prestasi Belajar Mahasiswa D IV Bidan Pendidik STIKes 'Aisyiyah

- Yogyakarta Tahun 2013'. Naskah Publikasi. Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Dilihat 11 Februari 2019.
<<http://www.digilib.unisayogya.ac.id>>.
- Haryono, Adelina, Rindiatri, Almitra, Pawitri, Anandika, Arianti, Alia, Ushuluddin, Achmad, Setiawati, Amalia *et al.* 2009. 'Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama'. *Jurnal Sari Pediatri*. Vol. 11. No. 3. Dilihat 22 Oktober 2018.
<<https://saripediatri.org>>.
- Hermawan, Itra, Yudiernawati, Atti & Maemunah, Neni. 2017. 'Hubungan Intensitas Pemakaian Internet terhadap Pola Tidur pada Mahasiswa di Asrama Putra Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Universitas Tribhuwana Tungadewi (UNITRI) Malang'. *Jurnal Nursing News*. Vol. 2. No. 1. Hh. 524-532. Dilihat 11 Februari 2019.
<<http://publikasi.unitri.ac.id>>.
- Kasim, Muhlis Ismail, Murdiana, Sitti & Fakhri, Nurfitriany. 2018. 'Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Kota Makassar'. Prosiding Seminar Nasional *Cyber Effect: Pengaruh Internet terhadap Kehidupan Manusia*. Universitas Negeri Makassar. Dilihat 11 Februari 2019.
<<http://eprints.unm.ac.id>>.
- Khasanah, Khusnul & Hidayati, Wahyu. 2012. 'Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "Mandiri" Semarang'. *Jurnal Nursing Studies*. Vol. 1. No. 1. Hh. 189-196. Dilihat 22 Oktober 2018.
<<http://ejournal-s1.undip.ac.id>>.
- Kiayi, Sriwahyuni, Boekoesoe, Lintje & Salamanja, Vik. 2015. 'Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo'. Skripsi. Universitas Negeri Gorontalo. Dilihat 29 Oktober 2018.
<<http://www.kim.ung.ac.id>>.
- Kominfo. 2018. *Penetrasi Pengguna Internet Siaran Pers No. 53/HM/KOMINFO/02/2018*. Dilihat 22 Oktober 2018.
<<https://kominfo.go.id>>.
- Levenson, JC, Shensa, A, Sidani, JE, Colditz, JB & Primack, BA. 2016. 'The Association between Social Media Use and Sleep Disturbance among Young Adults'. *Journal of Preventive Medicine*. Vol. 85. Pp. 36-41. Dilihat 11 Februari 2019.
<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26791323>>.
- Mustari, Andhie Surya & Zain, Ismaini. 2011. 'Analisis Regresi Tobit Spasial: Studi Kasus Penggunaan Internet di Pulau Jawa'. Tesis. ITS Surabaya. Dilihat 22 Oktober 2018.
<<http://www.digilib.its.ac.id>>.
- Nasrullah, Rulli. 2016. *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sosiologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.

- Nur, Mufidatun. 2018. 'Hubungan *Fatigue* dengan Kualitas Tidur pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta'. Skripsi. STIKes Surya Global Yogyakarta.
- Nurdilla, Nesha, Arneliwati & Elita, Veny. 2018. 'Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Kualitas Tidur Remaja'. *JOM FKp*. Vol. 5. No. 2. Dilihat 22 Oktober 2018. <<http://jom.unri.ac.id>>.
- Papalia, Supatni. 2018. 'Hubungan *Stres Psikososial* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta'. Skripsi. STIKes Surya Global Yogyakarta.
- Potter, Patricia A & Perry, Anne G. 2010. *Fundamental Keperawatan*. Edk 7. Buku 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Punkasaningtiyas, Resti. 2017. 'Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 20 Surabaya'. Skripsi. Universitas Airlangga Surabaya. Dilihat 11 Februari 2019. <<http://repository.unair.ac.id>>.
- Rahmawati, Agustin & Kusumawati, Erna. 2014. 'Pengaruh Paparan Situs Jejaring Sosial *Facebook* terhadap Sikap Seksual Remaja di Kota Semarang'. *Jurnal Imiah Kebidanan*. Vol. 5. No. 2. Hh. 85-98. Dilihat 22 Oktober 2018. <<https://jurnal.unimus.ac.id>>.
- Riyadi, Sujono & Widuri, Hesti. 2015. *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat* *Diagnosis Nanda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Rosdahl, Caroline Bunker & Kowalski, Mary T. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Edk 10. Jakarta: EGC.
- Syam, Nur. 2016. *Media Sosial: Interaksi, Identitas dan Modal Sosial*. Jakarta: Pranamedia Group.
- Syamsuudin, WKP, Bidjuni, Hendro & Wowiling, Ferdinand. 2015. 'Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado'. *Ejournal Keperawatan*. Vol. 3. No. 1. Dilihat 22 Oktober 2018. <<https://ejournal.unsrat.ac.id>>.
- We Are Social. 2018. *Digital in 2018: World's Internet Users*. Dilihat 22 Oktober 2018. <<https://wearesocial.com>>.
- _____. 2018. *Pengguna Media Sosial Aktif di Indonesia*. Dilihat 22 Oktober 2018. <<https://m.detik.com>>.
- Widya, Khairina & Sawitri, Dian Ratna. 2017. 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Kompetensi Interpersonal pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Semarang'. *Jurnal Empati*. Vol. 6. No. 4. Hh. 96-102. Dilihat 22 Oktober 2018. <<https://ejournal3.undip.ac.id>>.
- Wolniczak, I, Cáceres-DelAguila, JA, Ardiles, GP, Arroyo, KJ, Visscher,

- RS, Yauri, SP *et al.* 2013. 'Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in A Sample of Undergraduate Students in Peru'. *Journals PLoS One*. Dilihat 22 Oktober 2018. <<https://journals.plos.org>>.
- Woods, HC & Scott, H. 2016. 'Sleepyteens: Social Media Use in Adolescence is Associated with Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-Esteem'. *Journal of Adolescence*. Vol. 51. Dilihat 22 Oktober 2018. <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/27294324/>>.
- Xanidis, Nikos & Brignell, Catherine M. 2016. 'The Association between the Use of Social Network Sites, Sleep Quality and Cognitive Function during the Day'. *Journal of Computers in Human Behavior*. Vol. 55. Pp. 121-126. Dilihat 11 Februari 2019. <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/26791323/>>.