

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMP NEGERI 1 MENGWI

Putu Elmamira Kusmarini¹, Desak Ketut Indrasari Utami², Ni Putu Witari², I Putu Eka Widyadharma²

¹. Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

². Bagian/SMF Neurologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/RSUP Sanglah Denpasar

e-mail: elma.8.mira@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan media sosial memang memiliki banyak keuntungan. Namun ada beberapa dampak buruk yang menyertainya, salah satunya yaitu gangguan kualitas tidur. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada malam hari mempengaruhi kualitas tidur yang lebih buruk, menimbulkan gangguan kecemasan, depresi dan harga diri. Diagnosis gangguan tidur pada remaja sulit dilakukan karena tidak sering dikeluhkan oleh remaja. Selain itu, ketika remaja gangguan tidur tidak lagi menjadi perhatian orang tua. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Haryono pada siswa SMP dengan 140 responden ditemukan 63,6% mengalami gangguan tidur. Tujuan penelitian untuk membuktikan bahwa terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan gangguan kualitas tidur remaja di SMP Negeri 1 Mengwi.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional* yang mana variabel bebas dan variabel terikat dikumpulkan pada satu saat saja dan dalam waktu yang bersamaan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 79 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Dari hasil uji analisis *Correlation* mendapat nilai $p < 0,05$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,633 yang menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat bermakna antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur responden.

Kesimpulan penelitian ini bahwa terdapat hubungan positif yang kuat yang bermakna antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Mengwi.

Kata kunci: Media sosial, gangguan kualitas tidur, kualitas tidur remaja

ABSTRACT

The use of social media does have many advantages. But there are some bad effects that accompany it, one of which is sleep quality disturbances. A study shows that use of social media at night affects the quality of sleep worse, causing anxiety disorders, depression and self-esteem. Diagnosis of sleep disorders in adolescents is difficult because it is not often complained about by adolescents. In addition, when adolescents sleep disorders are no longer a concern for parents. In a study conducted by Haryono on junior high school students with 140 respondents, it was found that 63.6% experienced sleep disorders. This study aims to prove that there is a relationship between social media use and adolescent sleep quality disorders at SMP Negeri 1 Mengwi.

This study used a cross sectional approach in which the independent and dependent variables were collected at one time and at the same time. The sample in this study amounted to 79 respondents who met the inclusion and exclusion criteria.

From the results of the Correlation analysis test, it got a p value < 0.05 with a correlation coefficient of 0.633 which indicates a strong positive relationship between the duration of social media use and the quality of sleep of the respondents.

Based on the results of the research and discussion carried out, it can be concluded that there is a significant relationship between the duration of social media use and sleep quality in adolescents at SMP Negeri 1 Mengwi.

Keywords: Social media, sleep quality disturbance, adolescent sleep quality

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial terutama jejaring sosial merupakan hal yang lumrah saat ini. Menurut hasil riset yang dilakukan media survei, Tetra Pak, dari 132 juta pengguna internet 40% diantaranya adalah pengguna media sosial. Tetra Pak juga mengungkapkan bahwa di Indonesia terdapat 106 juta orang lebih mengakses media sosial setiap bulannya. Delapan puluh persen diantaranya mengakses media sosial melalui telepon seluler.¹

Media sosial yang dapat diakses melalui telepon seluler seperti adalah *Facebook*, *Youtube*, *Instagram*,

Twitter, *Line*, dan lain-lain. Jenis media sosial tertinggi yang digunakan oleh orang Indonesia berturut-turut adalah *Facebook* (54%) *Instagram* (15%) *Youtube* (11%).²

Penggunaan media sosial memang memiliki banyak keuntungan. Namun ada beberapa dampak buruk yang menyertainya, salah satunya yaitu gangguan kualitas tidur. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada malam hari mempengaruhi kualitas tidur yang lebih buruk, menimbulkan gangguan kecemasan, depresi dan harga diri.³

Gangguan ini muncul karena media sosial biasanya menampilkan gaya hidup pemilik akun tersebut, mulai dari gaya hidup mewah, kehidupan bersama pasangan yang romantis, dan lain sebagainya. Hal ini menimbulkan keinginan pengguna media sosial lainnya untuk merasakan hal yang serupa. Namun, di sisi lain tidak adanya faktor pendukung untuk mewujudkan hal yang diinginkan akan meningkatkan kecemasan atau depresi penggunaannya.³

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kepuasan yang didapat ketika bangun dari keadaan tidur, dan penyegaran ketika bangun tidur. Kualitas tidur dapat diukur dari beberapa komponen yang diukur melalui kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.⁴

Diagnosis gangguan tidur pada remaja susah dilakukan karena tidak sering dikeluhkan. Terlebih lagi, ketika remaja gangguan tidur tidak menjadi hal yang diperhatikan oleh orang tua. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Haryono pada siswa SMP dengan 140 responden ditemukan 63,6% mengalami gangguan tidur. Pada penelitian lain yang dilakukan pada siswa SMA di Denpasar ditemukan bahwa sebesar 46,3% dari 108 responden mengalami insomnia kronis.⁵

Pada sebuah penelitian menunjukkan siswa SMP memiliki kecerdasan emosional sedang. Sehingga akan berpengaruh pada perilaku remaja saat menggunakan media sosial.⁶

BAHAN DAN METODE

Pada penelitian ini digunakan metode pendekatan *cross sectional*. Pendataan kualitas tidur dan penggunaan media sosial pada waktu yang sama, dimana subjek penelitian mengisi tes PSQI dan SONTUS pada waktu yang sama. Siswa SMP Negeri 1 Mengwi yang menjadi sampel harus memenuhi kriteria yaitu siswa yang berusia 14-15 tahun, siswa yang bersedia menjadi sampel penelitian dengan menandatangani *inform consent*, dan siswa yang tidak memiliki riwayat penyakit fisik, medis, dan psikiatri. Sampel dipilih dengan metode *purposive sampling*. Data yang diperoleh pada dianalisis dengan bantuan *Statistical Package for the Social Science (SPSS)*. Uji hipotesis yang dipilih untuk analisis bivariat pada variable durasi pemakaian media sosial dengan kualitas tidur yaitu uji *Correlation*.

HASIL

Pengambilan data dilakukan di SMP Negeri 1 Mengwi pada Bulan September 2020. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner kepada responden secara daring. Penelitian ini dilakukan kepada 79 sampel.

Dari 79 responden terdapat 25 orang merupakan laki-laki (32%) dan 54 perempuan (68%). Dari 79 responden, terdapat 69 orang (87%) yang berusia 14 tahun dan yang berusia 15 tahun sejumlah 10 orang (13%).

Responden memiliki rata-rata 3 jenis media sosial. Selain itu, dari tabel dapat dilihat bahwa setiap responden menggunakan setidaknya 1 media sosial dan yang paling banyak adalah 8 media sosial..

Dari jenis media sosial yang digunakan sebagian besar responden menggunakan *Whatsapp* (100%). Pengguna *Instagram* diantara responden sebesar 71 orang (90%). Jenis media sosial terbanyak ketiga yang digunakan responden adalah *Youtube* sejumlah 59 orang disusul dengan *Tiktok* sejumlah 13 orang, *Facebook* 12 orang, *Twitter* 12 orang, *Telegram* 6 orang, *Line* 3 orang, *Vn* 1 orang, *Weibo* 1 orang dan *Wattpad* 1 orang.

Analisis SONTUS responden menunjukkan 18 (22,8%) orang merupakan *Low User*, sejumlah 58 (73,4%) orang merupakan *Average User*, dan 3 (3,8%) orang merupakan *High User*. Dari hasil pengisian SONTUS, responden memiliki kecenderungan menggunakan media sosial saat waktu istirahat atau memiliki waktu luang. Responden juga cukup sering menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan akademis. Sedangkan saat berada di tempat umum responden cenderung tidak menggunakan media sosial.

Hasil PSQI responden dapat dilihat bahwa sejumlah 6 orang (7,6%) memiliki kualitas tidur yang baik, 16 orang (20%) mengalami gangguan dengan derajat ringan, 54 orang (68,4%) mengalami gangguan kualitas tidur derajat sedang, dan 3 orang (3,8%) mengalami kualitas tidur derajat buruk. Angka prevalensi terganggunya kualitas tidur dengan derajat ringan, sedang, dan buruk yaitu 92,4%.

Responden yang merupakan *Low User* sejumlah 4 orang memiliki kualitas tidur baik, 10 orang mengalami gangguan kualitas tidur derajat ringan, dan 4 orang dengan gangguan kualitas tidur derajat sedang. Responden yang merupakan *Average User* sejumlah 2 orang memiliki kualitas tidur baik, 6 orang dengan gangguan derajat ringan, 49 orang dengan gangguan pada kualitas tidur derajat sedang dan 1 orang dengan gangguan kualitas tidur derajat buruk. Responden yang merupakan *High User* mengalami gangguan pada kualitas tidur derajat sedang dan buruk dengan jumlah masing-masing, 1 orang dengan gangguan kualitas tidur derajat sedang dan 2 orang dengan gangguan kualitas tidur derajat buruk.

Data yang diperoleh kemudian dilakukan uji *correlation*. Hasil uji analisis *Correlation* nilai p value < 0,05 yang berarti adanya hubungan bermakna antara jangka waktu penggunaan media sosial dengan kualitas tidur responden. Koefisien korelasi sebesar 0,633 yang menunjukkan adanya hubungan kuat antara durasi pemakaian media sosial dengan gangguan kualitas tidur. Hasil uji hipotesis ini menghasilkan nilai 1 yaitu menunjukkan hubungan positif yang artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi buruk kualitas tidur yang dialami. Dari hasil ini maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ditemukan hubungan positif yang kuat antara durasi

penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur remaja di SMP Negeri 1 Mengwi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur. Pada penelitian tersebut ditemukan bahwa kecanduan bermain *smartphone* merupakan salah satu faktor munculnya gangguan kualitas tidur.³

Kualitas tidur yang buruk muncul akibat gaya hidup remaja yang menghabiskan waktunya dengan menggunakan media sosial.³ Sebuah penelitian mendapatkan 88,4% dari responden menggunakan media sosial sebelum mereka tertidur.⁷

Hasil tersebut juga sesuai dengan hasil pada penelitian ini yaitu nilai SONTUS yang menunjukkan responden menggunakan media sosial di 5 komponen yaitu saat sedang ada waktu luang, saat kegiatan akademis, saat di tempat umum, ketika menerima tekanan, dan dengan motif penggunaan lainnya. Siswa SMP Negeri 1 Mengwi dilarang menggunakan alat komunikasi ketika berada di sekolah sehingga responden lebih banyak waktu luang pada sore hingga malam hari. Penggunaan media sosial di malam hari dapat menimbulkan mundurnya waktu tidur atau berkurangnya durasi tidur.

Penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi akan menyebabkan individu mempunyai hubungan yang erat dengan teman di media sosial dibandingkan dengan teman di kehidupan nyata.⁸ Hal ini menyebabkan individu selalu ingin membuka media sosial untuk berinteraksi dengan teman di media sosial. Kegiatan tersebut menyebabkan individu terlambat untuk tidur. Hal ini sejalan dengan hasil pada penelitian ini yang menunjukkan sebagian besar responden memiliki nilai PSQI tinggi pada komponen latensi tidur atau waktu berangkat tidur hingga tertidur. Responden menghabiskan banyak waktu di tempat tidur untuk memeriksa media sosial mereka sebelum akhirnya tertidur. Latensi tidur yang terganggu juga mempengaruhi efisiensi tidur responden yang dapat dilihat dari nilai PSQI pada efisiensi tidur <65%.

Pada penelitian ini responden menggunakan setidaknya 1 jenis media sosial dan rata-rata menggunakan 3 jenis media sosial yang berbeda. Sebagian besar media sosial yang digunakan memiliki fitur-fitur yang menarik yang sangat mendukung interaksi dengan sesama pengguna media sosial lainnya. Fitur-fitur inilah yang menyebabkan individu menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial. Efek yang ditimbulkan apabila mengakses media sosial terlalu lama secara tidak sadar menularkan emosi yang diungkapkan di media sosial. Pengguna media sosial yang menggunggah kebahagiaannya akan menyebabkan pengguna lain merasa muran karena membandingkannya dengan kehidupannya.⁹

Pada penelitian lain didapatkan hubungan yang signifikan antara emosi negatif pada responden dengan penggunaan media sosial intensitas tinggi. Emosi negatif

yang dimaksud adalah depresi, kecemasan sosial, dan kesepian.⁴ Penyebab munculnya kecemasan adalah respon yang di harapkan dari unggahan di media sosial tidak sesuai dengan yang diharapkan, teringat kenangan yang emalukan atau yang menyakitkan dan respon terhadap unggahan yang minim.⁹

Penelitian lain mendapatkan bahwa remaja dengan kecemasan, depresi, atau stress mengakses media sosial untuk terhindar dari kesulitan di kehidupan nyata. Namun sayangnya penggunaan media sosial yang berlebihan justru menimbulkan kesulitan emosional dan susahny menerima kenyataan.¹⁰

Adanya hubungan durasi penggunaan media sosial dengan terganggunya kualitas tidur dapat dijelaskan dengan beberapa mekanisme. Penggunaan media sosial dengan telepon genggam memberi kesempatan seseorang terpapar oleh sinar yang cukup terang yang mana menyebabkan tertundanya ritme sirkadian ketika akan tidur terutama pada malam hari. Telah dilaporkan bahwa paparan elektromagnetik pada malam hari dapat menyebabkan gangguan fisiologis yang berpengaruh pada kelenjar pineal yang mana juga berdampak pada fisiologis tidur dan kualitas tidur, serta mengganggu aliran darah dan aktifitas listrik otak. Penggunaan media sosial dengan durasi yang lama akan menimbulkan keluhan fisik lain seperti rasa tidak nyaman dan sakit kepala yang akan menimbulkan gangguan pada kualitas tidur.¹¹

Adanya hubungan lama penggunaan media sosial dengan terganggunya kualitas tidur dapat dijelaskan dengan beberapa mekanisme. Penggunaan media sosial dengan telepon genggam memberi kesempatan seseorang terpapar oleh sinar yang cukup terang yang mana menyebabkan tertundanya ritme sirkadian ketika akan tidur terutama pada malam hari. Telah dilaporkan bahwa paparan elektromagnetik pada malam hari dapat menyebabkan gangguan fisiologis yang berpengaruh pada kelenjar pineal yang mana juga berdampak pada fisiologis tidur dan kualitas tidur, serta mengganggu aliran darah dan aktifitas listrik otak. Penggunaan media sosial dengan durasi yang lama akan menimbulkan keluhan fisik lain seperti rasa tidak nyaman dan sakit kepala yang akan menimbulkan gangguan pada kualitas tidur.¹²

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Mengwi dengan prevalensi gangguan kualitas tidur sebesar 92,4%. Hubungan ini dapat dijelaskan dengan beberapa mekanisme yaitu tergantungnya waktu memulai tidur dengan berinteraksi melalui media sosial, munculnya kecemasan sebagai dampak dari ketidaksesuaian harapan dengan kenyataan, dan paparan elektromagnetik yang mengganggu fisiologis tidur terutama irama sirkadian.

SARAN

Saran yang dapat peneliti sampaikan untuk pengguna media sosial agar bijak menggunakan media sosial terutama dalam durasi penggunaannya. Diharapkan mampu membagi waktu dan melakukan lebih banyak interaksi di dunia nyata daripada di media sosial. Dilakukan penelitian lebih lanjut terkait factor lain yang mempengaruhi kualitas tidur remaja. Kepada pihak sekolah sebaiknya melakukan penyuluhan mengenai *sleep hygiene*.

DAFTAR PUSTAKA

1. The World Bank. 2016. Individuals using the Internet (% of population). [Online] Available from: <https://data.worldbank.org/indicator/IT.NET.USE.R.ZS> [Accessed 2 Mei 2018]
2. Isparmo. 2016. Data Statistik Pengguna Internet Indonesia Tahun 2016. [Online] Available from: <http://isparmo.web.id/2016/11/21/data-statistik-pengguna-internet-indonesia-2016/> [Accessed 2 Mei 2018]
3. Punkasaningtiyas, R. (2017) HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR, KESTABILAN EMOSI DAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA DI SMAN 20 SURABAYA, Universitas Airlangga.
4. Putri, A. Y. (2018) Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja, Universitas Islam Negeri Suanan Ampel.
5. Agustini, N. N. M. and Utami, D. K. I. (2018) ‘Proporsi dan Karakteristik Insomnia Primer Kronis pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Denpasar’, *Medicina*, 49(3), pp. 395–398. doi: 10.15562/Medicina.v49i3.205
6. Maghfiroh, R. L. (2017) ‘Hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku prososial siswa di smp negeri 2 sidoarjo’, *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 5(01), pp. 196–210.
7. Alsulami, A. et al. (2019) ‘Assessment of Sleep Quality and its Relationship to Social Media Use Among Medical Students’, *Medical Science Educator*, 29(1). doi: 10.1007/s40670-018-00650-9.
8. Meirianto, M. T. (2018) Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja, *New England Journal of Medicine*.
9. Wijyanthi, I. U. and Diniari, N. K. S. (2016) ‘Durasi Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar Bali’, p. 11.
10. Wong, H. Y. et al. (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), pp. 1–13. doi: 10.3390/ijerph17061879.
11. Nowreen, N. and Ahad, F. (2018) ‘Effect of smartphone usage on quality of sleep in medical students’, *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8(9), p. 1366. doi: 10.5455/njppp.2018.8.0620009062018.