

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
KELAS VIII DI SMP MUHAMMADIYAH 1
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
NURNIATI NAFIAH
201410201160**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
KELAS VIII DI SMP MUHAMMADIYAH 1
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
NURNIATI NAFIAH
201410201160

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Pada tanggal:
31 Juli 2018

Pembimbing



Ns. Kustiningsih, M.Kep., Sp.Kep.An.

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS VIII DI SMP MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA¹

Nurniati Nafiah², Kustiningsih³

ABSTRAK

Latar belakang: Kualitas tidur merupakan keadaan dimana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi menurun. Salah satu penyebab kualitas tidur buruk yang paling sering pada remaja adalah faktor kebiasaan seperti gaya hidup. Faktor kebiasaan remaja ini salah satunya sering menggunakan media sosial dalam waktu yang cukup lama seperti: *Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, Line* dan *Blackberry Messenger*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta tahun 2018.

Desain: Penelitian ini non eksperimen dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif korelatif yang dilakukan dengan metode pendekatan *cross sectional*. Instrumen menggunakan angket dan kuesioner. Sampel penelitian 139 responden siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode analisis yang digunakan uji *Lambda*.

Hasil: Hasil penelitian ini didapatkan nilai *p value* untuk variabel durasi penggunaan media sosial dan variabel kualitas tidur 0,030 ($p < 0,05$), dan nilai $r = +0,254$ sehingga terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta.

Simpulan dan Saran: Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Siswa sebaiknya mengurangi penggunaan media sosial, sehingga kualitas tidurnya baik.

Kata kunci : Kualitas tidur, Durasi, Media Sosial
Referensi : 4 buku (2009-2017), 6 jurnal, 3 skripsi, 3 website
Judul halaman : 13 halaman, 6 tabel

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE CORRELATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USAGE
DURATION AND SLEEP QUALITY OF GRADE VIII
ADOLESCENTS AT MUHAMMADIYAH 1
JUNIOR HIGH SCHOOL OF
YOGYAKARTA¹**

Nurniati Nafiah², Kustiningsih³

ABSTRACT

Background: Sleep quality is a condition in which someone's awareness of something decreases. One of the causes of poor sleep quality in adolescents is a habitual factor such as lifestyle. One of the habitual factors of adolescents is that they often use social media for a long time, such as: Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, Line and Blackberry Messenger.

Objective: This study aims to determine the correlation between social media usage duration and sleep quality in grade VIII adolescents in Muhammadiyah 1 Junior High School of Yogyakarta in 2018.

Method: This research was non-experimental using correlative quantitative descriptive and cross sectional approach. The instrument used questionnaires. The research samples of 139 students of grade VIII at Muhammadiyah 1 Junior High School of Yogyakarta were taken using purposive sampling technique. The analytical method used Lambda.

Result: The results of this study obtained p value for the variable social media usage duration and sleep quality variables 0.030 ($p < 0.05$), and r-value = + 0.254 so that there was a correlation between social media usage duration and sleep quality in grade VIII adolescents in Muhammadiyah 1 Junior High School of Yogyakarta.

Conclusion and Suggestion: There is a significant correlation between social media usage duration and sleep quality in grade VIII adolescents in Muhammadiyah 1 Junior High School of Yogyakarta. Students should reduce the use of social media in order to have good sleep quality.

Keywords : Sleep quality, Duration, Social Media
References : 14 books (2006-2017), 15 journals, 5 theses, 9 websites
Page : xi, 80 pages, 12 tables, 2 figures, 18 appendices

¹ Thesis of the Title

² Student of Nursing School, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Kualitas tidur menurut Maas (2002, dalam Ariani, 2013) merupakan keadaan seseorang dimana kesadaran akan sesuatu menjadi menurun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga. Aktivitas tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi manusia khususnya pada usia anak.

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada beberapa faktor pertama yaitu, dapat mengganggu hormon pertumbuhan karena kadar tertinggi dalam hormon pertumbuhan dikeluarkan pada saat tidur sehingga jika remaja kekurangan kualitas tidurnya buruk akan mengganggu sekresi hormon pertumbuhan. Kedua, berdampak pada perkembangan karena tidur yang cukup untuk memperbaiki sel-sel tubuh jika kualitas tidur buruk akan menyebabkan menurunnya sistem imun dan mudah terserang penyakit. Ketiga, psikologi seseorang yang kualitas tidurnya buruk menyebabkan gangguan emosi yaitu cepat marah, mudah tersinggung, agresif bahkan setres. Keempat, menyebabkan ngantuk sehingga ketika melakukan sesuatu pekerjaan atau aktivitas mengalami kesulitan konsentrasi. Kelima, kualitas tidur yang buruk juga dapat mengganggu

ritme tubuh dan menghambat kerja otak mempelajari informasi yang baru (Prasadja, 2009).

Masyarakat di Indonesia masih menganggap remeh karena kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan tidur. Misalkan pandangan tidur adalah mencerminkan perilaku pemalas. Banyak masyarakat yang meremehkan jam tidur karena belum mengerti mengenai akibat yang terjadi apabila seseorang tidak tercukupi kebutuhan tidurnya (Prasadja, 2009).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurut hasil penelitian Javaheri dan Cleveland (2008), adalah penggunaan internet. Pada saat ini penggunaan media elektronik dan akses internet serta media sosial bukan lagi hal yang baru. Remaja banyak menghabiskan waktunya untuk beraktivitas di media sosial atau dunia maya. Media sosial sendiri adalah suatu struktur sosial yang dibentuk dari simpul-simpul (yang umumnya adalah individu atau organisasi) yang diikat dengan satu tipe relasi spesifik atau lebih, seperti nilai, visi, ide, teman, keturunan, dan lain-lain (Ricardo, 2009 dalam Ariani, 2013).

Perkembangan dunia internet dengan berbagai media sosial saat ini sudah banyak sekali orang yang memakai teknologi internet, sekarang pengguna internet di dunia sudah mencapai 2.267.233.742 pengguna. Indonesia merupakan urutan ke-4 sebagai negara pengguna internet terbanyak di Asia setelah China, India dan Jepang yang telah mencapai 55.000.000 pengguna (Dyach, 2012). Pengguna internet terbesar di

Indonesia dapat ditemukan di kota pelajar Yogyakarta, yaitu sebanyak 36,2%. Disusul oleh Jakarta Selatan, Kabupaten Sleman, dan kota industri Tangerang Selatan, masing-masing sebanyak 33,2%, 29,52%, dan 29,29% (Musfirotun, 2014).

Dampak negatif dari penggunaan media sosial sendiri yaitu pemborosan waktu, dimana banyak orang mengakses media sosial setiap hari dengan durasi waktu yang begitu lama sehingga menyebabkan produktivitas menurun. Kemudian menyebabkan orang akan menjadi malas untuk bersosialisasi di dunia nyata, serta akan menyebabkan ketergantungan terhadap media sosial (Javanti, 2009). Ciri-ciri pengguna internet yang dapat dikatakan kecanduan adalah pengguna yang menghabiskan waktu lebih dari 40 jam per bulan (Ekasari & Dharmawan, 2012).

Kebijakan pemerintah Indonesia khususnya Daerah Istimewa Yogyakarta yang diadakan dinas pendidikan telah mencanangkan strategi yaitu dengan mengadakan kegiatan jam belajar masyarakat, dengan tujuan untuk mendorong setiap keluarga menyediakan waktu belajar, misalnya pada pukul 19.00-21.00 WIB digunakan untuk waktu belajar, sehingga setelah belajar bisa menggunakan waktunya untuk istirahat dan tidur (Panjaitan, 2014).

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 16 Oktober 2017 di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada siswa kelas VIII menunjukkan 7 dari 10 remaja mengatakan kualitas tidur kurang dari 8 jam karena hampir

setiap hari membuka media sosial. Peneliti memilih kelas VIII karena siswa kelas VIII lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain sosial media yang membuat waktu istirahat yang kurang. Fakta di lapangan membuktikan, setiap satu orang siswa minimal mempunyai lebih dari dua aplikasi media sosial seperti *facebook dan instagram* di berbagai *gadget* yang dimiliki. Beberapa anak mengaku dapat menghabiskan waktu sekitar 2 jam dan seringkali menggunakan fasilitas media sosial hingga larut malam sehingga menyebabkan kualitas tidur yang kurang ketika pelajaran dimulai banyak siswa yang mengantuk. Hasil wawancara dengan guru, diperoleh ketika sekolah siswa dilarang memegang *handphone* kecuali jam pulang dengan alasan agar siswa lebih konsentrasi dalam belajar

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
13 tahun	41	29,5
14 tahun	83	59,7
15 tahun	15	10,8
Kelas		
VIII A	20	14,4
VIII B	20	14,4
VIII C	19	13,7
VIII D	20	14,4
VIII E	16	11,4
VIII F	21	15,1
VIII G	23	16,5
Jenis kelamin		
Laki-laki	62	44,6
Perempuan	77	55,4
Jumlah	139	100

Sumber : Data primer, 2018.

Tabel 4.1 menunjukkan dari 139 responden sebagian besar responden berusia 14 tahun sebanyak 83 orang (59,7%). Berdasarkan kelas mayoritas responden dari kelas VIII G sebanyak 23 orang (16,5%). Untuk jenis kelamin sebagian besar responden sebagian besar adalah perempuan sebanyak 77 orang (55,4%).

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Tipe Penggunaan Media Sosial Siswa SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta

Tipe pengguna media sosial	Frekuensi	Presentase (%)
Aktif	93	66,9
Pasif	46	33,1

Sumber: Data Primer, 2018.

Tabel 4.2 menunjukkan mayoritas tipe penggunaan media sosial pada remaja siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta yaitu pengguna aktif sebanyak 93 orang (66,9%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Media Sosial pada Remaja Siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta

Durasi penggunaan media sosial	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat singkat	22	15,8
Singkat	34	24,5
Sedang	30	21,6
Lama	42	30,2
Sangat lama	11	7,9
Jumlah	139	100

Sumber: Data Primer, 2018.

Tabel 4.3 menunjukkan durasi penggunaan media sosial pada remaja siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta sebagian besar kategori lama sebanyak

42 orang (30,2%).

Tabel 4.4
Skor Jawaban Kuesioner PSQI pada Remaja Siswi Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta

N	Item	Skor				Jumlah
		0	1	2	3	
1	Kualitas tidur	47	73	18	1	139
2	Latensi tidur	37	80	18	4	139
3	Durasi tidur	49	50	40	0	139
4	Efisiensi tidur	138	1	0	0	139
5	Gangguan tidur	2	11	26	0	139
6	Penggunaan obat	98	36	2	3	139
7	Disfungsi di siang hari	26	71	33	9	139

Sumber: Data Primer, 2018.

Tabel 4.4 diatas dapat dilihat bahwa item 1 sampai 7 yang menunjukkan kualitas tidur yang baik ada pada item no. 4 yaitu efisiensi tidur sebanyak 138 orang dan item no. 6 yaitu penggunaan obat sebanyak 98 orang. Sedangkan untuk kualitas tidur yang buruk ada pada no. 7 yaitu disfungsi di siang hari sebanyak 9 orang dan item no. 2 yaitu latensi tidur sebanyak 4 orang.

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Remaja Siswa Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta

Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	63	45,3
Buruk	76	54,7
Jumlah	139	100

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel 4.5 menunjukkan remaja siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang baik

sebanyak 63 orang (45,3%) dan sebagian besar remaja siswa kelas VIII menunjukkan kualitas tidur yang buruk sebanyak 76 orang (54,7%).

Tabel 4.6
Tabulasi Silang dan Hasil Uji *Lambda* Hubungan antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta

Durasi penggunaan media social	Kualitas tidur						<i>p-Value</i>	α
	Baik		Buruk		Total			
	f	%	F	%	F	%		
Sangat singkat	14	10,1	8	5,8	22	15,8	0,030	+0,254
Singkat	22	15,8	12	8,6	34	24,5		
Sedang	11	7,9	19	13,7	30	21,6		
Lama	13	9,4	29	20,9	42	30,2		
Sangat lama	3	2,2	8	5,8	11	7,9		
Total	63	45,3	76	54,7	139	100		

Sumber: Data Primer, 2018.

Tabel 4.6 menunjukkan remaja dengan durasi penggunaan media sosial sangat singkat sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 14 orang (10,1%). Remaja dengan durasi penggunaan media sosial singkat sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 22 orang (15,8%). Remaja dengan durasi penggunaan media sosial sedang sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 19 orang (13,7%). Remaja dengan durasi penggunaan media sosial lama sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 29 orang (20,9%). Remaja dengan durasi penggunaan media sosial sangat lama sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 8 orang (5,8%).

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *Lambda* seperti disajikan pada tabel 4.6, diperoleh *p-*

value sebesar $0,030 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Hasil perhitungan nilai koefisien korelasi sebesar + 0,254 artinya semakin lama durasi penggunaan media sosial semakin buruk kualitas tidur remaja. Hal ini menunjukkan bahwa keeratan hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta dalam kategori rendah karena terletak pada rentang 0,200-0,399.

PEMBAHASAN

Durasi Penggunaan Media Sosial

Durasi penggunaan media sosial pada remaja siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta sebagian besar kategori lama (5-6 jam) sebanyak 42 orang (30,2%). Hasil

penelitian ini sejalan dengan Jarmi (2017) yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Banda Aceh sebagian besar kategori lama (60,9%).

Berdasarkan data karakteristik menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun (59,7%) merupakan usia dimana remaja yang baru memasuki SMP kelas VIII, pada usia ini remaja mulai diberi kepercayaan untuk memiliki gadget sendiri dan mulai menunjukkan eksistensi diri dengan menggunakan gadget, oleh karena itu remaja menjadi lebih intens dalam menggunakan gadget.

Media sosial dibagi menjadi dua tipe pengguna yaitu aktif dan pengguna pasif. Menurut Asklani (2012) menjelaskan pengguna media sosial dapat dibedakan berdasarkan seberapa aktif atau pasif pengguna tersebut dalam menggunakan media sosial. Pengguna aktif ataupun pasif dibedakan berdasarkan bagaimana pengguna menggunakan berbagai fungsi dalam media sosial, seperti melihat gambar, berbagi pemikiran atau pengalaman, meng-klik *link* atau simbol tertentu sebagai bentuk *feedback*, atau sekedar menjelajahi konten halaman media sosial tersebut. Dari hasil karakteristik dari tipe pengguna media sosial didapatkan remaja siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta adalah tipe pengguna aktif sebanyak 93 siswa (66,9%).

Jenis kelamin responden yang diteliti sebagian besar adalah perempuan (55,4%). Hasil penelitian *Finances Online* menemukan bahwa

perempuan lebih tertarik untuk berinteraksi melalui media sosial dibanding pria (Telekomunitas, 2013). Menurut peneliti, remaja perempuan lebih cenderung menggemari interaksi melalui media sosial dikarenakan remaja perempuan lebih memiliki keinginan untuk berbagi atau bercerita dengan orang lain, hal ini yang menyebabkan remaja perempuan lebih dominan menggunakan media sosial dibanding dengan remaja laki-laki. Remaja perempuan cenderung memiliki tingkat keakraban yang dalam dengan orang-orang sekitarnya (Syamsuudin, 2017). Hal ini bisa dibuktikan dari karakteristik jenis kelamin perempuan pada remaja siswa di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta menunjukkan perempuan lebih dominan dalam penggunaan media sosial dengan hasil 77 orang (55,4%).

Kualitas tidur

Kualitas tidur remaja siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta jika dilihat dari item instrumen pada item no. 4 yaitu efisiensi tidur dan item no. 6 penggunaan obat adalah kualitas tidurnya baik, sedangkan pada item no. 2 yaitu latensi tidur dan item no. 7 disfungsi di siang hari adalah kualitas tidurnya buruk. Sebagian besar kualitas tidur remaja siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta dikategorikan buruk sebanyak 76 orang (54,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Jarmi (2017) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Banda Aceh sebagian besar kategori buruk.

Kualitas tidur yang buruk meliputi durasi tidur yang kurang dari kebutuhan menurut umur, tidur terlalu larut malam dan bangun terlalu cepat, tidur tidak nyenyak sering terbangun karena suatu hal, sedangkan kualitas tidur yang baik meliputi durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan menurut umur, tidur nyenyak tidak terbangun karena suatu hal disela-sela waktu tidur (Hidayat, 2008). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang (Potter dan Perry, 2012).

Orang yang mempunyai gangguan tidur baik pada usia muda maupun tua perlu diberikan perhatian khusus oleh dokter ahli jantung karena dianggap sebagai salah satu faktor risiko hipertensi. Kualitas dan kuantitas tidur dapat memengaruhi proses hemostasis dan bila proses ini terganggu maka dapat menjadi salah satu faktor meningkatnya penyakit kardiovaskuler. Tekanan darah dipengaruhi oleh sistem otonom yakni simpatis dan parasimpatis. Orang yang mempunyai kualitas tidur yang buruk akan mengalami peningkatan aktivitas simpatis dan penurunan aktivitas parasimpatis (Bukit, 2003 dalam Rahmadani, 2017).

Waktu paling optimal untuk mulai tidur di malam hari adalah jam 10 malam, selain untuk mengumpulkan energi dan tenaga juga sangat baik untuk kecantikan kulit, vitalitas tubuh, dan meningkatkan *mood* positif di pagi hari. Kebutuhan tidur seseorang berbeda-beda untuk umur 12-18 kebutuhan tidur adalah 8,5 jam, 18-40 tahun kebutuhan tidur

adalah 7,8 jam perhari, untuk umur 40-60 tahun kebutuhan tidur adalah 7 jam perhari, dan untuk umur 60 tahun keatas kebutuhan tidur adalah 6 jam perhari (Haswita dan Reni, 2017).

Jika kualitas tidur kurang khususnya pada remaja akan berdampak pada beberapa faktor pertama yaitu, dapat mengganggu hormon pertumbuhan karena kadar tertinggi dalam hormon pertumbuhan dikeluarkan pada saat tidur sehingga jika remaja kekurangan kualitas tidurnya buruk akan mengganggu sekresi hormon pertumbuhan. Kedua, berdampak pada perkembangan karena tidur yang cukup untuk memperbaiki sel-sel tubuh jika kualitas tidur buruk akan menyebabkan menurunnya sistem imun dan mudah terserang penyakit. Ketiga, psikologi seseorang yang kualitas tidurnya buruk menyebabkan gangguan emosi yaitu cepat marah, mudah tersinggung, agresif bahkan setres. Keempat, menyebabkan ngantuk sehingga ketika melakukan sesuatu pekerjaan atau aktivitas mengalami kesulitan konsentrasi. Kelima, kualitas tidur yang buruk juga dapat mengganggu ritme tubuh dan menghambat kerja otak mempelajari informasi yang baru (Prasadja, 2009).

Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta dengan nilai keeratan +0,254. Hasil penelitian ini sejalan dengan

Syamsuedin, (2017) yang menunjukkan ada hubungan hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado.

Penggunaan *gadget* sering kali membuat remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur, walaupun hanya sekedar mengakses media sosial, bermain game *online*, *chatting*, atau berinteraksi dengan pengguna lainnya sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi (Ferita, 2010).

Menurut Jackson (2010, dalam Kiayi, 2015) penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kepuasan tersendiri yang akhirnya memicu seseorang untuk mengakses media sosial lebih intens. Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi setiap hari akan berpengaruh pada hormon melatonin sehingga menyebabkan kualitas tidur tidak terpenuhi bagi penggunanya. Melatonin adalah hormon yang dibentuk oleh kelenjar pineal dan retina yang bertugas untuk membuat kita tertidur dan mengembalikan energi fisik ketika tidur. Produksi hormon melatonin dapat dipacu oleh gelap dan hening serta dihambat oleh sinar yang terang maupun medan elektromagnetik. Melatonin dalam tubuh tergantung pada jumlah cahaya yang diterima mata, banyak cahaya akan memperlambat proses pembentukan hormon melatonin, sebaliknya kekurangan cahaya akan membuat peningkatan secara cepat jumlah melatonin yang menyebabkan

timbulnya rasa mengantuk (Siregar, 2011).

Dari hasil penelitian pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta banyak remaja yang kurang dalam pemenuhan tidurnya akibat sering berlama-lama menggunakan media sosial. Sebagian besar siswa mengaku tidak ada pengawasan dan pembatasan penggunaan *smartphone* dari orang tua. Kebanyakan dari mereka mengatakan menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial. Karena terlalu lama mengakses media sosial menjadikan mereka kecanduan sehingga membuat kualitas tidur menurun. Akibatnya para remaja kesulitan dalam tidur dan membuat waktu tidur mereka berkurang. Rata-rata sebagian besar remaja mengaku tidur kurang dari 7 jam. Padahal menurut Haswita dan Reni (2015) kebutuhan tidur untuk masa remaja yaitu 8,5 jam. Remaja seharusnya kebutuhan tidurnya tercukupi agar tidak mengganggu aktivitas sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan (1) Durasi penggunaan media sosial pada remaja siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta sebagian besar kategori lama sebanyak 42 orang (30,2%). (2) Kualitas tidur remaja siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta sebagian besar kategori buruk sebanyak 76 orang (54,7%). (3) Terdapat hubungan yang signifikan ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII

di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta ($p=0,030$). (4) Keeratan hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta kategori rendah ($r=+0,254$). Disarankan untuk memberikan informasi tentang durasi penggunaan media sosial yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, M. (2013). Hubungan Intensitas Pengguna Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMAN 3 Siak. *ejournal keperawatan (e-Kp)*, 1-11.
- Dyach. (2012). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Internet dengan Pola Tidur pada Remaja*. (http://dy34ch.blogspot.com/2012/09/pengaruh-dukungan-keluarga-terhadap_15.html). Diakses tanggal 23 Oktober 2017, Jam 22:00 WIB.
- Ekasari, P. & Dharmawan, A. D. (2012). Dampak Sosial Ekonomi Masuknya Pengaruh Internet dalam Kehidupan Remaja di Pedesaan. *Jurnal Sosiologi Pedesaan Departemen Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor*. Hlm. 57-71.
- Ferita. (2010). *Apa sih yang membuat remaja insomnia*. (<https://insom.artikelIII.doc.remaja.gaul.co-1984-332/medikal.com>). Diakses pada 10 Juli 2018, Pukul : 20.48 WIB.
- Haswita & Reni, S. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Jarmi, A. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Banda Aceh. *Jurnal Nursing studies*, Vol 1-6.
- Kiayi, S. (2015). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Jurusan Ilmu Keperawatan FIKK UNG*.
- Musfirotn, A. (2014). Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VI di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto. Skripsi.
- Panjaitan, A. D. (2014). Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 1-17.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamental Keperawatan, (Edisi 7)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasaja. (2009). *Ayo Bangun dengan Bugur karena Tidur yang Benar*. PT Mizan Publika, Jakarta Selatan.
- Rahmadani, O. (2017). Hubungan Antara Pola Tidur Terhadap

Tekanan Darah Pada Remaja SMA Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Skripsi.

Siregar, M. H. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta:Flash Books.

Syamsoedin, W. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian

Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *ejournal keperawatan (e-Kp)* , 1-10.

Telekomunitas. (2014). *Wanita Lebih Aktif Menggunakan Media Sosial*. (<http://www.telkomunitas.com/index.php/news/wanita-lebih-aktif-menggunakan-media-sosial>). Diakses pada tanggal 18 Juli 2018 Jam 20:00 WIB.



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta