



Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja

Ilah Muhafilah^{1*}, Suwarningsih²

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas MH. Thamrin, Jakarta Selatan

Abstrak

Durasi penggunaan media sosial yang terlalu lama dan adanya gangguan pada kesehatan mental terutama stres akan mempengaruhi pola tidur seseorang yang berisiko menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk. Tujuan penelitian ini ialah mengidentifikasi hubungan durasi penggunaan media sosial dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja. Desain penelitian ini menggunakan potong lintang. Populasi pada penelitian yaitu mahasiswa dan mahasiswi Prodi Sarjana Keperawatan Universitas MH Thamrin sebanyak 182 mahasiswa yang diambil menggunakan menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19-26 Juli 2021. Uji statistik menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan remaja yang memiliki kualitas tidur buruk, proporsinya lebih besar pada mereka yang durasi penggunaan media sosialnya lama (62,5%), dibandingkan remaja dengan durasi penggunaan media sosial cukup (37,5%), walaupun secara statistik tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna (nilai $p = 0,537$). Sedangkan, remaja yang memiliki kualitas tidur buruk, proporsinya lebih besar pada mereka yang mengalami stres berat (75%) dibandingkan dengan yang mengalami stres ringan (43,2%) dan perbedaan ini bermakna secara statistic (nilai $p = 0,016$). Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan penatalaksanaan upaya mencegah gangguan tidur yang berkelanjutan yang menyebabkan stres.

Kata Kunci: Kualitas tidur, Media sosial, Stres

Abstract

The duration of using social media for too long and the presence of mental health problems, especially stress, will affect a person's sleep patterns, which risks causing poor sleep quality. The purpose of this study was to identify the relationship between duration of social media use and stress levels with sleep quality in adolescents. The design of this study uses a cross-sectional section. The population in the study was 182 students from the Undergraduate Nursing Study Program at MH Thamrin University who were taken using *purposive sampling*. This research was carried out on 19-26 July 2021. Statistical tests used the *Chi-square* test. The results showed that the proportion of teenagers who had poor sleep quality was greater in those who had a long duration of social media use (62.5%), compared to teenagers who had a sufficient duration of social media use (37.5%), although statistically there was no significant difference. significant (p -value = 0.537). Meanwhile, the proportion of adolescents who had poor sleep quality was greater in those who experienced severe stress (75%) compared to those who experienced mild stress (43.2%) and this difference was statistically significant (p -value = 0.016). The research results can be used to develop management efforts to prevent ongoing sleep disturbances that cause stress.

Keywords: Sleep quality, Social media, Stress

Korespondensi*: Ilah Muhafilah, Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas MH. Thamrin, Jalan Raya Pondok Gede No.23-25 Kramat Jati-Jakarta Timur 13550, Email: Ilah_akn@yahoo.com

<https://doi.org/10.33221/jikm.v12i05.2076>

Received : 28 Agustus 2022 / Revised : 27 Januari 2023 / Accepted : 24 Juli 2023

Copyright © 2023, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, p-ISSN: 2252-4134, e-ISSN: 2354-8185

Pendahuluan

Media sosial merupakan sumber informasi terkini yang dapat digunakan juga dalam bidang pendidikan. Berdasarkan laporan Tahun 2020 yang dilansir dari Website *We Are Social x Hootsuite* tahun 2020 dari 4,5 milyar pengguna internet, pengguna media sosial telah mencapai 3,8 milyar. Hampir 60% dari populasi dunia sudah *online* dan berdasarkan tren terbaru menunjukkan bahwa setengah dari populasi dunia akan lebih aktif menggunakan media sosial pada pertengahan tahun ini.¹ Di Indonesia sendiri berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan bahwa pengguna internet di Indonesia meningkat hingga 171,17 juta pengguna atau mencapai 64,8% dari jumlah total penduduk Indonesia. Dari jumlah tersebut, pengguna paling banyak adalah remaja berusia 15-19 tahun.²

Menurut APJII rata-rata durasi penggunaan media sosial orang Indonesia adalah enam jam perhari dan 76,67% orang Indonesia mengakses internet 3 kali dalam 1 jam perhari.² Adapun durasi penggunaan media sosial dibagi menjadi beberapa golongan, diantaranya: sangat lama (>7 jam), lama (5-6 jam), sedang (3-4 jam), singkat (1-2 jam) dan sangat singkat (<1jam).³ Menurut Penelitian *University of Oxford* tentang durasi ideal untuk aktivitas *online* dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Jika di atas 4 jam 17 menit, maka *gadget* mampu mengganggu kinerja otak seseorang.⁴

Sebesar 91% pengguna internet adalah kelompok usia remaja.⁵ Penggunaan internet terutama media sosial memiliki dampak negatif dan positif bagi penggunaannya terutama pada usia remaja.⁶ Salah satu dampak negatif yang dapat terjadi pada remaja adalah ketergantungan pada media sosial. Dapat dikatakan tahap ketergantungan, jika remaja terbukti menggunakan media sosial dalam 54% waktunya untuk *online* di media sosial.⁷

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologi

dan fisiologi. Salah satunya faktor yang paling sering mempengaruhi psikologi yaitu stres. Stres pada remaja sering terjadi pada masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga terjadi perubahan besar dalam segala aspek, sehingga perubahan ini dapat menimbulkan tekanan pada remaja yang dapat menyebabkan stres. Stres merupakan salah satu penyebab dari gangguan tidur karena pada saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Hal ini juga dapat memengaruhi kualitas tidur.⁸

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tri Okta Ratnaningtyas dan Dwi Fitriani diketahui bahwa responden yang mengalami stres pada tingkat ringan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 21 dari 27 responden (77,8%), begitu juga dengan responden yang mengalami stres pada tingkat berat memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 100 dari 106 responden (94,3%).⁸ Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Nafiah yang menyebutkan bahwa sebagian besar menggunakan internet dalam kategori lama 5-6 jam sebanyak 42 orang (30,2%), usia sebagian besar 14 tahun (59,7%), tipe pengguna aktif sebanyak 93 siswa (66,9%), responden perempuan 77 orang (55,4%). Sebanyak 76 orang (54,7%) dapat dikategorikan memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian tersebut membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta.⁹

Fenomena masalah tersebut menarik untuk diteliti karena mahasiswa berada dalam tahap perkembangan remaja akhir (usia 18-25 tahun) yang merupakan fase persiapan menuju dewasa. Penggunaan media sosial selain memberikan banyak manfaat namun dapat juga berdampak negatif seperti yang telah diuraikan di atas. Oleh karena itu, mereka (mahasiswa) harus

belajar mengelola stres dan lebih bertanggung jawab atas kesehatan dirinya, tugas dan kewajibannya. Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, peneliti bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan durasi penggunaan media sosial dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan desain studi potong lintang. Metode penelitian menggunakan metode *survey* atau *non eksperimen*. Populasi pada penelitian yaitu mahasiswa dan mahasiswi Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas MH Thamrin sebanyak 182 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan *teknik non probability* dengan metode

Purposive Sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner pada responden dan langsung menggunakan sumber data primer. Besar sampel penelitian sebanyak 152 responden.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19-26 Juli 2021. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner data demografi, kuesioner durasi penggunaan media social, kuesioner mengukur tingkat stres dan kuesioner kualitas tidur (*Pittsburgh Sleep Quality Index Scale*). Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (durasi penggunaan media sosial dan tingkat stres) dengan variabel dependen (kualitas tidur).

Hasil

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel	Kategori	n	%
Jenis Media Sosial	<i>Instagram</i>	48	31,6
	<i>WhatsApp</i>	75	49,3
	<i>Youtube</i>	7	4,6
	<i>Tiktok</i>	22	14,5
Tujuan Penggunaan Media Sosial	Hiburan	53	34,9
	Mencari Informasi	73	48
	Keperluan belajar	26	17,1
Durasi Penggunaan Media Sosial	Lama (≥ 8 jam)	90	59,2
	Cukup (< 8 jam)	62	40,8
Tingkat Stres	Ringan	132	86,8
	Berat	20	13,2
Kualitas Tidur	Buruk	72	47,4
	Baik	80	52,6

Tabel 2. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Variabel	Kategori	Kualitas Tidur Remaja				Nilai p	PR CI 95%
		Baik		Buruk			
		n	%	n	%		
Durasi Penggunaan Media Sosial	Cukup	35	43,8	27	37,5	0,537	1,296 (0,677-2,484)
	Lama	45	56,2	45	62,5		
Tingkat Stres	Ringan	75	56,8	57	43,2	0,016	3,947 (1,355- 11,498)
	Berat	5	25	15	75		

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jenis media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja adalah *WhatsApp* (49,3%) dan *Instagram* (31,6%), sedangkan yang paling sedikit digunakan adalah *Youtube* (4,6%). Sebagian besar

remaja memiliki tujuan penggunaan media sosial adalah untuk mencari informasi (48%). Sebagian besar remaja menggunakan media sosial dengan kategori lama (≥ 8 jam) yaitu sebesar 59,2%. Mayoritas responden berada dalam kategori

stres ringan (86,8%). Proporsi terbesar responden yang memiliki kualitas tidur baik yaitu sebesar 52,6%.

Pada tabel 2 menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur buruk, proporsinya lebih besar pada mereka yang durasi penggunaan media sosialnya lama (≥ 8 jam) yaitu sebesar 62,5% dibandingkan dengan remaja yang durasi penggunaan media sosialnya cukup (< 8 jam) yaitu 37,5%. Analisis bivariat menunjukkan perbedaan proporsi tersebut tidak bermakna (nilai $p = 0,537 > 0,05$). Sedangkan remaja yang memiliki kualitas tidur buruk, proporsinya lebih besar pada mereka yang mengalami stres berat yaitu sebesar 75% dibandingkan dengan yang mengalami stres ringan yaitu 43,2%. Analisis bivariat menunjukkan bahwa perbedaan proporsi tersebut bermakna (nilai $p = 0,016 < 0,05$). Nilai PR sebesar 3,947 yang berarti remaja yang mengalami gangguan atau stres memiliki risiko sebesar 3,947 kali untuk mengalami dan meningkatkan kualitas tidur yang buruk.

Pembahasan

Kementerian komunikasi dan informasi Republik Indonesia menyebutkan bahwa jumlah penggunaan aplikasi *WhatsApp* di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebesar 83% dari 171 juta pengguna internet. Tingginya angka tersebut berdampak pada risiko terjadinya pelanggaran atau penyalahgunaan data privasi karena *Whatsapp* cenderung digunakan untuk berinteraksi pribadi antara dua atau beberapa orang. Hasil penelitian sejalan dengan Ulfiana yang menyebutkan bahwa sebanyak 20 responden (45,5%) memanfaatkan media sosial untuk mencari informasi, sebanyak 6 responden (13,6%) memanfaatkan media sosial untuk keperluan belajar dan sebanyak 18 responden (40,9%) memanfaatkan untuk mencari informasi.¹⁰

Penelitian yang berbeda dilakukan oleh Widada yaitu motivasi atau tujuan mengakses media sosial sangat beragam. Motivasi tersebut antara lain untuk

mendapat dan meng-*update* informasi sebesar 29% pertemanan (25%), untuk proses pembelajaran (17%), kegiatan yang bersifat reaktif seperti menonton film, *chatting* dan lainnya (12%), menuangkan ide-ide konstruktif dalam permasalahan bangsa dan masyarakat (9%) dan untuk beriklan *online* (8%). Mayoritas responden menggunakan media sosial dalam sehari yaitu sebanyak 8 jam. Hal ini menyebabkan bahwa remaja mampu menghabiskan setengah waktunya dalam sehari untuk mengakses media sosial. Namun pada saat kondisi pandemi saat ini tidak menutup kemungkinan bahwa durasi penggunaan media sosial akan lebih dari delapan jam per hari, karena saat *work from home* semua kegiatan pembelajaran dialihkan melalui *online*.¹¹

Penelitian Iqbal, didapatkan jumlah tertinggi terjadi pada tingkat stres ringan yang berjumlah 20 orang (42,5%) dan jumlah terkecil terjadi pada tingkat stres sedang berjumlah 2 orang (4,5%) dari 44 orang responden. Remaja lebih dominan mengalami stress ringan saat ini, karena aktivitas keseharian dapat dilakukan dirumah saja dengan fasilitas sosial media yang sangat mendukung. Tidak sejalan penelitian Iqbal dengan hasil jumlah tertinggi terjadi pada kualitas tidur tidak baik dengan jumlah 28 orang (63,6%). Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa penyebab terbesar kualitas tidur yang buruk karena kebiasaan mahasiswa yang sering begadang untuk mengerjakan tugas.¹²

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Pangestika, berdasarkan panduan skor total PSQI. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur remaja SMP Darul Hijrah Puteri dari 149 responden ditunjukkan dengan nilai rata-rata total skor 8,26 dengan nilai skor terendah 3 dan skor tertinggi 15, maka dari itu dapat disimpulkan rata-rata mengalami kualitas tidur yang buruk. Mayoritas remaja memiliki kualitas tidur yang baik, kondisi tersebut dikarenakan aktivitas yang dijalani saat ini lebih banyak dirumah saja. Hasil penelitian ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh Luas, yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian gangguan tidur insomnia pada remaja di SMA Advent Tanah Putih Kecamatan Likupang barat. Beberapa faktor yang mempengaruhi kemungkinan tidak adanya hubungan lama penggunaan media sosial diantaranya karena kebiasaan remaja yang suka menonton televisi sampai larut malam, lalu suasana perdesaan yang masih kental sehingga lingkungannya masih sering mengadakan perkumpulan remaja sampai larut malam sehingga membuat jam tidur tidak teratur.¹³

Tidak selalu karena penggunaan media sosial membuat para remaja terganggu kualitas tidurnya, banyak faktor yang dilakukan di malam hari seperti berkumpul diluar rumah bersama teman-temannya, mengerjakan tugas dan kegiatan lainnya. Durasi penggunaan media sosial pada remaja saat kondisi pandemi akan melebihi dari 8 jam per harinya. Berbeda dengan penelitian sejalan yang dilakukan oleh Mardayanti, yang menyatakan tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Transfer Fisioterapi. Karena relaksasi yang sering dilakukan responden akan memberikan efek pada tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga seseorang akan mudah masuk ke kondisi tidur dan meningkatkan kualitas tidurnya.¹⁴

Berbeda juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Iqbal, yang menyimpulkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja mahasiswa Program Studi Matematika. Tidak semua faktor stres dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Tetapi dalam penelitian yang dilakukan, didapatkan faktor yang sangat mempengaruhi hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur remaja seperti sulit berkonsentrasi, terlalu banyak tekanan dalam belajar dan sebagainya sehingga menyebabkan kualitas tidur remaja mayoritas menjadi buruk.¹²

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur remaja, sedangkan durasi penggunaan media sosial tidak berhubungan. Remaja yang memiliki kualitas tidur buruk, proporsinya lebih besar pada mereka yang durasi penggunaan media sosialnya lama, sedangkan remaja yang memiliki kualitas tidur buruk, proporsinya lebih besar pada mereka yang mengalami stres berat dibandingkan dengan yang mengalami stres ringan. Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan penatalaksanaan upaya mencegah gangguan tidur yang berkelanjutan yang menyebabkan stres.

Daftar Pustaka

1. Hootsuite. Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2020 Essential Insights Into Internet, Social Media, Mobile, and E-Commerce Use Around The World [Internet]. 2020. Tersedia pada: <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2020/>
2. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Profil Pengguna Internet Indonesia. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia; 2018.
3. Syamsuudin WKP, Bidjuni H, dan Wowiling F. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal keperawatan (e-Kp)*. 2015; (3):1–10.
4. Sativa RL. Berapa Lama Berapa Lama Waktu Ideal Gunakan Gadget? [Internet]. 2017. Tersedia pada: <https://inet.detik.com/cyberlife/d-3398914/berapa-lama-waktu-ideal-gunakan-gadget>
5. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Profil Pengguna Internet Indonesia. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia; 2019.
6. Punksaningtiyas R. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 20 Surabaya. *Univ Airlangga*; 2017.
7. Woods HC, Scott H. Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc [Internet]*. 2016; 51: 41–9. Tersedia pada: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

8. Ratnaningtyas TO dan Fitriani D. Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda J.* 2019; 3(2): 181.
9. Nafiah N dan Kustiningsih. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Univ Aisyiah Yogyakarta [Internet]*. 2018;1–13. Tersedia pada: <http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/naspubfix.pdf-min.pdf>
10. Ulfiana N. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. *Fak Kedokt dan Ilmu Kesehatan; UIN Alauddin Makassar*; 2018.
11. Widada CK. Mengambail Manfaat Media Sosial. *J Komun.* 2018;1(1):1–10.
12. Iqbal M. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Program Studi Matematika Di STIKIP PGRI Kabupaten Pacitan. *FKep: Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*; 2018.
13. Pangestika G, Lestari DR, dan Setyowati A. Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Dunia Keperawatan.* 2018;6(2):107–15.
14. Mardayanti D. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Fak Ilmu Kesehat UMS [Internet]*. 2019;1–15. Tersedia pada: <http://eprints.ums.ac.id/77249/>