



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 4 Tahun 2023 Page 4912-4924

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Penggunaan Media Social Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Tahun 2022

Ance Siallagan^{1✉}, Agustaria Ginting², Ticha Margaret³

STIKes Santa Elisabeth Medan,

Email: siallagan.ance@yahoo.com^{1✉}

Abstrak

Media sosial merupakan fasilitas yang disediakan bagi pengguna terutama remaja untuk berbagi informasi, berkreasi, hingga menemukan teman baru melalui instagram, facebook, twitter. Penggunaan media sosial terlalu lama mengakibatkan penurunan sensitifitas seperti menurunnya tingkat simpati dan empati terhadap dunia nyata dan juga berdampak pada kualitas tidur. Ketidakmampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik ketika berada di sekolah maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada remaja. Kualitas tidur buruk berdampak pada daya ingat menurun, sulit berkonsentrasi, menyebabkan masalah kesehatan serius. Kualitas tidur baik dilihat dari kedalaman tidur seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun. Kualitas tidur yang baik dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, dan mengurangi stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022. Penelitian ini menggunakan observational analitik dengan pendekatan cross sectional terhadap 79 remaja di SMK Negeri 2 Binjai. Adapun populasi 225 orang dimana sampel sebanyak 79 remaja diambil menggunakan teknik random sampling. Hasil penelitian ditemukan bahwa penggunaan media sosial pada kategori aktif sebanyak (77,2%) dan kualitas tidur pada kategori buruk sebanyak (60,8%). Hasil uji chi square secara statistik ditemukan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai. Diharapkan kepada kepala sekolah dan guru memberikan informasi secara terus menerus efek buruk dari penggunaan media sosial dalam jangka waktu yang panjang dengan cara membuat aturan penggunaan media sosial selama pembelajaran.

Kata Kunci : *Media Sosial, Kualitas Tidur, Remaja*

Abstract

Social media is a facility provided for users, especially teenagers, to share information, be creative, and find new friends through Instagram, Facebook, Twitter. The use of social media for too long results in decreased sensitivity such as decreased levels of sympathy and empathy for the real world and also has an impact on sleep quality. The inability of adolescents in time management of using social media properly when at school or at home will have an impact on irregular rest and sleep patterns in adolescents. Poor sleep quality has an impact on memory decline, difficulty concentrating, causing serious health problems. Good sleep quality is seen from the depth of sleep such as the length of sleep, the time it takes to fall asleep, the frequency of awakening. Good quality sleep can be used to maintain mental, emotional balance, health, and reduce stress. This study aims to identify the relationship between social media use and sleep quality in adolescents at SMK Negeri 2 Binjai in 2022. This study use analytical observational with a cross sectional approach to 79 adolescents at SMK Negeri 2 Binjai. The population of 225 people where a sample of 79 teenagers is taken using random sampling technique. The results of the study find that the use of social media in the active category was (77.2%) and sleep quality was in the poor category (60.8%). The results of the chi square test statistically found the value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$), meaning that there is a relationship between the use of social media and sleep quality in adolescents at SMK Negeri 2 Binjai. It is expected that principals and teachers provide continuous information on the bad effects of using social media in the long term by making rules for the use of social media during learning.

Keywords: *Social Media, Sleep Quality, Teenagers*

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia yang ditujukan untuk memelihara energi diri, penampilan hingga fisik yang baik, salah satunya adalah kualitas tidur (Daneshmandi, M., Neiseh, F., SadeghiShermeh, M., and Ebadi, A., 2017).

Tidur yang berkualitas bisa memberikan keseimbangan secara psikis seperti penekanan stres, mental hingga pengendalian emosi. Pada pelajar, dengan adanya kegiatan pengerjaan tugas hingga menjelang pagi/ larut bisa berdampak pada kualitas tidur yang kurang baik, sehingga hal tersebut bisa berdampak negatif pada fisiologis, neurologis, kepekaan, kegelisahan hingga aktivitas sosial yang terdampa. Alasan lain dari adanya kualitas tidur yang buruk pada para pelajar adalah hadirnya media sosial dalam gadget. Lebih lanjut, meskipun dominan ditemukan pada siswa, kualitas tidur yang buruk juga dialami oleh orang dewasa. Dampaknya adalah penurunan kemampuan konsentrasi, pengambilan keputusan yang buruk hingga aktivitas sehari-hari (Nilifda, H., Nadjmir., 2016).

Gaya hidup menjadi salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur, yang mana penggunaan waktu tidur dialihkan kepada fokus kepada media sosial sehingga ada perubahan pada pola tidur dan berdampak pada menurunnya kualitas tidur (Selvia,

2021). Perkembangan teknologi informasi, khususnya internet ditandai dengan kepopuleran media sosial sebagai media komunikasi masal. Media sosial sendiri menawarkan kemudahan bagi penggunanya untuk mendapatkan informasi, hiburan hingga komunikasi. Adanya internet yang semakin berkembang memberikan dampak signifikan baik di kalangan remaja maupun dewasa. Akses informasi menjadi tidak terbatas dan batas waktu serta jarak dapat dihapuskan dalam berkomunikasi (Ainiyah, 2018).

Penundaan tidur karena media sosial salah satu penyebab individu tidur segera tidur, atau menunda waktu tidur karena terlalu asyik mengakses media sosial, fitur dan konten yang disajikan di media sosial membuat individu tidak ingin ketinggalan. Bahkan melakukan obrolah di media sosial bisa menyita banyak waktu dan membuat individu menunda untuk tidur (Fadli, 2020: 409)

Penelitian yang dilakukan oleh Moh. Saifullah (2018) menunjukkan hasil bahwasanya penggunaan gawai yang berlebihan menjadi akar penurunan kualitas tidur. Penggunaan gadget memiliki banyak keuntungan tapi juga memiliki permasalahan seperti pola hidup yang cenderung mengawatirkan hingga membahayakan (Billieux, 2012). Beberapa permasalahan yang dapat timbul adalah kesehatan mental yang kini mulai menjadi perhatian masyarakat dunia. Dampaknya, kewaspadaan atas gawai yang digunakan secara berlebih semakin meningkat. Beberapa gejala psikologi yang dapat terjadi adalah depresi dan tidur yang mengalami gangguan (Ray, M., Jat, 2010). Lebih jauh, ansietas dan insomnia, depresi hingga stress psikologis juga dapat menjadi masalah yang timbul dari penggunaan gawai secara berlebih (Tao, S., Wum X., Zhang, Y., Tong, S., Tao, 2017).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, gangguan tidur sering dijumpai pada usia remaja dan dewasa muda (Yilmaz D, et. al. 2017). Salah satu yang memiliki resiko tinggi gangguan tidur karena durasi tidur yang kurang adalah mahasiswa kedokteran (Orzech K, Salafsky D, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Ainida, Lestari and Rizany (2020) memaparkan bahwasanya media sosial digunakan dengan persentase sebesar 35,62 (57,45%), sedangkan kualitas tidur sendiri hanya sebesar 7,11 (33,85%). Indikasinya adalah bahwa kualitas tidur berada pada kategori buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Woran, Kundre and Pondaag (2021) menjelaskan bahwasanya ada hubungan yang erat antara aktivitas penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada remaja.

Berdasarkan studi awal di SMK Negeri 2 Binjai melalui wawancara diperoleh bahwasanya seluruh siswa maupun siswi memiliki gawai dengan tipe smartphone, laptop yang mana penggunaannya ditujukan untuk memenuhi tugas sekolah, beraktivitas di media sosial, memainkan gim. Bahkan dari pihak sekolah memberikan anjuran kepada para siswa dan siswinya untuk menyertakan gawainya selama kegiatan belajar-mengajar. Alasannya

adalah agar pencarian materi di internet dapat dilakukan dengan lebih mudah. Lebih lanjut, siswa dan juga siswi SMK Negeri 2 Binjai mengatakan bahwa smartphone digunakan hingga petang dan hal tersebut berimbas pada bangun di pagi hari yang mengalami kesulitan.

KAJIAN LITERATUR

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, tidur merupakan sebuah proses biologis tubuh yang umum pada setiap orang. Ditinjau dari sejarahnya, tidur dianggap sebagai keadaan tidak sadar. Tidur dianggap sebagai perubahan status kesadaran yang didalamnya persepsi atau reaksi individu terhadap lingkungannya mengalami penurunan. Tidur dicirikan dengan aktivitas fisik minimal, tingkat kesadaran bervariasi, perubahan dan proses fisiologi tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Beberapa stimulus lingkungan, seperti sebuah alarm detektor asap, biasanya akan membangunkan orang yang sedang tidur, sementara suara bising lain tidak akan membangunkannya. Hal ini menunjukkan bahwa individu berepon terhadap stimulasi bermakna saat tidur dan mengabaikan stimulus yang tidak bermakna secara selektif (Kozier et al., 2018).

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi kesehatan, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Tidur dan istirahat memulihkan energi seseorang, apabila waktu istirahat seseorang berkurang, orang tersebut menjadi mudah lelah, marah depresi dan mengalami kontrol emosi yang buruk (Ainida, Dhian Ririn Lestari, et al., 2020).

Kebutuhan tidur bervariasi pada setiap individu, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2017). Sebagian besar remaja memerlukan 8-10 jam waktu tidur setiap malam untuk mencegah kelelahan yang tidak perlu dan kerentanan terhadap infeksi (Potter & Perry, 2017). Banyak dari Remaja sekarang mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal ini terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti Handphone, Televisi, dan computer (Jarmi, 2017)

Menurut Hidayat yang dikutip oleh Putri (2018) Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). 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. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui di kalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan.

Pola tidur pada remaja perlu lebih diperhatikan karena berhubungan pada performa sekolah. Beberapa peneliti mengenai dalam 20 tahun terakhir menyadari perbedaan perubahan pola tidur pada remaja. Perubahan tersebut ialah jam biologis remaja atau disebut dengan irama sirkadian. Pada awal pubertas, fase tidur remaja menjadi telat. Untuk terjatuh tidur menjadi lebih malam dan bangun lebih telat pada pagi hari. Dan remaja tersebut lebih waspada pada malam hari yang akan menyebabkan susah tidur (Saifullah, 2018)

Fungsi tidur pada tubuh tidak dipahami secara penuh. Tidur memberi pengaruh fisiologis pada sistem saraf dan struktur tubuh lain. Tidur sedemikian rupa memulihkan tingkat aktivitas normal tubuh dan keseimbangan normal diantara bagian sistem saraf. Tidur juga penting untuk sintesis protein, yang memungkinkan terjadinya perbaikan (Kozier et al., 2018). Peran tidur dalam kesejahteraan psikologis paling terlihat dengan memburuknya fungsi mental

akibat tidak tidur. Individu dengan jumlah tidur yang tidak cukup cenderung menjadi mudah marah secara emosional, memiliki konsentrasi yang buruk, dan mengalami kesulitan dalam pembuatan keputusan. Selain itu, fungsi tidur juga sebagai restorative (memperbaiki) kembali organ-organ tubuh. Kegiatan memperbaiki kembali tersebut berbeda saat Rapid Eye Movement (REM) dan Nonrapid Eye Movement (NREM). Nonrapid Eye Movement akan mempengaruhi proses anabolik dan sintesis makromolekul ribonukleic acid (RNA). Rapid Eye Movement akan mempengaruhi pembentukan hubungan baru pada korteks dan sistem neuroendokrin yang menuju otak.

Menurut Philip Kotler dan Kevin Keller yang dikutip oleh Julia (2020) media sosial adalah fasilitas yang disediakan untuk para konsumen guna berbagi informasi melalui teks, video, gambar, dan audio antara satu orang dengan orang lain, satu perusahaan dengan perusahaan lain, atau bahkan satu orang dengan perusahaan.

Jejaring sosial merupakan situs dimana setiap orang bisa membuat web page pribadi, kemudian terhubung dengan teman-teman untuk berbagi informasi dan komunikasi. Jejaring sosial terbesar antara lain Facebook, Path, Instagram, myspace dan

twitter. Jika media tradisional menggunakan media cetak dan media broadcast, maka media sosial menggunakan internet. Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan member kontribusi dan feedback/umpan balik secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas.

Penggunaan internet diartikan sebagai pemanfaatan jaringan komunikasi global dalam dunia maya untuk mencapai tujuan tertentu. Penggunaan internet untuk keperluan pendidikan yang semakin meluas terutama di negara-negara maju, merupakan fakta yang menunjukkan bahwa dengan adanya internet maka proses belajar mengajar menjadi lebih efektif. Sebagai media yang diharapkan akan menjadi bagian dari proses belajar mengajar, internet harus mampu memberikan dukungan bagi terselenggaranya proses komunikasi interaktif antara pendidik dan mahasiswa. Kegiatan komunikasi tersebut dilakukan oleh pendidik untuk mengajak dan membantu mahasiswa memperoleh materi yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas (Nafiah et al., 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan cross sectional, sedangkan rancangan penelitiannya adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media social dengan kualitas tidur remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XII di SMK Negeri 2 Binjai yang berjumlah 225 siswa, sedangkan sampel penelitian sebanyak 76 siswa berdasarkan rumus perhitungan Vincent. Variable penelitian terdiri dari Social Media (X) dan Kualitas Tidur (Y). instrument penelitian menggunakan kuesioner, lokasi penelitian di SMK Negeri 2 Binjai dan waktu penelitian adalah April hingga Mei 2022. Pengumpulan data menggunakan Google Form dan pengujian menggunakan Uji Kualitas Data, Analisis Univariat dan Analisis Bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Berdasarkan Data Demografi

Karakteristik	(f)	(%)
Usia		

16	5	6.3
17-18	71	89.9
19	3	3.8
Total	79	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	27.8
Perempuan	57	72.2
Total	79	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh bahwa responden siswa kelas XII SMK memiliki kategori usia 16 tahun sebanyak 5 orang (6.3%), usia 17-18 tahun sebanyak 71 orang (89.9%) dan usia 19 tahun sebanyak 3 orang (3.8%). Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2014 berpendapat bahwa remaja yaitu penduduk yang berumur 10 sampai 19 tahun. Sedangkan untuk kategori jenis kelamin laki-laki sebanyak 22 orang (27.8%) dan perempuan 57 orang (72.2%).

Tabel 2 Distribusi Penggunaan Media Sosial

Penggunaan Media Sosial	(f)	(%)
Aktif	61	77.2
Tidak aktif	18	22.8
Total	79	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh bahwa penggunaan media sosial pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai diperoleh dua kategori yaitu penggunaan media sosial pada kategori aktif sebanyak 61 orang (77.2%) dan penggunaan media sosial pada kategori tidak aktif sebanyak 18 orang (22.8%).

Tabel 3 Distribusi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	(f)	(%)
Baik	31	39.2
Buruk	48	60.8

Total	79	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 3 diperoleh bahwa kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai diperoleh dua kategori yaitu kualitas tidur pada kategori baik sebanyak 31 orang (39.2%) dan kualitas tidur pada kategori buruk sebanyak 48 orang (60.8%).

Tabel 4 Hasil Uji Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur

Penggunaan Media Sosial	Kualitas Tidur					
	Baik		Buruk		Tota l	
	F	%	f	%	f	
Aktif	18	29,5	43	70	61	
Tidak Aktif	13	72,2	5	27,8	18	
Total	31	39,2	48	60,8	79	100

Berdasarkan tabel 4 mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 diperoleh hasil bahwa remaja dengan penggunaan media sosial aktif dan kualitas tidur baik, terdapat 18 responden (29.5%) sedangkan remaja dengan penggunaan media sosial aktif dan kualitas tidur buruk terdapat 43 responden (70%). Selanjutnya remaja dengan menggunakan media sosial tidak aktif dan kualitas tidur baik terdapat 13 responden (72.2%), sedangkan remaja dengan penggunaan media sosial tidak aktif dan kualitas tidur buruk terdapat 57 responden (27.8%). Berdasarkan hasil uji chi-square nilai p value $0.001 < 0.05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022.

Didasarkan kepada hasil dari olah data penelitian dan juga analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwasanya pada uji Chi Square menunjukkan nilai signifikansi (Sig) atau p value sebesar 0,001. Dikarenakan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwasanya H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa penggunaan sosial media berpengaruh signifikan atas variabel kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022. Para responden penelitian diketahui memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas digital di media sosial pada malam hari. Dampaknya adalah bahwa aktivitas yang

seharusnya tidur menjadi terganggu yang kemudian menjadikan tidur yang kurang berkualitas baik. Pada dasarnya, aktivitas tidur sendiri diharuskan nyaman dengan tidak adanya kesertaan beban pikiran.

Dari hasil perolehan data penelitian yang telah dilakukan juga dapat diketahui bahwasanya indikator dari kualitas tidur remaja, khususnya para siswa dan siswi SMK Negeri 2 Binjai yang terganggu secara dominan adalah latensi tidur. Latensi tidur sendiri merupakan ukuran waktu tidur yang dibutuhkan terhitung dari awal berangkat tidur hingga tertidur. Adanya gangguan selama proses tidur sendiri dikarenakan responden penelitian lebih terfokus kepada aktivitas di media sosial serta ketertarikan kepada notifikasi media sosial menjelang waktu tidur. Ainida, Dhian Ririn Lestari, et al. (2020) memaparkan bahwasanya kualitas yang baik dari tidur dapat tercapai jika pencapaian tahapan tidur dapat terjadi kurang dari 15 menit sebelum mencapai fase tidur secara lengkap.

Aktivitas digital di dalam sosial media yang dilakukan secara berlebih bisa berdampak kepada perasaan puas akan tidur. Pada akhirnya, hal tersebut memicu individu untuk melakukan akses terhadap media sosial secara lebih intens. Ritensi dari penggunaan media sosial yang berlebih juga dapat berdampak kepada produksi hormon melatonin yang kemudian kualitas tidur yang baik tidak tercapai. Melatonin sendiri merupakan salah satu hormon yang diproduksi oleh kelenjar pineal dan retina yang kemudian menyebabkan individu mengalami fase tidur serta berperan sebagai pengembali energi fisik selama kegiatan tidur. Produksi dari hormon melatonin sendiri bisa dipicu oleh keadaan gelap dan juga sunyi, dan hal tersebut dapat terhambat dengan adanya keadaan yang terang ataupun medan elektromagnetik.

Penggunaan media sosial juga menjadi kian tinggi, salah satunya adalah dikarenakan adanya kondisi pandemi Covid-19 yang mengharuskan seluruh aktivitas termasuk belajar mengajar dilakukan secara daring seperti yang terjadi di SMK Negeri 2 Binjai. Kebanyakan penggunaan media sosial oleh remaja dengan durasi penggunaannya setiap kali mengakses internet yaitu kurang lebih selama 4 jam. Adanya fasilitas untuk melakukan akses terhadap internet juga menjadi penyebab meningkatnya penggunaan media sosial.

Salah satu tanda dari tercapainya kualitas tidur yang baik adalah perasaan yang tenang selama tidur dan juga rasa segar pada badan ketika bangun tidur serta perasaan semangat untuk beraktivitas. Kualitas tidur sendiri bisa memberikan pengaruh kepada kesehatan dan juga kualitas secara keseluruhan. Adanya kebebasan untuk melakukan akses dengan tanpa batas serta adanya kemampuan akses seperti kuota data menjadikan penggunaan media sosial mengesampingkan aktivitas yang lain dan kemudian berdampak

pada buruknya kualitas tidur. Selain itu adanya variasi media sosial yang semakin berkembang juga menjadikan minat serta ketertarikan akan media sosial lebih tinggi.

Didasarkan kepada output pengamatan dan asumsi peneliti terhadap remaja khususnya siswa kelas XII di SMK Negeri 2 Binjai yang memiliki kualitas tidur buruk akibat aktif menggunakan media sosial dengan presentase lebih banyak, karena pada saat ini zaman semakin maju, kemudian teknologi juga semakin berkembang. Menggunakan handphone juga merupakan salah satu pengisi waktu saat tidak ada lagi aktivitas, banyak juga yang menggunakannya sebagai sarana membuka bisnis. Untuk mendukung penggunaan handphone tentunya diperlukan aplikasi yang menghubungkan kebutuhan setiap individu yang disebut dengan media sosial. Banyak ragam media sosial, sehingga penggunaannya bisa memiliki untuk menggunakan salah satunya, hanya beberapa atau semua aplikasi media sosial sesuai kebutuhan mereka.

Media sosial bagi remaja dapat menjadi hiburan dan sarana pembelajaran, karena akibat pandemi Covid-19 selama ini telah membatasi aktivitas di luar rumah, mengharuskan siswa untuk belajar dari rumah dan tidak dapat keluar rumah untuk berkunjung ke rumah teman atau hanya sekedar kumpul-kumpul disuatu tempat. Media sosial digunakan oleh remaja untuk bisa terhubung dengan teman-temannya atau mengenal orang baru, melalui media sosial remaja juga bisa mengekspresikan keinginan dan bakatnya, seperti menyalurkan hobbinya, melalui media sosial juga remaja juga bisa melihat apapun yang diinginkan dan melakukan aktivitas nonton film, video dan sejenisnya.

Remaja juga memiliki persepsi bahwasanya media sosial dapat menjadi wadah agar dapat berpartisipasi ke dalam komunitas tertentu yang di dalamnya memiliki kecenderungan yang sama seperti hobi, keperluan hingga kebutuhan. Wadah tersebut menjadi ajang bagi pengguna media sosial agar dapat secara aktif berpartisipasi ataupun secara pasif berkomunikasi serta sharing tentang hal-hal yang menarik dalam persepsinya. Adanya fitur dan fasilitas yang menarik disediakan media sosial membuat remaja bisa menghabiskan waktunya berjam-jam hingga larut malam. Sebelumnya telah dijelaskan bahwa ada pengaruh secara medis dari pencahayaan layar handphone yang mengakibatkan tidak timbul rasa kantuk, hal ini yang menjadi salah satu penyebab remaja bisa membuka handphone-nya untuk mengakses media sosial hingga larut malam.

Adanya perilaku yang cenderung menunjukkan kompulsif atas individu yang menggunakan media sosial dapat berpengaruh pada pola hidup keseharian. Individu yang berperan sebagai pengguna media sosial memiliki kesulitan untuk melakukan kontrol dalam menggunakan media sosial serta memiliki perasaan yang kurang nyaman jika tidak melakukan aktivitas di media sosial. Kesadaran atas efek yang tidak baik dari penggunaan

gawai bagi para remaja menjadi hal yang penting agar dapat lebih baik dalam melakukan kontrol serta meminimalisir penggunaan gawai dan sosial media secara berlebihan. Lebih lanjut, peran dari eksternal seperti guru atau orang tua juga dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan kontrol dan meminimalisir penggunaan gawai dan media sosial secara berlebihan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Penggunaan media sosial pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 pada kategori aktif sebanyak 61 orang (77.2%)
2. Kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 pada kategori buruk sebanyak 48 orang (60.8%).
3. Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 dengan nilai p value 0.001 ($p < 0.05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualip Between the Use of Media Social and Sleep Quality on Adolescent of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejuenal Keperawatan*, 3(1), 47–53.
- Ainida, H. F., Lestari, D. R., & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Caring Nursing Journal*, 4(2), 47–53.
- Ainiyah, N. (2018). Remaja Millennial dan Media Sosial: Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millennial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221–236.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86–106.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Arianto, B. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Perubahan Perilaku Generasi Muda di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Social Politics and Governance (JSPG)*, 3(2), 118–132.
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways

model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4)(299–307).

<https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.2174/157340012803520522>

- Daneshmandi, M., Neiseh, F., SadeghiShermeh, M., and Ebadi, A. (2017). Effect Of Eye Mask On Sleep Quality In Patients With Acute Coronary Syndrome. *Journal of Caring Sciences*, 1 (3).
- Fadli, I. (2020). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Orientasi Belanja Terhadap Intensi Belanja Online. *Prosiding FRIMA (Festival Riset Ilmiah Manajemen Dan Akuntansi)*, 3, 408–415.
- Moh. Saifullah. (2018). *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Anak Sekolah di UPT SDN 2 Gadingrejo Pasuruan*. Universitas Airlangga.
- Nilifda, H., Nadjmir., dan H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5 (1).
- Orzech K, Salafsky D, H. L. (2019). The State of Sleep Among College Students at a Large Public University. *Journal of American College Health*, 59(7), 612–619.
- Ray, M., Jat, K. R. (2010). Effect of Electronic media on Childrean. *Indian Pediatrics*, 47, 561–568.
- Selvia, R. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Pelajar Kelas X di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota pada Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Sumatera Utara.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10.
- Tao, S., Wum X., Zhang, Y., Tong, S., Tao, F. (2017). Effect of Sleep Quality on the Assosiation between Problematic Mobile Phone Use and Mental Health Symptoms in Chinese College Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 14, 185.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1–10.
- Yilmaz D, Tankirulu F, D. Y. (2017). Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students. *Current Health Sciences Journal*, 20–24.