

# HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 1 JUWIRING

Alya Dyah Permatasari<sup>1</sup>, Anik Suwarni<sup>2</sup>, Sutrisno<sup>3</sup>, Atik Aryani<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan  
Universitas Sahid Surakarta  
Korespondensi penulis : alyapermatasari29@gmail.com

## Abstrak

Remaja banyak menghabiskan waktu dengan media sosial. Media sosial merupakan media digital tempat bergunanya untuk berinteraksi. Media sosial adalah salah satu contoh dari sebuah media berbasis online, dengan banyak sekali penggunaannya yang tersebar di penjuru dunia. Media sosial umumnya dimanfaatkan untuk saling berbagi informasi dan berpartisipasi. Jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 130 juta atau 56% dari total penduduk Indonesia. Hal ini juga dapat mengganggu kualitas tidur, sehingga pola tidur menjadi buruk, sebagaimana harus tidur tanpa beban pikiran. Faktanya, saat akan mulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari ponsel/smartphone ataupun masih berkutat dengan media sosial dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur. Tujuan penelitian mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas SMP N 1 Juwiring. Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Rancangan atau desain penelitian adalah cros-sectional. Pada penelitian ini menjadikan remaja keseluruhan kelas 8 SMP N 1 Juwiring sebagai populasi sebanyak 255 remaja. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Instrumen untuk media sosial menggunakan kuesioner dan kualitas tidur menggunakan PSQI. Analisa data menggunakan uji Kendall tau. Hasil: Karakteristik umur dari 72 responden sebagian besar berumur 13 tahun sebanyak 53 orang (73,3%) dan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 36 orang (50%). Intensitas penggunaan media sosial paling banyak adalah tinggi sebanyak 39 orang (53,3%). Dan nilai pengaruh intensitas media sosial dengan kualitas tidur menunjukkan nilai korelasi kendall tau 0,283. Simpulan: Ada hubungan intensitas media sosial dengan kualitas tidur di SMP N 1 Juwiring dengan p value = 0,022

Kata Kunci. Intensitas, Media Sosial, Kualitas Tidur

## Abstract

*Teenagers spend a lot of time on social media. Social media is a digital medium for interaction. Social media is an online media with many users around the world. Social media is used to share information and participate. Indonesia's social media users reach 130 million, or 56% of the total population. The use of social media can interfere with sleep quality so that sleep patterns become worse. It is due to sleep must be without the burden of thought. However, social media users still ignore notifications from smartphones and interact with social media for a long time so that it can affect sleep quality. Objectives: To determine the correlation between the intensity of social media use and the quality of sleep in adolescents in government junior high school (SMPN) 1 Juwiring. The research is descriptive correlational. The research design is crosssectional. The population were 255 grade 8 teenagers at SMPN I Juwiring. The sampling technique used purposive sampling. The social media instrument uses a questionnaire and sleep quality uses the PSQI. Data analysis used the Kendall tau test. Results: The age characteristics of the 72 respondents show that the majority were 13 years old with 53 people (73.3%) and the most gender was female with 36 people (50%). The most intense use of social media is high with 39 people (53.3%). The value of the influence of the intensity of social media on sleep quality shows a correlation value of Kendall tau 0,283. Conclusion: There is a correlation between social media intensity and sleep quality at SMPN 1 Juwiring with a p value = 0,022.*

*Keywords: Intensity, Social Media, Sleep Quality*

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan kemajuan teknologi yang sangat diminati. Hal ini dikarenakan internet mampu membuat ketergantungan dengan kemajuan teknologi informasi. Hal yang sangat erat kaitannya dengan media sosial karena semua orang dapat berinteraksi tanpa bertemu secara langsung (Waron, 2020).

Media sosial pun dapat menjadi media untuk menjalankan bisnis jual beli, saling bertukar gambar, mengirim suara bahkan bertukar informasi. Media sosial juga dapat menjadi sarana untuk hiburan, dan pada saat ini pengguna media sosial menguasai semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, orang tua kini tidak asing lagi dalam menggunakan media sosial (Sudiyatmoko, 2015).

Perkembangan media sosial di Indonesia mencapai total 150 juta pengguna, ini berarti mayoritas penggunaan internet bersosialisasi melalui media sosial. Jumlah pengguna media sosial ini mencapai 56% dari jumlah total penduduk Indonesia, dengan pengguna berbasis mobilyenya mencapai 130 juta (Websindo, 2019). Menurut penetrasi pengguna internet dari jumlah penduduk untuk Jawa Tengah ada 70% penduduknya yang terkoneksi internet dan hanya 30% yang belum terjangkau akses internet. Penetrasi pengguna internet berdasarkan kategori usia mempunyai presentase setiap usia yaitu diberikan 100% dan dibagi dua yaitu pengguna internet dan bukan pengguna internet, dan untuk usia 15-19 tahun 91% pengguna internet dan 9% bukan pengguna internet, dari presentase yang ada untuk umur 15-19 tahun yaitu usia remaja menduduki persentase tertinggi (APJII, 2018).

Remaja dapat dikatakan memasuki tahap ketergantungan media sosial, terbukti mereka menghabiskan 54% waktunya untuk online menggunakan media sosial (Woods & Scoot 2016). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurniati (2018) menunjukan bahwa sebagian besar responden di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta adalah pengguna aktif media sosial (66,9%) sehingga memerlukan waktu yang lama untuk tertidur dari waktu biasanya akibat dari kecanggihan yang disediakan smartphone saat ini yang mengakibatkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk dengan presentase (54,7%).

Remaja banyak menghabiskan waktu untuk online media sosial, termasuk pada malam hari. Hal ini juga dapat mengganggu proses tidur, sehingga kualitas serta pola tidur menjadi buruk, sebagaimana harus tidur tanpa beban pikiran. Faktanya, saat akan mulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari ponsel/smartphone ataupun masih berkulat dengan media sosial dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur (Woods & Scott, 2016). Dampak kurangnya kualitas tidur yang buruk maupun durasi tidur, antara lain adalah, hipertensi, obesitas, diabetes mellitus tipe 2, penyakit kardiovaskuler, depresi, perasaan mudah marah, serta timbul gejala sakit kepala, sakit perut, dan punggung (Yolanda et al., 2019).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, sebaliknya tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan keseimbangan fisiologis sehingga mempengaruhi kesehatan karena waktu tidur yang cukup (minimal 7 jam dalam sehari), bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat tersadar (Riyadi & Widuri, 2015).

Kualitas tidur remaja pada siang hari berkurang, karena pada siang hari remaja sedang sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Armaya (2017) berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa dari total penggunaan gadget pada kategori tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 35 orang (62,5%) sehingga dapat disimpulkan teknologi yang tersedia ketika tidak mampu dikelola sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu kesehatan. Kualitas tidur yang buruk adalah keadaan dimana seseorang tidak menjaga keteraturan tidur, keteraturan tidur dan terjaga adalah sesuatu yang sangat penting, namun tak kalah penting dalam keteraturan itu adalah perlunya seseorang tidur awal dan bangun lebih awal. Hal yang penting bagi setiap orang untuk menjaga biologisnya agar tetap

selaras sepenuhnya dengan rutinitas harian, dengan membatasi aktivitas yang membuat terjaga di malam hari sehingga dapat membantu untuk efektifitas jam tidur karena kurang tidur dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kerusakan otak, bahkan kematian. (Woods & Scott 2016).

Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan September 2022. Hasil wawancara kepada 10 siswa-siswi di SMP N 1 Juwiring sebanyak 10 siswa pengguna sosial media instagram, facebook, whatsapp dan Tiktok dari 10 siswa tersebut 7 siswa rata-rata waktu tidur 7 jam/hari dan sebanyak 3 siswa waktu tidurnya rata-rata 4-5 jam/hari.

Fakta dilapangan yang di temui bahwa orang yang menjelajahi media sosial hingga larut malam lebih dari dua jam dalam satu hari sehingga dari kebiasaan tersebut membuat kebutuhan istirahat dan tidur menjadi terganggu atau buruk dan terlambat bangun pagi menjadi alasan yang paling sering di temui. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas SMP N 1 Juwiring.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Rancangan atau desain penelitian adalah cross sectional. Pada penelitian ini menjadikan remaja keseluruhan kelas 8 SMP N 1 Juwiring sebagai populasi sebanyak 255 remaja. Sampel dari penelitian ini adalah 72 remaja kelas 8 di SMP N 1 Juwiring dengan Teknik sampling purposive sampling. Alat ukur Intensitas Internet adalah kuesioner dan kualitas tidur dengan PSQI. Analisis statistik yang digunakan adalah secara uji Kendall Tau.

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| Karakteristik | Jumlah | Persentase (%) |
|---------------|--------|----------------|
| Umur          |        |                |
| 12 tahun      | 8      | 11,1           |
| 13 tahun      | 53     | 73,6           |
| 14 tahun      | 11     | 15,3           |
| Jenis kelamin |        |                |
| Laki-laki     | 36     | 50             |
| Perempuan     | 36     | 50             |

|       |    |     |
|-------|----|-----|
| Total | 72 | 100 |
|-------|----|-----|

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa umur responden paling banyak 13 tahun yaitu 53 responden (73,6%). Jenis kelamin sama rata perempuan sebanyak 36 responden (50%) dan laki-laki sebanyak 36 responden (50%).

### 2. Analisis Univariat

#### a. Intensitas penggunaan Media Sosial

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial

| Intensitas Media Sosial | Jumlah | Persentase |
|-------------------------|--------|------------|
| Tinggi                  | 39     | 54,2       |
| Sedang                  | 32     | 44,4       |
| Rendah                  | 1      | 1,4        |
| Total                   | 72     | 100,0      |

Sumber: data primer

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan dari 72 responden bahwa 39 (54,29%) siswa memiliki kategori paling tinggi, dan 1 (1,4%) siswa memiliki kategori paling rendah.

#### c. Kualitas Tidur

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

| Kualitas Tidur | Jumlah | Persentase |
|----------------|--------|------------|
| Baik           | 12     | 16,7       |
| Buruk          | 60     | 83,3       |
| Total          | 72     | 100,0      |

Sumber: data primer

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 72 responden terdapat 12 (16,7%) siswa memiliki kualitas tidur yang baik sedangkan 60 (83,3%) siswa memiliki kualitas tidur yang buruk.

### 3. Analisis Bivariat

Analisa bivariat adalah untuk menganalisis intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur.

Tabel 4 Hubungan Intensitas Media Sosial dengan Kualitas Tidur

| Intensitas media sosial | Kualitas Tidur |      |       |      | Jumlah        | P value | Kendall Tau |
|-------------------------|----------------|------|-------|------|---------------|---------|-------------|
|                         | Baik           |      | Buruk |      |               |         |             |
|                         | f              | %    | f     | %    |               |         |             |
| Tinggi                  | 3              | 4,2  | 36    | 50   | 39<br>(54,2%) | 0,022   | 0,283       |
| Sedang                  | 8              | 11,1 | 24    | 33,3 | 32<br>(44,4%) |         |             |
| Rendah                  | 1              | 1,4  | 0     | 0    | 1<br>(1,4%)   |         |             |

|       |    |      |    |      |              |
|-------|----|------|----|------|--------------|
| Total | 12 | 16,7 | 60 | 82,3 | 72<br>(100%) |
|-------|----|------|----|------|--------------|

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai *P Value* adalah 0,022 dan nilai korelasi kendal tau adalah 0,283

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Umur

Hasil penelitian menunjukkan umur responden paling banyak 13 tahun yaitu 53 orang (73,6%). Berdasarkan hasil penelitian responden termasuk dalam rentang umur 12-14 tahun. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa pada usia tersebut remaja berada pada masa yang rentan dimana lebih senang melakukan aktivitas yang dapat memberi mereka kesenangan secara pribadi (Young, 2019). Hal ini sejalan dengan survey nasional yang digelar Pew Internet & American Life Project pada 17 juta remaja berumur 12 sampai dengan 17 tahun di amerika menyatakan bahwa 94% remaja amerika melakukan aktivitas online di media sosial untuk mencari sumber atau bahan untuk menyelesaikan penelitian sekolah (Qomariyah, 2019).

Hasil ini sesuai dengan penelitian Nafi'ah (2018) mengatakan remaja dengan usia 13 tahun merupakan 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.

#### b. Jenis Kelamin

Dari keseluruhan responden yaitu 72 responden yang diteliti, jumlah terbanyak penggunaan media sosial adalah perempuan dengan total 36 siswa (50%). Hal ini dikarenakan perempuan ternyata lebih aktif menggunakan media sosial dari pada laki-laki. Dalam waktu yang bersamaan mereka juga dapat menulis blog, bahkan waktu penggunaan update status di twitter dan facebook (Arif, 2013). Hasil penelitian Finances Online (2020) menemukan bahwa perempuan lebih tertarik untuk berinteraksi melalui media sosial dibanding pria. 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 (Syamsoedin, 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%).

### 2. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan hasil penelitian dari 72 responden didapatkan sebanyak 39 orang (54,2%) menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi. Menurut peneliti sekolah SMP N 1 Juwiring kurang menerapkan pengawasan yang ketat, terkadang siswa yang membawa handphone disaat waktu sekolah siswa menaruh handphone mereka di loker/laci meja, di saku baju, di tas. Maka dari itu siswa di SMP N 1 Juwiring bisa menggunakan sosial media dengan jangka yang lama dikarenakan sekolah kurangnya pengawasan dalam razia membawa handphone.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nafiah (2018) mengatakan 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%). penelitian ini sejalan dengan Jarmi (2017) yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget pada siswaswi SMP Negeri 1 Banda Aceh sebagian besar kategori lama (60,9%). Menurut peneliti sendiri untuk Youtube dan Whatsapp adalah salah satu sarana media sosial dimana memiliki peran dan manfaat bagi masyarakat umum tak terkecuali remaja yang duduk dibangku sekolah. Bagi remaja sendiri Youtubed dan Whatsapp dapat menjadi sarana untuk bersosialisasi dalam kepentingan akademik maupun non akademik, sehingga kedua media tersebut paling banyak dimiliki oleh kalangan remaja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Iksanti (2018) tentang penggunaan youtube menunjukkan bahwa alasan remaja menggunakan youtube yaitu untuk mencari hiburan yang berkaitan dengan video blog yang berisi hal-hal yang bermanfaat seperti humor, kegiatan keseharian vlogger yang dapat membuat subjek merasa tenang, bahagia, senang, terharu, nyaman, tentram, hal tersebut menunjukkan perasaan ke arah positif. Untuk pengguna WhatsApp mencapai 83% dari total penduduk Indonesia menurut Kata Data (2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangestika (2018) Whatsapp di manfaatkan untuk menyebarkan informasi pembelajaran antara lain : Group chat, foto, Video, pesan suara, dan dokumen, sehingga siswa juga dipermudah dalam berinteraksi untuk menyelesaikan tugas dan juga mempermudah untuk berkomunikasi secara umum maupun personal.

### 3. Intensitas Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan dari 72 responden didapatkan sebanyak 60 responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak (83,3%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nafi'ah (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur responden adalah buruk. Menurut peneliti siswa di SMP N 1 Juwiring memiliki kualitas tidur yang buruk karena kurangnya pengawasan dalam bermain handphone di rumah atau di sekolah. Orangtua kurang dalam mengawasi anaknya untuk bermain hp/handphone akan mengakibatkan anak tersebut jadi malas, jika sekolah selalu telat bangun pagi karena terlalu larut malam bermain game/media sosial.

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, 2018).

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. 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 homeostasis 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).

### 4. Hubungan Media Sosial dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan kendall tau didapatkan p value 0,026 ( $p < 0,05$ ), hal ini berarti ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 1 Juwiring.

Dari hasil penelitian pada remaja di SMP N 1 Juwiring 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. Ratarata 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.

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 penggunaannya.

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).

## SIMPULAN

1. Karakteristik umur dari 72 responden sebagian besar berumur
2. 13 tahun sebanyak 53 orang (73,3%) dan jenis kelamin perempuan perempuan sebanyak 36 orang (50%) dan laki-laki sebanyak 36 orang (50%).
3. Intensitas penggunaan social media paling banyak adalah tinggi sebanyak 39 orang (53,3%)
4. Kualitas tidur paling banyak adalah buruk sebanyak 60 orang 83,3%
5. Ada hubungan intensitas media social dengan kualitas tidur di SMP N 1 Juwiring dengan p value = 0,022

## SARAN

1. Bagi remaja  
Bagi remaja diharapkan lebih memperhatikan kualitas tidur mereka dan juga dapat membatasi penggunaan media sosial pada malam hari agar kebutuhan tidur mereka cukup.
2. Bagi peneliti  
Peneliti menyadari bahwa adanya keterbatasan yang bisa mempengaruhi hasil penelitian. berikut keterbatasan dari penelitian ini yaitu: area penelitian tidak luas, hanya pada satu sekolah.
3. Bagi Guru  
Bagi guru diharapkan memberikan informasi tentang durasi penggunaan media sosial yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pada siswa.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Bagi peneliti Selanjutnya diharapkan meneliti variable lain dan menggunakan metode yang berbeda dengan tema yang sama

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, Ana ,N. (2003). *Teknologi komunikasi: perspektif ilmu komunikasi*. Yogyakarta: LESFI.
- Amirta, Yolanda. (2009). *Tidur Bermutu Rahasia Hidup Berkualitas*. Purwakerto: Keluarga Dokter.
- Arief, (2018). *Promosi Kesehatan*. <http://www.promosikesehatan.com/artikel.php>. Diakses tanggal 17 november 2022
- Sherwood L (2021). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem* Edisi 2. Jakarta: EGC, hal: 331

- Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. Buyse DJ, Reynold CF, Monk TH, Berman SR, Kuffer DJ. *The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric and research..*
- Asmadi. (2008). *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Merdeka
- Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm.480. Arthur,
- Azwar, S.(2012). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Azwar,S.(2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berger & william (1992). *Fundamental of nursing collaborating for optimal Health*.USE: Apleton & lange.
- Budi. (2002). *e-Education Konsep, Teknologi dan Aplikasi Internet Pendidikan*. Andi Yogyakarta, Yogyakarta.
- Buente, Weyne.,& Robbin, A. (2008). *Trends in Internet Information Behavior:2000-2004*. Journal of the America Society for Information Science.
- Craven R.F, Himle, C.J. (2007). *Fundamental of Nursing : human health and function (3rd ed)*. Philadelphia : Lippincott
- Dani Akbar Fauzi (2015) *Hubungan Intensitas jejaring sosial dengan empati pada remaja siswa kelas XI SMA NEGERI 10 Pekanbaru*.
- Dharma. (2002). *Perencanaan dan pengembangan sistem informasi*.Edisi I. AndiYogyakarta. Mutia Ariani, S.kep. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau Oetomo Dharma Sutedjo,
- Ferita. (2010). Apa sih yang membuat remaja insomnia. (<https://insom.artikelII.doc.re m aja.gaul.co-1984- 332/medikal.com>). Diakses pada 10 Juli 2018, Pukul :20.48 WIB
- Guyton, MD. (1996). *Buku Ajar Fisiologi Kesehatan*. Philedelphia: W.B.SaundersCompany.
- Haswita, dan Reni Sulistyowati. (2017) *Kebutuhan Dasar Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta: CV. Trans Media.
- Hidayat, A.A. (2006) *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika. 43
- Hidayat. A. 2018. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur The Correlation Between Gadget Use And Sleep Quality Perpindahan Dari Masa Kanak-Kanak Ke Pertama Kali Dengan Perkembangan Yang Berlebihan , Dan Keseluruhan Aktivitas Pada Usia Ini Mengakibatkan Terjadinya*, 1–7.
- Javaheri, S. & Cleveland (2008). *Sleep Quality and Elevated Blood Pressure in Oetomo*,Budi sutedjo
- KataData. (2019). *Profil Pengguna Medsos Indonesia*.Diakses : 4 November 2022. <https://katadata.co.id/infogra fik/2019/03/06/youtube-medsos-no-1-diindonesia#>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta:balai pustaka,1990).
- Kiayi, S. (2015). *Hubungan Intensitas Penggunaan SitusJejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja diSMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo*.Jurnal Jurusan Ilmu Keperawatan FIKK UNG.
- Pangestika. (2018). *Pengaruh pemanfaatan media sosial whatsapp terhadap penyebaran informasi pembelajaran di SMA negeri 5 Depok*. Diakses : <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/41759/1/NUR%20LIA%20PANGESTIKA-FITK.pdf>
- Prasadj, A. (2019). *Ayo bangun dengan bugar karena tiduryang benar*. Jakarta: Penerbit Hikmah
- Potter PA, Perry AG. *Buku ajar fundamental keperawatan*.Jakarta: EGC;2015.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2015).*Buku Ajar Fundamental keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* (Renata. K., et al, Terj.) Jakarta: EGC (Naskah asli dipublikasikan tahun 1997.
- Qomariah, N., & Hafidzi, A. H. (2019). *Pengaruh Motivasi Kerja, Lingkungan Kerja, Budaya Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dinas Sosial Kabupaten Jember*. Jurnal Penelitian IPTEKS,4(1), 47-62
- Ramadhani, S., 2021. *Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. SkripsiSarjana. Fakultas

- Kedokteran. Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Rudy Kusmiyatno Am (2012) *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Keterampilan Sosial Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di SDK Notoyudan 1* Yogyakarta.
- Saifuddin, Azwar. (2010). *Tes prestasi belajar pustaka pelajar celean Timur*.
- Siregar, M. H. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flash Books
- Smith, J. C. (2005). *Relaxation, meditation, and mindfulness : A Mental health practitioner 's guide to new and traditional approaches*. New York : Springer.
- Smyth C., (2007). *The Pittsburgh Sleep Quality index*. <http://consultgerirn.org/uploads/File/trythis/trythis61.pdf>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sumartini (2011), *Badan pengembangan dan pembinaan, kementerian pendidikan*.
- Sumintono, B. & Widhiarso, W. (2015). *Aplikasi permodelan Rasch pada assessment pendidikan*. Cimahi: Trim Komunikata.
- Syamsoedin, W.K., Bidjuni, H. & Wowiling, F. (2015). *Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMANegeri 9 Manado*. *ejournal keperawatan*, 3(1). Diakses : 21 november 2022  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6691/6211>
- Wavy, W. (2008). *The Relationship between Time Management, perceived Stress, Sleep Quality and Academic Performance Among University Students*.
- World Health Organization WHO (2014). *Commission on Ending Childhood Obesity*. Geneva, World Health Organization, *Deperteman of Noncommunicable disease surveillance*
- Young & Abreu. (2019). *Kecanduan internet panduan konseling dan petunjuk untuk evaluasi dan penanganan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.