

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK NEGERI 9 MANADO

Deli Ahmad¹, Hj Zainar Kasim², Cut Mutiya Bunsal³

deliaahamd@gmail.com¹, zainarkasim4@gmail.com², mutiya.bunsal@gmail.com³

Universitas Muhammadiyah Manado

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang semakin meningkat pada remaja dapat memberikan dampak terhadap pola hidup, salah satunya adalah kualitas tidur. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan remaja tidur lebih larut, berkurangnya waktu istirahat, serta gangguan pada pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 9 Manado. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 9 Manado pada bulan Januari sampai Februari 2026. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 49 remaja yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner social Media Use Scale (SMUS) untuk menilai penggunaan media sosial dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Media Sosial sebagian besar berada pada kategori aktif yaitu 42 responden 85,7%, sedangkan Kualitas Tidur sebagian besar adalah kategori baik yaitu 40 responden 81,6%. Berdasarkan hasil uji chi-square didapatkan hasil nilai p value = 0,00 ($p \leq 0,05$). Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 9 Manado. Sebagian besar responden memiliki penggunaan media sosial aktif (85,7%) dan kualitas tidur yang baik (81,6%). Oleh karena itu, disarankan agar remaja membatasi penggunaan media sosial terutama pada malam hari, serta pihak sekolah diharapkan menetapkan kebijakan dan meningkatkan sosialisasi penggunaan handphone secara bijak guna menjaga kualitas tidur siswa.

Kata Kunci: Media Sosial, Kualitas Tidur, Remaja.

ABSTRACT

The increasing use of social media among adolescents has significant impacts on lifestyle, including sleep quality. Excessive use of social media may lead to late bedtimes, reduced rest, and disrupted sleep patterns. The objective of this research was to examine the relationship between social media use and sleep quality among adolescents at SMK Negeri 9 Manado. This study employed a quantitative cross-sectional design conducted from January to February 2026. The sample consisted of 49 adolescents selected using total sampling. Data were collected using the Social Media Use Scale (SMUS) to assess social media use and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to evaluate sleep quality. Statistical analysis was performed using the Chi-Square test at a significance level of $\alpha \leq 0.05$. The findings showed that most respondents were categorized as active social media users (42 respondents, 85.7%), while the majority demonstrated good sleep quality (40 respondents, 81.6%). Chi-Square analysis revealed a p-value of 0.00 ($p \leq 0.05$), indicating a significant relationship between social media use and sleep quality. The study concludes that social media use is significantly associated with sleep quality among adolescents at SMK Negeri 9 Manado. Although most respondents reported active social media use and good sleep quality, excessive nighttime use may pose risks. It is recommended that adolescents limit social media use, particularly at night, and that schools implement policies and awareness programs to promote responsible smartphone use and safeguard students' sleep quality.

Keywords: Social Media, Sleep Quality, Adolescents.

PENDAHULUAN

Periode masa remaja memiliki peran dalam proses perkembangan. dalam menjaga kesehatan serta mendukung perkembangan optimal pada remaja. Tantangan yang di hadapi oleh sebagian besar remaja saat ini dalam menjaga kualitas tidur mereka yang dapat mengakibatkan gejala seperti rasa mengantuk di siang hari, perubahan suasana hati yang cenderung negatif, serta penurunan dalam prestasi akademik (Ningsih & Permatasari, 2020). Pada tahap ini, terjadi kecenderungan untuk melakukan eksplorasi aktif di luar lingkungan keluarga mereka dengan cara memperluas jaringan sosial mereka (Annah, 2023).

Menurut laporan World Health Organization (WHO) Regional Eropa (2024), sebanyak 11% remaja berusia 11-15 tahun mengalami problematic social media use atau penggunaan media sosial bermasalah, meningkat 7% pada tahun 2018. Laporan tersebut juga menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan erat dengan kurang tidur dan waktu tidur yang lebih larut pada malam hari (WHO,2024). Menurut survey National Sleep Foundation (NSF), 60% Anak di bawah usia 18 tahun mengeluh mengantuk di sekolah. National Sleep Foundation (NSF) merekomendasikan agar remaja mendapatkan tidur malam yang ideal 8-10 jam . (Baso, Langi, & Sekeon, 2018)

Fenomena ini juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, lebih dari 98% remaja menggunakan media sosial setiap hari, dengan durasi rata-rata lebih dari 4 jam per hari, terutama untuk mengakses TikTok, Instagram, dan YouTube. Tingginya intensitas penggunaan media sosial ini dapat berdampak negatif terhadap kebiasaan tidur remaja, terutama bila dilakukan menjelang waktu tidur. Di Provinsi Sulawesi Utara, penetrasi internet termasuk tinggi di kalangan penduduk usia 5 tahun ke atas (sekitar 68,44 %) dan sebagian besar pengguna internet memanfaatkan untuk hiburan (sekitar 84,37 %).

Data survey awal yang dilakukan pada tanggal 21 oktober di SMK Negeri 9 Manado, diperoleh gambaran bahwa siswa memiliki kebiasaan menggunakan media sosial setiap hari. Dari 16 siswa yang diwawancarai, seluruhnya mengaku aktif menggunakan media sosial seperti TikTok, WhatsApp, Facebook, dan YouTube. Mayoritas siswa menyatakan bahwa mereka sering menggunakan media sosial hingga larut malam, dengan waktu tidur rata-rata antara pukul 23.00 hingga 01.00 dini hari.

Akibatnya, sebagian besar siswa melaporkan mengalami keluhan seperti pusing, rasa kantuk berlebihan di pagi hari, serta penurunan konsentrasi saat mengikuti pelajaran. Kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur dan kondisi fisik remaja di sekolah. Temuan awal ini menjadi dasar penting untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 9 Manado.

Remaja perlu menyadari bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan, terutama pada malam hari, dapat menstimulasi otak dan menunda rasa kantuk sehingga mengganggu ritme sirkadian tubuh. Aktivitas seperti menatap layar ponsel dalam jangka waktu lama dapat menurunkan produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berfungsi mengatur rasa kantuk dan siklus tidur seseorang, sehingga membuat remaja sulit untuk tertidur pada waktu yang ideal

Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menetapkan batas waktu penggunaan media sosial agar tidak mengganggu waktu istirahat. Salah satu langkah sederhana

yang dapat diterapkan yaitu berhenti menggunakan gawai satu jam sebelum tidur serta menggantinya dengan kegiatan yang lebih menenangkan, seperti membaca buku, menulis jurnal harian, atau mendengarkan musik dengan tempo lambat (PBHS Kemenkes 2021). Selain itu, menjaga rutinitas tidur yang konsisten dan menciptakan suasana kamar yang nyaman juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada remaja.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “ Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 9 Manado”

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah desain mengenai keseluruhan proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian (Silaen, 2018). Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara variabel independen dan dependen melalui analisis cross-sectional. Dalam penelitian ini, kita dapat diketahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 9 Manado

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Maret 2026

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah total dari semua elemen yang akan diteliti yang memiliki ciri yang sama, baik berupa individu dalam suatu kelompok, peristiwa atau sesuatu yang akan diteliti (Handayani, 2020). penelitian ini adalah siswa di SMK Negeri 9 Manado yang berjumlah 96 siswa

2. Sampel

Sampel yaitu bagian dari populasi yang di harapkan dapat mewakili populasi dalam penelitian (Siswanto & Suryanto, 2021). Teknik sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah purposivesampling dengan menggunakan rumus slovin.

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{96}{1 + 96 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{96}{1 + 96 (0,01)}$$

$$n = \frac{96}{1 + 0,96}$$

$$n = \frac{96}{1,96}$$

$$n = 49$$

Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 49 responden.

Keterangan :

n = Sampel

N = Populasi

E = Tingkat kesalahan (Sampling error)

Kriteria sampel sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah ciri atau karakteristik yang harus dimiliki oleh responden agar dapat ikut serta dalam penelitian.

1. Siswa aktif SMK Negeri 9 Manado tahun ajaran 2026
2. Bersedia menjadi responden dan berada di lokasi penelitian
3. Memiliki akun media sosial aktif (seperti Tiktok, Instagram, whatsapp, facebook, atau youtube)
4. Dapat membaca dan memahami isi kuesioner

b. Kriteria Eksklusi

1. Siswa yang tidak hadir saat pengambilan data
2. Siswa yang sedang sakit atau menjalani pengobatan yang dapat Memengaruhi pola tidur (misalnya konsumsi obat penenang atau gangguan kejiwaan)
3. Responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap
4. Siswa yang tidak menggunakan media sosial secara aktif

D. Instrumen Penelitian

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini dengan menggunakan lembar kuesioner (Notoatmojo, 2018)

1. Variabel Independen

a. Kuesioner Media Sosial

Pada variabel independen menggunakan instrumen yang sudah baku yang telah dipakai oleh peneliti sebelumnya yaitu kuesioner social Media Use Scale (SMUS). dikembangkan dan di uji oleh Ali, W.& Lodhi, 2016. Dan terdiri dari 6 pertanyaan tersebut berisi tentang penggunaan media sosial, frekuensi media sosial, durasi penggunaan, penyebaran penggunaan media sosial, perangkat media yang digunakan, jumlah situs media sosial. Adapun cara pengisian; yaitu pertanyaan 1-4 cukup memilih satu jawaban saja, sedangkan untuk pertanyaan 5-6 bisa memilih beberapa (satu/lebih dari satu jawaban), dengan jumlah pilihan pertanyaan ke-1 terdiri dari 2 pilihan dan pertanyaan ke 2-6 terdiri dari 6 pilihan. Total skor dari instrumen ini yaitu 3-17 menunjukkan tingkat penggunaan media sosial yang rendah dan skor 18-31 menunjukkan tingkat penggunaan media sosial tinggi.

2. Variabel Dependen

a. Kuesioner Kualitas Tidur

Pada variabel independen menggunakan instrumen yang sudah baku yang telah dipakai oleh peneliti sebelumnya yaitu kuesioner yaitu instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). dikembangkan dan uji oleh Busyee, Reynolds, Monk, et al., tahun 1989. untuk konteks. terdiri dari 9 pertanyaan yang dibagi menjadi 7 indikator yaitu gangguan memulai dan mempertahankan tidur terdiri dari 7 pertanyaan yang terdiri dari kualitas tidur subjektif (9), dengan skor 0-3, latensi tidur (2,5a) untuk no 2 kurang dari 15 menit diberi skor 0, 16-30 menit diberi skor 1, 31-60 menit diberi skor 2, >60 menit diberi skor 3, untuk pertanyaan no 5a jika jumlah skor dari pertanyaan tersebut jumlahnya 0 maka skor nya 0, jika jumlahnya 1-2 maka skornya 1, jika jumlahnya 3-4 maka skornya 2, jika jumlahnya 5-6 maka skornya 3, komponen durasi tidur (4) $>7=0$, $6-7=1$, $5-6=2$, $<5=3$, efisiensi tidur dibagi jumlah tempat tidur, (soal $1+3$) $\times 100$ jika hasilnya $> 85\%$ maka skornya 0, $0,75\%-84\%$ maka skornya 1, $1,65\%-74\%$ maka skornya 2, $<65\%$ skornya 3, gangguan tidur (5b-5j) bila jumlahnya 0 maka skornya 0 jika jumlahnya 1-9 diberi skor 1, 10-18 diberi skor 2, 19-21 diberi skor 3, komponen penggunaan obat tidur (6) skornya 0-3, daytime disfunction (7,8), jika jumlahnya 1-2 maka skornya 1, 3-4 skornya 2, 5-6 skornya. Total skor dari instrumen ini yaitu 0-27 menunjukkan angka skor kualitas tidur baik dan skor 28-54 menunjukkan

angka skor kualitas tidur buruk.

E. Proses Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang didapat peneliti secara langsung, wawancara dilakukan secara langsung kepada subjek penelitian yang terpilih sebagai informasi penelitian (Hazni et al, 2023).

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpulan data, misalnya melalui orang lain atau lewat dokumen (Hazni et al, 2023).

F. Pengolahan Data

Menurut (Notoatmodjo, 2018), menggunakan computer dengan program atau system pengolah data adalah cara mengolah data. Berikut adalah tahapan pengolahan data:

1. Pengecekan Data (Editing)

Editing adalah kegiatan memeriksa kembali kelengkapan dan konsistensi data yang telah dikumpulkan dari hasil kuesioner dan observasi.

2. Pemberian Kode (Coding)

Coding merupakan proses memberikan kode angka, atau kode numeric kepada data yang terdiri dari berbagai kategori, saat data diolah dan dianalisis dengan computer.

3. Memberikan skor (scoring)

Scoring dilakukan dengan memberikan skor berdasarkan jawaban responden sesuai skala pengukuran. Nilai total skor tiap responden dihitung untuk menentukan kategori masing-masing variabel.

4. Pengumpulan data (Tabulation)

Tabulation data yang didapatkan diubah menjadi kode kemudian dikelompokkan dalam tabel-tabel. Proses ini adalah memasukkan data ke dalam tabel distribusi frekuensi. Kriteria data dimasukkan sesuai kuesioner yang dibagikan.

5. Memasukkan data (Entry)

Entry data adalah proses memasukkan data hasil pengumpulan dan scoring kedalam program komputer. Data dimasukkan ke perangkat lunak SPSS versi 26.0 menggunakan tampilan variabel view dan data view.

6. Proses (Processing)

Dalam tahap ini jawaban dari responden yang telah diterjemahkan menjadi bentuk angka, selanjutnya akan diproses agar mudah dianalisis.

7. Pengecekan data kembali (Cleaning)

Cleaning merupakan tahap akhir untuk memeriksa kembali data yang sudah dimasukkan. Tujuannya adalah memastikan tidak ada kesalahan input, data ganda, atau nilai yang tidak sesuai.

G. Teknik Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap setiap variabel penelitian, untuk mengetahui distribusi yang ditampilkan dalam bentuk presentase. variable dependen untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 9 Manado dan variabel independen untuk mengidentifikasi penggunaan media sosial remaja di SMK Negeri 9 Manado dengan menggunakan rumus presentase:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

f = Jumlah responden pada kategori tertentu

N = Jumlah total responden

2. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di SMK Negeri 9 Manado, dengan menggunakan uji chi-square, uji ini dipilih karena data yang diperoleh adalah jenis data ordinal, sehingga dapat digunakan untuk menganalisis data yang secara inheren. Uji chi-square dilakukan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja, jika nilai probabilitas < 0,05 maka H_0 diterima. Uji chi square digunakan untuk mengetahui hubungan variabel yang mempunyai data kategorik.

H. Etika Penelitian

Salah satu aspek yang sangat penting dari penelitian adalah etika penelitian. Hal ini karena penelitian ini berkaitan langsung dengan manusia.

Beberapa aspek etika yang harus dipertimbangkan dalam penelitian ini meliputi:

1. Informed consent (Informasi untuk responden)

Seluruh responden diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian. Responden kemudian diminta menandatangani lembar persetujuan sebelum pengisian kuesioner dimulai.

2. Anonymity (Tanpa Nama)

Anonimitas, juga dikenal sebagai anonimitas tanpa nama, didefinisikan sebagai keamanan penggunaan subjek penelitian dengan hanya menuliskan nama inisial pada lembar pengumpulan data dan menghindari menampilkan nama responden pada lembar alat ukur.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Kerahasiaan (confidentiality) adalah etika yang digunakan untuk menjamin bahwa hasil penelitian baik informasi maupun masalah informasi yang telah dikumpulkan tetap rahasia hanya untuk peneliti dan kelompok data.

4. Nonmaleficence

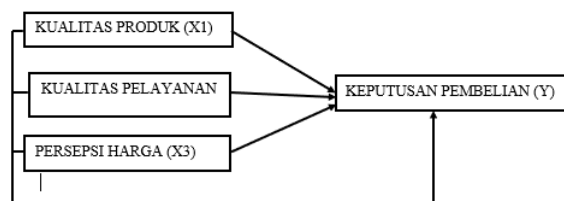
Penelitian yang dilakukan pada responden tidak mengandung unsur bahaya atau merugikan, serta tidak memperburuk keadaan responden.

5. Beneficiency

Penelitian ditujukan untuk kebaikan dan memberikan manfaat bagi responden untuk menjaga kualitas tidur dalam menggunakan media sosial

6. Keadilan Dan Keterbukaan

Peneliti menjaga prinsip keterbukaan, kejujuran, dan kehati-hatian. Peneliti menjelaskan prosedur penelitian kepada responden. Peneliti menjelaskan kepada asisten peneliti untuk memilih responden sesuai kriteria inklusi dan eklusi. Prinsip keadilan menjamin semua responden memperoleh perlakuan yang sama. Prinsip keadilan peneliti tidak memaksa calon responden untuk menjadi responden



Sumber: Model penelitian (Sugiyono, 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 9 Manado yang merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan (SMK) di kota Manado provinsi Sulawesi Utara. Sekolah ini berfokus pada pendidikan kejuruan yang bertujuan menghasilkan lulusan yang kompeten, terampil, dan siap bersaing di dunia kerja maupun melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian di SMK Negeri 9 Manado, meskipun belum ada aturan tertulis terkait penggunaan handphone, guru telah melakukan sosialisasi untuk membatasi penggunaan handphone dan media sosial selama di sekolah karena dapat mengganggu pembelajaran dan mempengaruhi kualitas tidur siswa. Siswa tidak diperbolehkan menggunakan handphone saat jam pelajaran, namun masih diperbolehkan saat jam istirahat. Selain itu, sekolah menyediakan fasilitas WiFi hanya untuk guru dan tenaga pendidik, sehingga secara tidak langsung membatasi akses siswa terhadap penggunaan media sosial di lingkungan sekolah.

SMK Negeri 9 Manado memiliki beberapa jurusan atau program keahlian unggulan, yaitu: keperawatan, farmasi, komputer, akuntansi, keuangan dan perkantoran. Selain itu, sekolah juga terus melakukan pengembangan pada bidang pariwisata dan desain komunikasi visual. Keberagaman program keahlian ini menunjukkan bahwa sekolah memiliki orientasi kuat pada pengembangan kompetensi praktis dan profesional siswa sesuai kebutuhan dunia industri dan perkembangan teknologi.

Dalam bab ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan meliputi usia, jenis kelamin, dan hubungan penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 9 Manado.

2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Kelas, Usia Remaja Di SMK Negeri 9 Manado

Karakteristik	Banyaknya Responden	
	Frequency(n)	Percent (%)
Umur		
15-18	49	100.0%
Jenis		
Kelamin	22	44.9%
Laki-laki	27	55.1%
Perempuan		
Kelas		
X	24	49.0%
XI	25	51.0%
Total	49	100.0%

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan berjumlah 27 responden (55,1%) dan sebagian kecil dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 22 responden (44,9%). Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, rata-rata kategori usia 15-18 sebanyak 49 Responden (100.0%), Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2023 berpendapat bahwa remaja yaitu penduduk yang berumur 10 sampai 19 tahun.

3. Analisa Univariat

- Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK Negeri 9 Manado.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK Negeri 9 Manado

Penggunaan Media Sosial	(f)	%
Aktif	42	85.7%
Tidak Aktif	7	14.3%
Total	49	100.0%

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan Penggunaan Media Sosial sebagian besar adalah kategori aktif 42 responden dengan presentase 85.7% dan sebagian kecil dengan kategori tidak aktif 7 responden dengan presentase 14.3%

b. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 9 Manado

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 9 Manado

Kualitas tidur	(f)	%
Baik	40	81.6%
Kurang Baik	9	18.4%
Total	49	100,0%

Sumber Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 5.3 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur sebagian besar adalah kategori baik yaitu 40 responden dengan presentase 81.6% dan sebagian kecil dengan kategori kurang baik berjumlah 9 responden dengan presentase 18.4 %.

4. Analisa Bivariat

Tabel 4. Tabulasi silang Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 9 Manado

Penggunaan Media Sosial	Kualitas Tidur						P Value	OR
	Baik		Kurang Baik		Total			
	F	%	F	%	F	%		
Aktif	39	79,6	3	6,12	42	85,72		
Tidak aktif	1	2,04	6	12,24	7	14,24	0,001	
Total	40	81,	9	18,4	49	100		78

Berdasarkan tabel 5.4 di atas dari hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dengan kualitas tidur aktif berjumlah 42 responden (85,72%), yang terdiri dari kualitas tidur baik yaitu 39 responden (79,6%) dan kualitas tidur kurang baik yaitu 3 responden (6,12%). Sementara itu penggunaan media sosial dengan kualitas tidur tidak aktif berjumlah 7 responden (14,24%), yang terdiri dari kualitas tidur baik yaitu 1 responden (2,04%) dan kualitas tidur kurang baik yaitu 6 responden (12,24%).

Berdasarkan hasil analisa uji *chi-square* berhubung pada uji statistik di dapatkan 2 sel memiliki nilai kurang dari 5 maka pembacaan di alihkan ke *Fisher Exact Test* dengan nilai hasil $p = 0.000$ dimana nilai P lebih kecil dari nilai $\alpha = \leq 0,05$ yang berarti H_0 pada penelitian ini diterima dan H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 9 Manado. Selain itu, diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) 78 artinya penggunaan media sosial aktif mempunyai peluang 78 kali memiliki kualitas tidur baik dibandingkan dengan penggunaan media sosial yang tidak aktif.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2026 di SMK Negeri 9 Manado. Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja, diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan media sosial pada kategori aktif, sedangkan untuk kualitas tidur di peroleh sebagian besar kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMK Negeri 9 Manado masih memiliki kualitas tidur yang baik meskipun aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari

Pada hasil uji statistik di dapatkan nilai $p=0,000$ ($p = \leq 0,05$) artinya H_0 di tolak dan H_a di terima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 9 Manado. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur remaja. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur remaja

Penelitian yang dilakukan oleh Ticha Margaret Br, Ginting, dan Agustaria Ginting (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai dengan nilai p -value = 0,001 ($p < 0,05$). Dalam penelitian tersebut, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yang disebabkan oleh tingginya intensitas penggunaan media sosial. Hal ini memperkuat hasil penelitian ini bahwa aktivitas media sosial yang tinggi dapat mempengaruhi pola tidur remaja.

Selain itu, penelitian oleh Dinawiska Dehe, Elfira Christin Fika, dan Olivia Asih Blandina (2024) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di Kecamatan Tobelo dengan nilai p -value = 0,000. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami remaja, meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut.

Penelitian lain oleh Anik Supriani, Ella Indah Safitri, Edy Siswanto, dan Indrawati (2022) juga menemukan bahwa penggunaan media sosial tidak hanya berhubungan dengan kualitas tidur, tetapi juga berdampak pada konsentrasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa dampak penggunaan media sosial bersifat luas, tidak hanya pada aspek fisiologis seperti tidur, tetapi juga pada aspek kognitif remaja.

Meskipun demikian, dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik (81,6%) walaupun penggunaan media sosial tergolong aktif (85,7%). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan dengan beberapa penelitian terdahulu yang mayoritas respondennya memiliki kualitas tidur buruk. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kemampuan individu dalam mengontrol waktu penggunaan media sosial, kebiasaan tidur yang masih terjaga, serta faktor lingkungan dan aktivitas sehari-hari responden.

Berdasarkan asumsi peneliti, meskipun remaja aktif menggunakan media sosial, tidak semua penggunaan tersebut berdampak langsung terhadap kualitas tidur. Hal ini dapat dipengaruhi oleh durasi penggunaan, waktu penggunaan (terutama sebelum tidur), serta tingkat kesadaran remaja dalam mengatur waktu istirahat. Remaja yang mampu mengontrol penggunaan media sosial, seperti tidak menggunakannya menjelang waktu tidur, cenderung tetap memiliki kualitas tidur yang baik.

Selain itu, faktor lain seperti kondisi fisik, aktivitas sekolah, lingkungan tempat tidur, serta kebiasaan tidur yang teratur juga dapat berperan dalam mempertahankan kualitas

tidur yang baik. Dengan demikian, penggunaan media sosial bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, namun menjadi salah satu faktor risiko yang perlu diperhatikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini memperkuat teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak selalu berdampak negatif secara langsung, tergantung pada bagaimana remaja mengelola penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan karakteristik responden dalam penelitian ini, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Kondisi ini menunjukkan bahwa partisipasi remaja perempuan lebih dominan dalam penelitian ini, sehingga dapat memberikan gambaran bahwa perilaku penggunaan media sosial dan kualitas tidur dalam penelitian ini lebih banyak dipengaruhi oleh karakteristik perempuan.

Menurut teori, remaja perempuan cenderung lebih aktif dalam menggunakan media sosial dibandingkan laki-laki, terutama dalam hal komunikasi, interaksi sosial, serta ekspresi diri. Perempuan juga lebih sering menggunakan media sosial pada waktu luang, termasuk pada malam hari, yang berpotensi mempengaruhi pola tidur. Selain itu, perempuan secara psikologis cenderung lebih sensitif terhadap rangsangan emosional dari media sosial, seperti kecemasan, overthinking, dan keterlibatan emosional, yang dapat berdampak pada kualitas tidur. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ticha Margaret Br, Ginting, dan Agustaria Ginting (2023) serta Dinawiska Dehe, Elfira Christin Fika, dan Olivia Asih Blandina (2024) yang menunjukkan bahwa responden perempuan lebih mendominasi dalam penelitian terkait penggunaan media sosial pada remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa perempuan memiliki tingkat keterlibatan yang lebih tinggi terhadap media sosial dibandingkan laki-laki. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan dominasi responden perempuan dalam penggunaan media sosial.

Namun demikian, dalam penelitian ini ditemukan bahwa meskipun sebagian besar responden adalah perempuan dan memiliki tingkat penggunaan media sosial yang aktif, kualitas tidur mereka masih tergolong baik. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan dengan hasil penelitian Ticha Margaret Br, Ginting, dan Agustaria Ginting (2023) serta Dinawiska Dehe, Elfira Christin Fika, dan Olivia Asih Blandina (2024) yang menyatakan bahwa responden dengan penggunaan media sosial tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan asumsi peneliti, perbedaan ini dapat disebabkan oleh kemampuan responden perempuan dalam mengelola waktu penggunaan media sosial dengan baik, sehingga tidak terlalu mengganggu waktu istirahat. Selain itu, faktor lingkungan, kebiasaan tidur, serta aktivitas sehari-hari juga dapat mempengaruhi kualitas tidur responden. Dengan demikian, meskipun perempuan cenderung lebih aktif dalam menggunakan media sosial, hal tersebut tidak selalu berdampak negatif terhadap kualitas tidur apabila penggunaan tersebut masih dalam batas yang wajar dan terkontrol.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa karakteristik jenis kelamin, khususnya dominasi responden perempuan, turut memberikan kontribusi dalam hasil penelitian ini. Namun, pengaruh penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, sehingga tidak hanya ditentukan oleh jenis kelamin semata.

KESIMPULAN

1. Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK Neigeiri 9 Manado sebagian besar aktif
2. Kualitas tidur di SMK Neigeiri 9 Manado sebagian besar berada pada kategori baik
3. Ada hubungan yang signifikan antara Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Neigeiri 9 Manado dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$).

Saran

1. Bagi siswa
Siswa diharapkan dapat mengatur waktu penggunaan media sosial dengan lebih bijak serta menjaga pola tidur yang teratur agar kesehatan fisik dan konsentrasi belajar tetap terjaga.
2. Bagi Pihak Sekolah
Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi atau penyuluhan kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur serta penggunaan media sosial secara sehat dan seimbang.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan remaja dan pola tidur
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja, seperti stres akademik, aktivitas fisik, kebiasaan tidur, maupun lingkungan tempat tinggal sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, W., & Lodhi, S. (2016). Social Media Use Scale (SMUS). *Journal of Social Media Studies*.
- American Academy of Sleep Medicine. (2021). *Cognitive Stimulation and Adolescent Sleep*.
- American Psychological Association. (2020). *Social Media Use and Adolescent Anxiety*.
- Anna, R. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 11(2), 120-127.
- Annah. (2023). *Peran Media Sosial dalam Perkembangan Remaja*. Jakarta: Pustaka Remaja.
- APJII. (2024). *Laporan survei penetrasi internet Indonesia 2024*. Jakarta: Asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia.
- Azhari Harahap, I., Yusdi Arwana, N., & Wahyu Tami Br Rambe, S. (2020). Teori dalam Penelitian Media. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 136-140.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2017). The Relationship of Clergy Burnout to Self-Compassion and Other Personality Dimensions. *Pastoral Psychology*, 61, 149-163.
- Baso, R., Langi, F., & Sekeon, A. (2018). Hubungan Durasi Tidur dengan Prestasi Akademik Siswa SMA di Manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 45-52.
- Busyee, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213
- Doni, F. R. (2020). Perilaku Penggunaan Media Sosial pada Kalangan Remaja. *Indonesian Journal on Software Engineering*, 3(2), 15-23. <https://www.neliti.com/publications/490759/perilaku-penggunaanmedia-sosial-pada-kalangan-remaja>
- Guntoro, H., Rikardo, D., Amirullah, Fahrisoni, A., & Suarsana, I. P. (2022). Analisa Hubungan Kebersihan Cargo Bilges dengan Cargo Hold dalam Mendukung Kelancaran Proses Bongkar Muat. *E-Journal Marine Inside*, 1(2), 1-32. <https://doi.org/10.56943/ejmi.v1i2.9>

- Handani, A., Putri, S., & Ningsih, L. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Handayani, S. (2020). *Statistik dan Metode Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren Penggunaan Media Sosial Selama Pandemi di Indonesia. *Jurnal Profesional FIS UNIVED*, 7(2), 13–23.
- Harvard Medical School. (2019). *Technology and Sleep Quality*.
- Hazni, S., Rahma, D., & Hidayat, A. (2023). *Pengumpulan dan Analisis Data Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Media Ilmu Indonesia.
- Musturoh, S., & Nauri, F. (2018). *Konsep dan Kerangka Penelitian Kesehatan*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Narwan, D. (2021). *Analisis Statistik untuk Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- National Sleep Foundation. (2020). *Blue Light and Sleep*
- Ningsih, R., & Permatasari, A. (2020). Kualitas Tidur dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(1), 12–20.
- Ningsih, S., & Permatasari, D. (2020). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 85–91
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdin, I., Hartati, S., & Rahman, F. (2019). *Definisi Operasional dalam Penelitian Kesehatan*. Bandung: Refika Aditama.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Otsuka, Y., Kaneita, Y., Itani, O., Nakagome, S., Jike, M., & Ohida, T. (2017). Relationship Between Stress Coping and Sleep Disorders Among the General Japanese Population: A Nationwide Representative Survey. *Sleep Medicine*, 37, 38–45.
- PBHS Kemenkes. (2021). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan Gangguan Tidur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Rahmawati, D., Putri, A., & Lestari, R. (2021). Hubungan durasi penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 34–40.
- Robnson, J., & Sciences, H. (2020). Time Series Analysis in Health Sciences. *Journal of Health Data*, 12(4), 221–230.
- Rohman, & Ainur, S. Z. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Baran Sukoanyar RT.06 RW.07 Pakis Kabupaten Malang (ITSK RS dr. Soepraoen Malang).
- Selangur, A. A. (2023). *Gambaran Perilaku Aborsi pada Remaja di SMA Negeri 13 Kabupaten Kepulauan Tanimbar [Skripsi sarjana, Universitas Kristen Indonesia Maluku Ambon]*. Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Silaen, S. (2018). *Desain dan Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Siswanto, A., & Suryanto, M. (2021). *Teknik Sampling dalam Penelitian Kesehatan*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Press.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization (WHO). (2024). *Adolescent Health Behaviour in Europe: Regional Report 2024*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent Sleep and Health Guidelines*
- Yang, I. I. I., Anemia, M., Di, R., & Pamulang, K. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Persepsi Remaja tentang Pernikahan Usia Dini di Desa Cipayung Pondok Rajeg Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*, 7(1), 81–92.