

Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Stres Akademik dengan Masalah Tidur Remaja

(The Relationship Between Social Media Use and Academic Stress with Teenager Sleep Problems)

Oleh:

Sepri Yanti Br Manik^{1*}, Khairun Nisa², Lenny Gannika²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

*E-mail: seprimanik02@gmail.com

Abstract

Background: Social media use and academic stress in adolescents can affect sleep habits that can cause sleep problems. **Objective:** To determine whether there is a relationship between the use of social media and academic stress with adolescent sleep problems. **Method:** This research method uses quantitative methods with a cross sectional approach with the sample in this study were students of SMP Garuda Manado who were taken by purposive sampling as many as 123 respondents. The research instruments used were the SDSC (Sleeping Disturbance Scale for Children) questionnaire to measure sleep problems, the SMUIS (Social Media Use Integration Scale) questionnaire to measure social media use and the ESSA (Educational Stress Scale for Adolescents) questionnaire to measure academic stress using Spearman's Rank Correlation data analysis. **Results:** The results of this study indicate that there is a relationship between the use of social media and sleep problems with a p value of 0.007 (<0.05) and obtained a value of $r = 0.243$ which means a low correlation. In addition, there is also a relationship between academic stress and sleep problems with a p value of 0.000 (<0.05) and obtained a value of $r = 0.344$ which means a low correlation. **Conclusion:** there is a relationship between the use of social media and academic stress with sleep problems. The suggestion in this study is that future researchers can further export the factors that affect adolescent sleep problems.

Keywords: Academic Stress, Adolescents, Sleep Problems, Social Media

Abstrak

Latar Belakang: penggunaan media sosial dan stres akademik pada remaja dapat mempengaruhi kebiasaan tidur yang dapat menyebabkan masalah tidur. **Tujuan:** Penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan penggunaan media sosial dan stres akademik dengan masalah tidur remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dengan sampel pada penelitian ini adalah siswa-siswi SMP Garuda Manado yang diambil secara purposive sampling sebanyak 123 responden, Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner SDSC (Sleeping Disturbance Scale for Children) untuk mengukur masalah tidur, kuesioner SMUIS (Social Media Use Integration Scale) untuk mengukur penggunaan media sosial dan kuesioner ESSA (Educational Stress Scale For Adolescents) untuk mengukur stres akademik dengan menggunakan analisa data Spearman's Rank Correlation. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara penggunaan media sosial dan masalah tidur dengan nilai $p = 0,007 (< 0,05)$ dan didapatkan nilai $r = 0,243$ yang berarti korelasi rendah. Selain itu juga didapatkan hubungan stres akademik dan masalah tidur dengan nilai p yaitu $0,000 (< 0,05)$ dan didapatkan nilai $r = 0,344$ yang berarti korelasi rendah. **Kesimpulan:** Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan stres akademik dengan masalah tidur. Saran pada penelitian ini adalah peneliti selanjutnya dapat lebih mengeksplor faktor-faktor yang mempengaruhi masalah tidur remaja.

Kata Kunci: Masalah Tidur, Media sosial, Stres Akademik, Remaja

1. PENDAHULUAN

Tidur merupakan proses yang sangat penting agar setiap individu dapat berfungsi secara optimal, saat tubuh beristirahat maka restoratif dapat memulihkan stamina dan energi (lestari, 2022). Durasi yang diperlukan anak remaja usia 12 hingga 18 tahun memerlukan tidur yang cukup selama 8 hingga 9 jam (Kemenkes, 2018). Beberapa hasil penelitian tidur pada remaja di Texas Selatan, ditemukan sebesar 29% dari 1008 anak mengalami masalah tidur (Surani et al., 2015). Selain itu penelitian lainnya yang dilakukan di Cina, ditemukan 20,1% dari 320 anak remaja yang memiliki masalah tidur (Jiao, 2020). Sedangkan penelitian yang dilakukan di Indonesia Yogyakarta prevalensi gangguan tidur sebesar 18,75% dari 288 remaja (Amalina, 2015). Penelitian terkini di Kolaka, Sulawesi Tenggara ditemukan 53% dari 104 remaja mengalami masalah tidur remaja (Hartini et al., 2021). Dari penelitian diatas masalah tidur yang biasanya ditemui yaitu dengan transisi antara tidur dan bangun.

Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah tidur pada remaja yaitu dukungan sosial yang rendah, gangguan akademik sekolah, dan kesehatan fisik (Li, 2020). Beberapa faktor seperti status demografi termasuk usia, jenis kelamin, status ekonomi, dan paparan informasi tentang tidur juga berpengaruh pada masalah tidur remaja (Amaral, 2016). Selain itu, faktor yang mempengaruhi masalah tidur yaitu status kesehatan, obat-obatan di konsumsi, aktivitas yang melelahkan, stres akademik, gaya hidup yang tidak sehat, lingkungan yang berisik, asupan makan yang berlebih sebelum tidur, dan media sosial (Uliyah, 2021). Penggunaan media sosial dan stres akademik juga berkontribusi terhadap kebiasaan tidur yang buruk dan menurunkan durasi tidur (Syafwan, 2023).

Media sosial merupakan bagian dari media online berbentuk aplikasi yang membutuhkan internet dan sebagian besar penggunaanya adalah remaja, oleh karena itu remaja akhirnya banyak menghabiskan waktu menggunakan media sosial dan yang nantinya dapat mengganggu pola tidur dan menurunkan kualitas tidur pada remaja (Woran, 2021). Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2016, penggunaan internet di kalangan remaja semakin meningkat, dengan sekitar 12,5 juta pengguna berusia 15-19 tahun dan sekitar 768 ribu pengguna berusia 10-15 tahun. APJII juga menyebutkan bahwa jenis konten internet yang paling umum digunakan adalah media social (Ainida, 2020). Hasil penelitian didapatkan tentang penggunaan media sosial pada remaja di Indonesia ditemukan bahwa 90% remaja menggunakan media sosial secara teratur; 71% dari mereka memiliki 3 hingga 5 akun sosial seperti Facebook, Twitter, Tiktok, Instagram, dan Line; dan 85% dari mereka mengakses YouTube (Sygma, 2016).

Stres akademik adalah kondisi di mana siswa tidak mampu memenuhi syarat akademik dan merasa bahwa belajar adalah kewajiban, oleh karena itu remaja banyak yang mengalami masalah tidur (Desmita, 2017). Stres akademik biasanya disebabkan oleh stresor akademik yaitu stres akibat kebosanan saat belajar hal ini timbul dari segala sesuatu yang berkaitan dengan proses pembelajaran atau kegiatan pembelajaran (Barseli, 2020). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres akademik antara lain waktu belajar yang terlalu lama, jumlah tugas yang terlalu banyak, kecemasan karena menghadapi ujian, dan tekanan untuk mendapatkan nilai yang tinggi (Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017). Adapun prevalensi stres akademik pada remaja cukup tinggi yang menunjukkan bahwa 92,2% dari 71 siswa mengalami stres akademik tinggi (Yeo, 2017). Temuan penelitian lain juga memaparkan bahwa 86,47% dari 32 responden memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Stres akademik menjadi salah satu faktor terjadinya masalah tidur pada

remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian terkait hubungan yang kuat antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa kelas IX MTs N 7 Bantul (Widya, 2015).

Berdasarkan hasil literatur yang peneliti baca, data yang terkait stres akademik terhadap remaja masih sedikit yang meneliti dan jurnal lebih banyak membahas tentang hubungan stres akademik terhadap insomnia pada mahasiswa dan hasil pendahuluan menunjukkan banyak siswa yang mengalami masalah tidur dikarenakan media sosial yang berdampak pada akademiknya, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian ini. Berdasarkan permasalahan yang sudah dijelaskan, maka dari itu peneliti melakukan penelitian tentang hubungan penggunaan media sosial dan stres akademik dengan masalah tidur remaja.

2. TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui apakah ada hubungan penggunaan media sosial dan stres akademik dengan masalah tidur remaja

3. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal April-Mei 2024 di sekolah SMP Garuda Manado. Berdasarkan perhitungan sampel didapatkan besar sampel 123 responden, dengan kriteria inklusi yaitu siswa yang berusia 12-15 Tahun dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa yang tidak respon dan tidak mengisi kuesioner saat penelitian dan siswa yang tidak bersedia menjadi responden. Metode pada penelitian ini menggunakan *Purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner SDSC (*Sleeping Disturbance Scale for Children*) untuk mengukur masalah tidur, kuesioner SMUI (*Social Media Use Integration Scale*) untuk mengukur penggunaan media sosial dan kuesioner ESSA (*Educational Stress Scale For Adolescents*) untuk mengukur stres akademik. Analisa data terdiri atas analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Spearman's Rank Correlation*.

4. HASIL

I. Karakteristik Responden

Tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa kelas yang terbanyak yaitu kelas VIII sebanyak 46 responden (37,4%%). Mayoritas responden penelitian ini berusia 14 tahun yaitu sebanyak 52 responden (42,3%) dan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 82 responden (66,7%) serta minuman bersoda menjadi minuman yang paling banyak dikonsumsi dengan 83 responden (67,5%).

Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Responden (n=123)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Kelas		
VII	34	27,6
VIII	46	37,4
IX	43	35,0

Total	123	100
Usia		
12 Tahun	24	19,5
13 Tahun	35	28,5
14 Tahun	52	42,3
15 Tahun	12	9,8
Total	123	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	41	33,3
Perempuan	82	66,7
Total	123	100
Minuman		
Bersoda	83	67,5
Beralkohol	5	4,1
Berkafein	35	28,5
Total	123	100

Sumber: Data Primer Tahun 2024

2. Analisis Univariat

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa masalah tidur dengan kategori bermasalah yaitu sebanyak 110 responden (89,4%), dengan penggunaan media sosial dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 111 responden (90,2) dan untuk stres akademik dengan kategori tinggi 111 responden (90,2%).

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi media sosial, stres akademik, dan masalah tidur responden (n = 123)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Masalah Tidur		
Tidak Bermasalah	13	10,6
Bermasalah	110	89,4
Media Sosial		
Rendah	0	0
Sedang	12	9,8
Tinggi	111	90,2
Stres Akademik		
Rendah	4	3,3
Sedang	8	6,5
Tinggi	111	90,2

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa analisis data bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil uji bivariat penggunaan media sosial dengan masalah tidur didapatkan hasil 0,007 ($p < 0,005$), sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan masalah tidur remaja. Hubungan ini ditunjukkan dengan kekuatan korelasi ($r = 0,243$) yang termasuk korelasi rendah dengan arah positif yang berarti

semakin tinggi skor masalah tidur maka semakin tinggi penggunaan media sosial, begitu juga sebaliknya semakin tinggi skor penggunaan media sosial maka semakin bermasalah tidur remaja. Hasil uji bivariat antara stres akademik dengan masalah tidur diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian terdapat hubungan antara stres akademik dengan masalah tidur remaja. Hubungan ini ditunjukkan dengan kekuatan korelasi ($r = 0,344$ yang termasuk dalam korelasi rendah dengan arah positif yang berarti semakin tinggi skor masalah tidur maka semakin tinggi stres akademik, begitu juga sebaliknya semakin tinggi stres akademik maka semakin bermasalah tidur remaja.

Tabel 4.3 Hubungan penggunaan media sosial dan stres akademik dengan masalah tidur remaja

Variabel	Masalah Tidur				Total	p.value	r	
	Tidak Bermasalah		Bermasalah					
	n	%	N	%				
Media Sosial								
Rendah	0	0	0	0	0	0	0,007	0,243
Sedang	4	3,3	8	6,5	12	9,8		
Tinggi	9	7,3	102	82,9	111	90,2		
Total	13	10,6	110	89,4	123	100		
Stres Akademik								
Rendah	3	2,4	1	0,8	4	1,6	0,000	0,344
Sedang	2	1,6	6	4,9	8	9,8		
Tinggi	8	6,5	103	83,7	111	90,2		
Total	13	10,6	110	89,4	123	100		

Sumber: Data Primer Tahun 2024

5. PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden

Dari karakteristik responden pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun. Yang mana rata-rata penelitian terkait judul yang sama yaitu usia responden juga 14 tahun (Nurniati, 2018). Pada periode ini, remaja mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, kognitif, maupun emosional. Perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu remaja awal early adolescent (12-14 tahun), remaja pertengahan atau middle adolescent (15-17 tahun) dan remaja akhir atau late adolescent (18-21 tahun) (Ahyani & Astuti, 2018). Berdasarkan pembagian tersebut, usia responden pada penelitian ini yaitu mayoritas berada pada tahap remaja awal. Masa remaja adalah periode transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa, di mana terjadi perkembangan ciri-ciri sekunder yaitu, pencapaian kematangan reproduksi, serta perubahan psikologis dan kognitif (Priyanti, 2017).

Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden perempuan. Hal ini sesuai dengan studi pendahuluan yang menyatakan dimana sebagian besar responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jumlah responden laki-laki (Hepilita, 2018). Remaja perempuan cenderung menyukai interaksi melalui media sosial karena

mereka memiliki keinginan yang lebih besar untuk berbagi cerita dan pengalaman dengan orang lain (Syamsuedin, 2015). Tidak ada perbedaan responden laki-laki dan perempuan dalam hal tidur dan dinyatakan bahwa sama-sama menunjukkan skor masalah tidur yang sama (Zakiei, 2023).

Minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh responden pada penelitian ini adalah minuman yang bersoda. Minuman bersoda bisa didapatkan langsung pada coca-cola, pepsi dan mountain dew, dimana minuman ini terdapat campuran kafein (Michael, 2016). Kafein dikenal dapat meningkatkan detak jantung dan tekanan darah yang dapat menyebabkan gangguan tidur, dan meningkatkan kewaspadaan sehingga membuat pikiran lebih sulit untuk rileks. Efek kafein dalam minuman bersoda bervariasi tergantung pada jumlah yang dikonsumsi dan sensitivitas individu terhadap kafein (Monteiro et al., 2019). Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa remaja suka mengonsumsi kafein dibandingkan minuman bersoda, jenis kafein yang dikonsumsi paling banyak adalah kopi (Agustina, 2017; Amalina, 2015). Sebuah studi ditemukan bahwa remaja yang mengonsumsi kafein 3 jam sebelum tidur membutuhkan waktu lebih lama untuk terlelap dan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan remaja yang tidak mengonsumsi kafein (Andrina, 2015).

Gambaran Masalah Tidur Pada Remaja

Hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui masalah tidur dengan menggunakan kuesioner SDSC didapatkan 110 (89,4%) responden mengalami masalah tidur dengan kategori bermasalah. Masalah tidur pada remaja terdapat berbagai jenis gangguan tidur, seperti kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur yang sering ditandai dengan terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Beberapa juga mengalami gangguan pernapasan saat tidur seperti terengah-engah atau merasa sulit bernapas. Selain itu, ada yang mengalami gangguan kesadaran seperti mimpi buruk yang tidak bisa mereka ingat keesokan harinya. Gangguan transisi tidur-bangun ditandai dengan anak melakukan gerakan berulang-ulang ketika jatuh tertidur. Beberapa remaja juga mengalami somnolen berlebihan, di mana mereka bangun di pagi hari tetapi masih merasa lelah. Terakhir hiperhidrosis saat tidur ditandai dengan banyaknya keringat yang keluar di malam hari (Natalita et al., 2011).

Pada sebaran subjek menurut skala gangguan tidur didapatkan jenis gangguan tidur yang paling banyak ditemukan adalah gangguan transisi tidur-bangun yaitu sebanyak 7 (5,7%) responden. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian dengan sampel 64 responden, dimana jenis gangguan tidur didapatkan paling banyak gangguan transisi tidur-bangun 16 (25%) responden (Natalita et al., 2011). Hal ini juga sama dengan penelitian di SLTP Menteng, dimana responden yang memiliki gangguan tidur dengan jenis gangguan transisi tidur bangun yang paling banyak disebabkan oleh stres, konsumsi minuman yang mengandung kafein dan lingkungan yang tidak teratur (Haryono, 2016).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan masalah tidur pada remaja yaitu terdapat gaya hidup kurang sehat, seperti sering minum-minuman berkafein yang bisa mempengaruhi tidur mereka. Stres juga dapat mengganggu pola tidur yang menyebabkan kesulitan tidur dikarenakan hormon stres membuat tubuh sulit rileks, pikiran cemas tentang tugas dan ujian di sekolah, kebiasaan tidur yang buruk seperti begadang dan kurang olahraga juga dapat memperburuk tidur. Penggunaan perangkat online di malam hari juga dapat memengaruhi tidur remaja karena gadget memancarkan cahaya biru yang mengganggu produksi melatonin, yaitu hormon yang mengatur tidur seseorang. Akibatnya, otak jadi aktif dan sulit rileks, sehingga sulit tertidur dan terbangun

dimalam hari yang menyebabkan mereka mengantuk saat di sekolah (Punkasaningtiyas, 2017; Wijiyanti & Linggardini 2020; Qifti, 2016).

Gambaran Penggunaan Media Sosial Pada Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagian besar berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 111 (90,2%) responden dan 12 (9,8%) responden mengalami kategori sedang. Dalam kuesioner yang mereka jawab, remaja menyatakan bahwa mereka menikmati waktu yang dihabiskan untuk mengecek akun media sosial mereka dan segera memeriksa notifikasi baru yang muncul. Hal ini sejalan dengan kedua penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa anak usia remaja sangat aktif di media sosial dan biasanya mereka langsung merespons notifikasi yang muncul bahkan mereka menjadikan media sosial sebagai peran penting dalam kehidupan mereka belajar dan bersosialisasi (Asmawati, 2022; Afrianingru, 2018). Namun berdasarkan teori menyatakan terlalu banyak menggunakan media sosial bisa mengganggu tidur mereka, terutama remaja yang sering kali menggunakan waktu tidur mereka untuk online (Athiutama, 2023).

Studi pendahuluan penelitian terkini didapatkan bahwa remaja menunjukkan penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja (Siallagan et al., 2023; Widya, 2015). Hal ini disebabkan karena remaja cenderung menggunakan media sosial untuk berbelanja kebutuhan sehari-hari atau kebutuhan lainnya (Mustomi, 2020). Mereka melihat bahwa harga barang-barang yang dijual melalui media sosial seringkali lebih murah dari pada membelinya langsung di toko. Selain itu, remaja juga melihat media sosial sebagai tempat untuk bergabung dengan komunitas yang memiliki minat atau kebutuhan yang sama seperti mereka, mulai dari hobi sampai kebutuhan sehari-hari (Nurussofiah, 2022; Tasruddin, 2021). Mereka memandang media sosial sebagai wadah yang memungkinkan mereka berpartisipasi dan berkomunikasi secara aktif, baik secara langsung maupun tidak langsung, serta berbagi informasi yang menarik menurut perspektif mereka (Rahman, 2023). Fitur dan fasilitas yang ditawarkan oleh media sosial membuat remaja bisa menghabiskan waktu berjam-jam bahkan hingga larut malam (Syafwan, 2023)

Sebanyak 59% dari remaja menunjukkan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi (Supriani, 2022). Temuan ini didukung oleh penelitian terkini yang melibatkan 91 responden, di mana 30 dari mereka atau sekitar 48,4% merupakan remaja yang aktif menggunakan media sosial (Arhiutama, 2023). Tingginya penggunaan media sosial oleh remaja bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor psikologis dan sosial. Secara psikologis, paparan cahaya biru dari layar ponsel dapat mengganggu pola tidur, karena otak menafsirkan sebagai sinar matahari sehingga sulit untuk tidur. Selain itu, bagi individu yang cenderung introvert dan tidak aktif dalam pergaulan sehari-hari, media sosial menjadi jalur komunikasi yang penting. Di sisi lain, faktor sosial juga memainkan peran, di mana seseorang mungkin merasa perlu terus-menerus terhubung dengan media sosial karena takut ketinggalan informasi atau aktivitas, yang pada akhirnya bisa mengganggu pola tidurnya (Dungga, 2021; Khairunnisa, 2023).

Gambaran Stres Akademik Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik tinggi sebanyak 111 (90,2%) responden. Berdasarkan kuesioner, siswa stres dikarenakan terlalu banyak ujian dan tugas dari sekolah serta merasa telah mengecewakan orang tua ketika nilai ujian atau hasil ulangan rendah. Temuan ini sejalan penelitian lain yang menunjukkan terdapat stres akademik dengan kategori tinggi

sebanyak 98 (49%) responden (Doriza, 2022). Hal ini dikarenakan siswa merasa tertekan untuk selalu meraih nilai terbaik dan memenuhi harapan orang tua, guru dan diri sendiri. Sejalan dengan penelitian terkait yang mengungkapkan bahwa banyaknya beban tugas dan tenggat waktu pengumpulan yang cepat membuat siswa stres karena harus mengejar deadline (Reddy, 2017).

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua kategori: (1) faktor internal, yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan; serta (2) faktor eksternal, yang mencakup beban pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan persaingan antar orang tua (Barseli, 2017; Aza, 2019). Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik meliputi dukungan sosial, resiliensi, dan harga diri (self-esteem). Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa ketika siswa menghadapi ujian akhir, mereka dituntut untuk mendapatkan nilai yang memuaskan dan lulus ujian (Widyatul, 2017). Akibatnya, mereka lebih giat belajar dan mengurangi waktu tidur.

Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Masalah Tidur Pada Remaja

Hasil penelitian didapatkan bahwa penggunaan media sosial yang lama akan menyebabkan masalah tidur pada remaja. Hasil analisis uji Spearman Rank didapatkan nilai signifikan yaitu 0,007 ($0,007 < 0,05$) dari data tersebut disimpulkan bahwa terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan masalah tidur remaja, dan didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,243 dengan nilai positif, berarti semakin lama penggunaan media sosial maka masalah tidur juga akan meningkat. Keeratan hubungan dapat dilihat dari nilai $r = 0,243$ yang dikategorikan keeratannya rendah.

Sesuai dengan teori dikatakan bahwa salah satu penyebab gangguan tidur adalah kebiasaan menggunakan perangkat elektronik yang memancarkan cahaya terang, cahaya ini dapat merangsang otak dan membuat kita sulit untuk tidur (joewana, 2016). Pola tidur sangat dipengaruhi oleh kondisi mental dan motivasi saat waktu tidur tiba, dengan tingkat stres yang tinggi dapat membuat otak tetap aktif dan mengubah jam tidur (Haryono, 2016). Selain itu, gelombang elektromagnetik dari cahaya perangkat tersebut bisa mengurangi produksi hormon melatonin, yang berfungsi untuk mengatur dan menjaga ritme sirkadian dalam menentukan waktu tidur dan bangun (Batubara, 2023).

Hasil penelitian ini juga terdapat 9 (7,3%) responden dengan penggunaan media sosial dengan kategori tinggi tetapi tidak ada masalah tidur, temuan ini sejalan pada penelitian lain yang didapatkan penggunaan media sosial tinggi sebanyak 54 (81%) tetapi tidak mengalami masalah (Supriani, 2022). Meskipun penggunaan media sosial tinggi dapat mengganggu pola tidur seseorang, namun jika faktor lingkungan yang nyaman dan tenang, pengurangan cahaya listrik di malam hari, serta olahraga yang cukup dapat membantu menjaga pola tidur yang baik (Safitra, 2019). Hal ini sesuai dengan teori bahwa lingkungan yang baik, rutinitas olahraga yang teratur, dan gaya hidup yang terkendali dapat mempengaruhi pola tidur seseorang (Berman, 2018).

Hasil penelitian hubungan stres akademik dengan masalah tidur menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi menyebabkan masalah tidur pada remaja. Hasil analisis uji Spearman Rank didapatkan nilai signifikan yaitu 0,00 ($0,000 < 0,05$) dari data tersebut disimpulkan bahwa terdapat hubungan stres akademik dengan masalah tidur remaja, dan didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,344 dengan nilai positif, berarti semakin tinggi stres akademik maka masalah tidur juga akan meningkat. Keeratan hubungan dapat dilihat dari nilai $r = 0,344$ yang dikategorikan keeratannya rendah.

Berdasarkan teori dijelaskan bahwa saat mengalami stres, tubuh dapat melepaskan hormon adrenalin, dimana hormon ini mempersiapkan tubuh untuk tindakan fisik dengan meningkatkan detak jantung, tekanan darah dan pernapasan sehingga membuat tubuh sulit untuk rileks dan mengganggu untuk tidur (Huffington, 2015). Gangguan tidur pada kalangan remaja akan berdampak pada segi fisik, seperti mudah mengantuk disiang hari yang dapat menyebabkan terhambatnya pada aktivitas belajar yang menyebabkan prestasi akademik pada remaja dapat menurun (Syamsuudin, 2015).

Dari hasil penelitian ini, ditemukan bahwa 9 responden (7,3%) mengalami stres akademik dengan tingkat yang tinggi namun tidak mengalami masalah tidur. Ini menunjukkan bahwa meskipun merasa tertekan dengan tuntutan akademik, siswa tersebut tidak menganggap tugas sekolah sebagai beban buat mereka. Misalnya, beberapa siswa menganggap bahwa tugastugas dari sekolah merupakan bagian yang wajar dikarenakan mereka dapat memajemen waktu yang baik sehingga dapat menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa merasa terbebani (Barseli, 2018). Temuan hasil penelitian serupa, di mana 5 dari 77 responden (3,8%) mengalami stres akademik yang tinggi tetapi tidak mengalami masalah tidur (Saifudin, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun responden merasa stres dengan beban akademik, siswa tersebut mampu mengendalikan diri mereka sendiri untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik (Morgan, 2014).

6. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada di kelas VIII dan mayoritas berusia 14 tahun berjenis kelamin perempuan dan mereka sering mengkonsumsi minuman bersoda, sebagian besar remaja di SMP Garuda Manado mengalami masalah tidur, sebagian besar remaja di SMP Garuda Manado penggunaan media sosial dengan kategori tinggi, dan sebagian besar remaja di SMP Garuda Manado stres akademik dengan kategori tinggi. Selain itu, terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan masalah tidur remaja di SMP Garuda Manado dengan kekuatan korelasi rendah dan arah korelasi positif. Terdapat hubungan antara stres akademik dengan masalah tidur remaja di SMP Garuda Manado dengan kekuatan korelasi tinggi dan arah korelasi positif.

Konflik kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada SMP Garuda Manado yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian dan juga kepada setiap responden yang telah berpartisipasi, serta berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini.

Bibliografi

- Agustina, S. (2017). faktor-faktor yang mempengaruhi masalah tidur pada remaja awal.
Ahyani, L. N., & Astuti, R. D. (2018). Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.
<https://www.researchgate.net/publication/330577631>

- Amalina, S., & Neni Sitaresmi, M. L. G. (2015). Hubungan Penggunaan Media Elektronik dan Gangguan Tidur Correlation Between The Use of Electronic Media and Sleep Disorder (Vol. 17, Issue 4).
- Andrina Aepli, S. K. N. T. O. G. J. and R. H. (2015). Caffeine Consuming Children and Adolescents Show Altered Sleep Behavior and Deep Sleep. 5(4), 441–455.
- Arianna Huffington. (2015). *The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night at a Time*.
- Athiutama, A. , R. R. , F. I. , E. I. , & T. A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia* , 5 (1), 57–64.
- Barseli, M. (2020). Stres Akademik Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia (JPGI)* , Vol.5, No.2, 96–99.
- Barseli mufadhal, ahmad riska, ifdil. (2018). Hubungan stress Akademik Siswa dengan hasil belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, vol 4 no 1, 42.
- Batubara, D. F. C. , S. L. , F. M. , & A. R. (2023). Pengaruh Radiasi Elektromagnetik Yang Ditimbulkan Oleh Telepon Seluler. *Jurnal Pendidikan Fisika Al-Irsyad*, 2 (2), 76–85.
- Berman, A. et al. (2018). *Kozier and Erb's fundamentals of nursing.:* Vol. Vol. 1.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*.
- Doriza Shinta, andini S. P. N. P. L. (2022). Stres Remaja Pada Pendidikan Dan Hubungannya Dengan Analisis Status Sosial Ekonomi. *Jurnal Parameter* , Volume 34 No. 2.
- Dungga, E. F. and D. A. (2021). Association between the Intensity of Smartphone use with Quality and Sleep Quantity in Teenagers'. *Jambura Nursing Journal*, 3(2), 59–69.
- Fathun Ainida, H. et al. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar The Relationship Between The Use Of Media Social And Sleep Quality On Adolescent Of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar.
- Hartini, S., Nisa, K., & Siti Herini, E. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19 (Vol. 22, Issue 5).
- Haryono, A. , R. A. , A. A. , P. A. , U. A. , S. A. , . . . & S. R. (2016). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. *Sari Pediatric*, 11 (3), 54–149.
- Hepilita, Y., Aprililian Gantas Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Santu Paulus Ruteng, A., & Ahmad Yani, J. (n.d.). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 Sampai 14 Tahun Di Smp Negeri 1 Langke Rembong.
- Jiao WY, W. L. L. J. dkk. (2020). Behavioral and emotional disorder in children during the COVID19 Epidemic. 164–266.
- Kemendes. (2018). <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuaiusia>.
- Khairunnisa, S. and R. D. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Ilestari dewa ayu putu dian. (2022). Skripsi Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Itokes Bali.
- Li DJ, K. N. C. Y. dkk. (2020). Covid-19-related factors associated with sleep disturbance and suicidal thoughts among the taiwanese public: A facebook survey. *Int J Environ Res Pub Health*, 1–12.
- Michael J. Glade dan Fran S. Smith. (2016). Caffeine Content of Prepackaged National-Brand and Private-Label Carbonated Beverages. *Journal of the American Dietetic Association*.

- Monteiro, C. A., Cannon, G., Lawrence, M., Laura Da Costa Louzada, M., & Machado, P. P. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system Prepared by. <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>
- Mustomi, D. , & P. A. (2020). Pengaruh Media sosial terhadap perilaku konsumtif siswa. *Jurnal Penelitian* , 4 (1), 133–147.
- Nafiah Nurniati, K. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta.
- Natalita, C., Sekartini, R., & Poesponegoro, H. (2011). Skala Gangguan Tidur untuk Anak (SDSC) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. In *Artikel Asli 365 Sari Pediatri* (Vol. 12, Issue 6).
- Nurussofiah, F. K. U. , K. S. , & H. U. (2022). Penerapan Media Sosial Sebagai Media Pemasaran Online Di Era Globalisasi. *Jurnal Keterlibatan Masyarakat* , 1 (2), 92–108.
- Priyanti, S. , & S. A. D. (2017). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi remaja.
- Punkasaningtiyas, R. (2017). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 20 Surabaya.
- Qifti, A. F. (2016). Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada remaja di sekolah Santa Ursula. 5–7.
- Rahman, M. , N. I. , A. P. , S. M. & K. (2023). Pemanfaatan media sosial sebagai media pembelajaran. *Jurnal Pendidikan*, 5 (3).
- Safitra, A. & M. P. (2019). Hubungan Higiene Tidur Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 12-15 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10 (1), 59–66.
- Saifudin U & Ery K. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan pola tidur pada siswa SMP Pondok Pesantren Modern Mbs Di Bokoharjo.
- Siallagan, A., Ginting, A., Margaret, T., & Santa Elisabeth Medan, Stik. (2023). Hubungan Penggunaan Media Social Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Tahun 2022. *Ticha Margaret INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 4912–4924.
- Supriani, A. , I. S. E. , & S. E. (2022). ubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar. *Journals Of Ners Community*, 13(1), 64–70.
- Surani, S., Hesselbacher, S., Surani, S., Sadasiva, S., Surani, Z., Surani, S. S., Khimani, A., & Subramanian, S. (2015). Sleep Habits of Elementary and Middle School Children in South Texas. *Sleep Disorders*, 2015, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2015/179103>
- Syamsoedin, W. P. . W. B. J. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (EKp)* , Volume 3. Nomor 1.
- Woran, K. , K. R. M. , & P. F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan. Jurnal Keperawatan (JKp)*, Volume 8 Nomor 2.