



HUBUNGAN PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA DENGAN KUALITAS TIDUR DAN SUASANA HATI PADA REMAJA

Andi Pramesti Ningsih [✉]1, Syafriani²

^{1,2}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado

andiningsih@unima.ac.id¹, syafriani@unima.ac.id²

Abstrak

Kehidupan di abad-20 tidak terlepas dari penggunaan teknologi yang semakin memudahkan kehidupan manusia. Salah satu teknologi yang paling banyak digunakan adalah sosial media. Saat ini terdapat banyak pilihan sosial media yang bisa digunakan. Sosial media menghubungkan satu orang dengan orang lain yang berada pada jarak yang berbeda. Disamping manfaatnya yang sangat banyak, sosial media juga bisa memberikan dampak negatif jika digunakan berlebihan. Penggunaan sosial media tidak hanya berlaku untuk umur tertentu, tetapi semua kalangan bisa menggunakan sosial media, termasuk remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan sosial media dengan kualitas tidur dan suasana hati pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dan analisis korelasi *spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur berhubungan secara signifikan dengan penggunaan sosial media (*p-value 0.005*) dan tidak berhubungan secara signifikan dengan suasana hati remaja (*p-value 0.189*). Olehnya itu, penggunaan sosial media oleh remaja harus diberikan aturan dan pengawasan dalam penggunaan sosial media sehingga tidak mempengaruhi aspek kehidupannya yang lain.

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, Sosial Media, Suasana Hati.*

Abstract

*Life in the 20th century is inseparable from the use of technology that makes human life easier. One of the most widely used technologies is social media. Currently, there are many choices of social media that can be used. Social media connects one person with another person who is at a different distance. In addition to its many benefits, social media can also have a negative impact if used excessively. The use of social media does not only apply to a certain age, but all groups can use social media, including teenagers. The purpose of this study was to determine the relationship between social media use and sleep quality and mood in adolescents. This study used a cross-sectional approach and Spearman correlation analysis. The results showed that sleep quality was significantly related to social media use (*p-value 0.005*) and was not significantly related to adolescent mood (*p-value 0.189*). Therefore, the use of social media by adolescents must be given rules and supervision in the use of social media so that it does not affect other aspects of their lives.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author :

Address : Tondano, Sulawesi Utara

Email : andiningsih@unima.ac.id

Phone : 081558133855

PENDAHULUAN

Sosial media sebelum tahun 2010 digunakan sebagai alat untuk menghubungkan individu dengan individu lain yang memiliki tujuan yang sama. Setelah tahun 2010, sosial media digunakan untuk membuat dan berbagi konten (Aichner et al., 2021). Penggunaan media sosial oleh remaja di sekolah menengah semakin meningkat siswa mengakses facebook, twitter, You-tube, email dan situs sosial lainnya (Kamaku & Mberia, 2014).

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar responden memiliki akses terhadap media sosial dengan menggunakan perangkat yang dibelikan untuk mereka oleh orang tua mereka. Beberapa alasan menggunakan sosial media yaitu facebook sebagian besar digunakan oleh remaja pada siang hari. Remaja bahkan sudah tidak menyadari berapa lama waktu yang dihabiskan menggunakan sosial media. Meskipun, sebagian besar beralasan untuk kepentingan akademik, peran orangtua dalam pengawasan tetap diperlukan (Oyovwe-Tinuoye & Adomi, 2021)

Pembelajaran dari teknologi kolaboratif yang didukung komputer telah digabungkan dengan media sosial. Sosial media mendapatkan banyak perhatian dapat digunakan oleh sekolah untuk mengembangkan sosial media dalam proses belajar mengajar (O. & Pedaste, 2020). Namun, demikian kita tidak boleh mengabaikan dampaknya untuk segi kehidupan yang lain seperti kesejahteraan psikologis remaja (Nyagah et al., 2015)

Faktor-faktor yang memicu penggunaan media sosial sangat dipengaruhi oleh pembelajaran online. Hal ini menyediakan platform pembelajaran yang menarik di mana siswa dapat mengakses konten akademik seperti kemudahan mengakses materi audio-visual dan meningkatkan pembelajaran meskipun hanya sedikit siswa yang dapat menyeimbangkan penggunaan sosial media dengan waktu untuk mengerjakan tugas sekolah lainnya. Tantangan penggunaan media sosial, penindasan maya, paparan terhadap konten digital yang tidak sesuai, kurang tidur, menghabiskan lebih sedikit waktu untuk belajar dan kencan online adalah tantangan yang harus diselesaikan (Kessy & Cassian Pessa, 2022).

Berdasarkan temuan dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan penggunaan media sosial di kalangan siswa sekolah menengah. Persepsi umum tentang penggunaan media sosial di kalangan pelajar adalah negatif (Kessy & Cassian Pessa, 2022). Komunikasi dengan menggunakan

sosial media secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan (D'Arienzo et al., 2019).

Pelajar mungkin menggunakan jejaring sosial tersebut secara positif. Namun jumlah waktu yang dihabiskan menggunakan sosial media dapat menimbulkan dampak negatif terhadap remaja. Hal ini seperti kualitas tidur, kurangnya waktu mengerjakan tugas, bolos di sekolah bahkan ke tingkat yang jauh lebih tinggi seperti perilaku seksual yang mengarah ke pelecehan seksual. (Kamaku & Mberia, 2014)

Penelitian dan praktik sebagian besar berfokus pada sisi positif media sosial, yang bertujuan untuk memahami dan membantu dalam memanfaatkan berbagai peluang yang diberikan oleh teknologi ini. Namun, hal ini semakin meningkat sehingga media sosial menghadirkan risiko yang sangat besar bagi individu, komunitas, perusahaan, dan bahkan bagi masyarakat masyarakat secara keseluruhan. Contoh dari "sisi gelap" media sosial ini adalah cyberbullying, penggunaan yang membuat ketagihan, trolling, perburuan penyihir online, berita palsu, dan penyalahgunaan privasi (Baccarella et al., 2018).

Salah satu cara positif dalam menggunakan media sosial untuk meningkatkan pembelajaran termasuk mengakses konten pendidikan. Meski demikian, penggunaan media sosial tidak bisa diterima sepenuhnya tanpa kritik. Hal ini membuat siswa perlu dibimbing bagaimana cara menggunakannya dengan tepat (Kessy & Cassian Pessa, 2022).

Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa sosial media memiliki hubungan positif yang signifikan dengan perilaku bermasalah (Busari, 2018). Intensitas penggunaan sosial media memiliki potensi berisiko terhadap kesehatan mental remaja (Boer et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa 44% remaja tidak merasa lebih baik atau lebih buruk setelah penggunaan media sosial pasif, 46% merasa lebih baik, dan 10% merasa lebih buruk. Hasil ini menyiratkan bahwa dampak yang spesifik pada individu tidak dapat lagi diabaikan dalam penelitian (Beyens et al., 2020).

Pada penelitian ini, peneliti lebih berfokus pada dampak negatif yang diakibatkan oleh lamanya penggunaan sosial media. Variabel yang ingin diteliti adalah kualitas tidur yang dirasakan remaja dan suasana hati yang timbul karna penggunaan sosial media. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan sosial media dengan kualitas tidur dan suasana hati yang dirasakan remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui hubungan penggunaan sosial media dengan kualitas tidur dan suasana hati pada remaja. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2023 di sebuah sekolah di provinsi Sulawesi Utara.

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 217 siswa/siswi di sekolah menengah pertama. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis dengan menggunakan uji korelasi *spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Remaja yang Menggunakan Sosial Media

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	85	39.2
Perempuan	132	60.8
Umur		
12	53	24.2
13	55	25.3
14	94	43.3
15	14	6.5
16	1	0.5
Penggunaan Sosial Media		
<1jam	26	12.0
1-3 jam	69	31.8
3- 5 jam	63	29.0
5-7 jam	33	15.2
> 7 jam	26	12.0
Total	217	100

Tabel 1 di atas menunjukkan gambaran karakteristik remaja yang menjadi responden. Tabel tersebut menunjukkan bahwa rata-rata siswa menggunakan sosial media 1-3 jam (31.8%). Umur siswa yang menggunakan sosial media rata-rata berumur 14 tahun berjumlah 94 siswa (43.3%) (dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 132 siswa (60.8%)

Hubungan Penggunaan Sosial Media dengan Kualitas Tidur Remaja

Tabel 2. Hubungan Penggunaan Sosial Media dengan Kualitas Tidur Remaja

Penggunaan Sosial Media	Kualitas Tidur				P-Value
	Baik		Buruk		
	N	%	N	%	
<1 jam	10	4.6	16	7.4	0.005
1-3 jam	26	12.0	43	19.8	
3-5 jam	16	7.4	47	21.7	
5-7 jam	6	2.8	27	12.4	
>7 jam	4	1.8	22	10.1	
Total	62	28.6	155	71.6	

Tabel 2 menunjukkan bahwa lama penggunaan sosial media berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur remaja (p-value = 0.005).

Hubungan Penggunaan Sosial Media dengan Suasana Hati Remaja

Tabel 3. Hubungan Penggunaan Sosial Media dengan Suasana Hati Remaja

Penggunaan Sosial Media	Suasana Hati				P-Value
	Baik		Buruk		
	N	%	N	%	
<1jam	13	6.0	13	6.0	0.189
1-3 jam	33	15.2	36	16.6	
3-5 jam	29	13.4	34	15.7	
5-7 jam	13	6.0	20	9.2	
>7 jam	9	4.1	17	7.8	
Total	97	44.7	120	55.3	

Tabel 3 menunjukkan bahwa lama penggunaan sosial media tidak berhubungan dengan suasana hati remaja (p-value = 0.189)

Kualitas Tidur

Di antara remaja perempuan rata-rata yang waktu yang digunakan menggunakan sosial media adalah 7,5±4,4 jam per hari. Di antara seluruh siswa, 62,3 % mengatakan bahwa mereka membawa ponsel dalam keadaan aktif ketika mereka tidur. Pada anak laki-laki, jumlah penggunaan media sosial jauh lebih banyak dibandingkan anak perempuan dan kualitas tidur yang lebih buruk. Pada kelompok usia penting ini, tingginya tingkat penggunaan perangkat elektronik dan hubungannya dengan kualitas tidur, disfungsi sehari-hari, durasi tidur dan depresi patut menjadi perhatian tenaga kesehatan, orang tua dan guru untuk menyediakan program intervensi (Pirdehghan et al., 2021)

Lebih dari separuh siswa remaja memiliki kecanduan penggunaan media sosial yang ekstrem.

mayoritas dari mereka memiliki kualitas tidur yang tidak memuaskan, dan lebih dari tiga perempatnya memiliki kualitas tidur yang buruk (Masoed et al., 2021). Masalah tidur bisa saja dipengaruhi oleh penguntitan, penggunaan kompulsif, dan kualitas tidur yang buruk (Dhir et al., 2021).

Penelitian lain menunjukkan bahwa kualitas tidur memediasi hubungan antara penggunaan sosial media dengan depresi. Selain itu, remaja yang membawa ponsel pintar ke tempat tidur memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan remaja yang tidak membawa ponsel (Lee et al., 2023). Didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa penggunaan sosial media berlebihan berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk dan kesehatan mental negatif (Alonzo et al., 2021; Malikul Mulki & Ni Nyoman Elfiyunai, 2024).

Penggunaan malam hari yang lebih banyak dan penggunaan ponsel terakhir di malam hari dikaitkan dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan durasi tidur yang lebih pendek pada hari-hari sekolah dan dengan titik tengah tidur yang tertunda pada akhir pekan (Caumo et al., 2020). Waktu tidur yang biasa antara pukul 23.00-24.00 WIB, durasi tidur ≥ 7 jam dan waktu bangun yang biasa antara pukul 06.00-07.00 merupakan pola tidur yang paling sering teridentifikasi. Namun, keberadaan perangkat elektronik di kamar tidur dan penggunaan sosial media menjelang tidur mempengaruhi kualitas tidur di waktu tersebut (Şimşek & Tekgül, 2019).

Popularitas penggunaan media sosial di kalangan remaja telah menimbulkan kekhawatiran yang berpotensi membahayakan. Olehnya itu, diperlukan peranan orang tua untuk membuat aturan penggunaan sosial media. Misalnya, penggunaan internet dan ponsel pintar satu jam sebelum tidur. Peraturan orang tua yang ketat tentang penggunaan internet dan ponsel pintar tidur mungkin mencegah konsekuensi negatif penggunaan media sosial pada waktu tidur dan kualitas tidur (van den Eijnden et al., 2021).

Suasana Hati

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa remaja menganggap media sosial sebagai ancaman kesejahteraan mental berdasarkan 3 hal 1) diyakini menyebabkan suasana hati dan gangguan kecemasan pada sebagian remaja, (2) hal ini dipandang sebagai platform untuk mengatasi masalah seperti cyberbullying, dan (3) penggunaan

media sosial itu sendiri sering dibingkai sebagai semacam kecanduan (O'Reilly et al., 2018).

Namun, penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda yaitu durasi penggunaan sosial media tidak berhubungan dengan suasana hati yang dirasakan oleh remaja. Sejalan dengan penelitian menunjukkan yang dilakukan oleh (Coyne et al., 2020) bahwa peningkatan waktu yang dihabiskan di media sosial tidak berhubungan dengan peningkatan masalah kesehatan mental pada individu.

Penelitian lain menunjukkan bahwa kualitas tidur yang menjadi variabel perantara dengan suasanamati. Tidur dikaitkan dengan peningkatan 55% kemungkinan terjadinya defisit mood. Suasana hati yang positif menunjukkan hubungan terbesar dengan durasi tidur, diikuti dengan kemarahan, depresi, dan kecemasan (Short et al., 2020) Oleh karena sebagian besar penelitian lebih mendukung adanya hubungan maka, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui variabel perantara yang menjembatani hubungan penggunaan sosial media dengan suasan ahti. Penggunaan media sosial memprediksi suasana hati yang buruk, namun tidak memprediksi harga diri dan paranoia. Postingan tentang perasaan dan pelampiasan di media sosial media meramalkan suasana hati dan harga diri yang rendah serta paranoia yang tinggi..

Oleh karena sebagian besar penelitian lebih mendukung adanya hubungan maka, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui variabel perantara yang menjembatani hubungan penggunaan sosial media dengan suasan ahti. Penggunaan media sosial memprediksi suasana hati yang buruk, namun tidak memprediksi harga diri dan paranoia. Postingan tentang perasaan dan pelampiasan di media sosial media meramalkan suasana hati dan harga diri yang rendah serta paranoia yang tinggi.

SIMPULAN

Penggunaan sosial media memiliki dua dampak terhadap kehidupan individu. Disamping dampak positif, selalu ada dampak negatif di segala sisi kehidupanyang dijalani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sosial media berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur remaja.

Namun, penggunaan sosial media tidak secara signifikan berhubungan dengan suasana hati. Meskipun demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui variabel lain dalam penggunaan sosial media yang memiliki dampak terhadap suasana hati remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 215–222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414>
- Baccarella, C. V., Wagner, T. F., Kietzmann, J. H., & McCarthy, I. P. (2018). Social media? It's serious! Understanding the dark side of social media. *European Management Journal*, 36(4), 431–438. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2018.07.002>
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10(1), 10763. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Busari, A. (2018). Problem behaviours among secondary school students: social media usage analysis. *World Scientific News An International Journal*, 116, 128–144.
- Caumo, G. H., Spritzer, D., Carissimi, A., & Tonon, A. C. (2020). Exposure to electronic devices and sleep quality in adolescents: a matter of type, duration, and timing. *Sleep Health*, 6(2), 172–178. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.12.004>
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094–1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., Budhiraja, S., & Islam, N. (2021). The dark side of social media: Stalking, online self-disclosure and problematic sleep. *International Journal of Consumer Studies*, 45(6), 1373–1391. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12659>
- Kamaku, M. N., & Mberia, H. (2014). The Influence of Social Media on the Prevalence of Sexual Harassment among Teenagers: A Case Study of Secondary Schools in Kandara Sub-County, Kenya. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 4(4). <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v4-i4/811>
- Kessy, N., & Cassian Pessa, J. (2022). Use of Social Media Among the Students in Secondary Schools in Tanzania. *International Journal of Secondary Education*, 10(3), 119–126. <https://doi.org/10.11648/j.ijsedu.20221003.13>
- Lee, Y., Blebea, J., Janssen, F., & Domoff, S. E. (2023). The Impact of Smartphone and Social Media Use on Adolescent Sleep Quality and Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2023/3277040>
- Malikul Mulki, M., & Ni Nyoman Elfiyunai, dan. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial (Gadget) Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Widya Nusantara. *Jurnal Ners*, 8. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Masoed, S., Omar, R., Magd, A., & Elashry, R. (2021). Social media addiction among adolescents: Its relationship to sleep quality and life satisfaction. *International Journal of Research in Paediatric Nursing*, 3(1), 69–78. www.paediatricnursing.net
- Nyagah, V. W., Stephen, A., & Muema Mwanja, J. (2015). Social Networking Sites and Their Influence on the Self Esteem of Adolescents in Embu County, Kenya. In *Journal of Educational Policy and Entrepreneurial*

Research (JEPER) (Vol. 2, Issue 1). Online.
<http://www.iiste.org/Journals/index.php/JEPER>

- O., W., & Pedaste, M. (2020). Using Social Media for Learning in High Schools: A Systematic Literature Review. *European Journal of Educational Research*, 9(2), 889–903.
<https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.2.889>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601–613.
<https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Oyovwe-Tinuoye, O., & Adomi, E. E. (2021). The Use of Social Media by Teenagers in Day Secondary School, Delta State, Nigeria. *International Journal of Information Studies & Libraries*, 6(2), 1–10.
<http://publishingindia.com/ijisl/>
- Pirdehghan, A., Khezme, E., & Panahi, S. (2021). Social Media Use and Sleep Disturbance among Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Iran J Psychiatry*, 16(2), 1373–145.
- Short, M. A., Booth, S. A., Omar, O., Ostlundh, L., & Arora, T. (2020). The relationship between sleep duration and mood in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 52, 101311.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101311>
- Şimşek, Y., & Tekgül, N. (2019). Sleep Quality in Adolescents in Relation to Age and Sleep-related Habitual and Environmental Factors. *The Journal of Pediatric Research*, 6(4), 307–313.
<https://doi.org/10.4274/jpr.galenos.2019.86619>
- van den Eijnden, R. J. J. M., Geurts, S. M., Ter Bogt, T. F. M., van der Rijst, V. G., & Koning, I. M. (2021). Social media use and adolescents' sleep: A longitudinal study on the protective role of parental rules regarding internet use before sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–13.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18031346>