



**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA REMAJA DIPERUMAHAN PURI PERMAI  
TIGARAKSA MASA PANDEMI (COVID-19)**

*The Relationship of Social Media Use with Sleep Quality in Youth At Puri  
Permai Tigaraksa Housing in Pandemic Time (Covid-19)*

**Indri Damayanti. R<sup>1</sup>, Eva Marsepa<sup>2</sup>, Ayu Pratiwi<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup>Universitas Yatsi Madani, Tangerang**

**Email: indridamayanti.r23@gmail.com**

**Abstract**

Teenagers are often tired during the day because they go to bed late and wake up early for school. Ideal night's sleep of 8-10 hours. Objective to find out whether there is a relationship between the use of social media and sleep quality in adolescents in Puri Permai Tigaraksa Housing during the pandemic (Covid-19). Research design is descriptive correlation. And quantitative this design is used to determine the relationship between social media use and sleep quality. Sampling in this study used the Probability Sampling method with the accidental sampling technique, the number of respondents was 55 people. Data analysis using Chi Square data test. Results univariate that Gender, and Age and Bivariate using Chi Square Social Media results from 55 respondents obtained Good results totaling 44 (82.5%) respondents and Bad results totaling 11 (17,5%), Respondents and sleep quality from 55 respondents obtained Good results amounting to 42 (80.0%), and for respondents obtained Bad results totaling 13 (20.0%) Respondents the relationship between social media use and sleep quality in Teenagers in the Puri Permai Tigaraksa Housing during the (Covid -19) pandemic had a P-Value 0.07, then Ho wich means that there is no relationship between socia; media use and sleep quality. There is a relationship between the use of social media with sleep quality.

**Keywords:** Social Media, Sleep Quality, Teenager

**Abstrak**

Remaja sering lelah di siang hari karena mereka tidur lebih di malam hari dan bangun lebih awal ke sekolah. Tidur malam yang ideal 8-10 jam. Tujuan untuk mengetahui adakah hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di Perumahan Puri Permai Tigaraksa masa pandemi (Covid-19). Metode penelitian adalah deksritif korelasi. Dan kuanitatif desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Probability Sampling* dengan teknik *accidental sampling* jumlah responden 55 orang. Analisa menggunakan uji data *Chi Square*. Hasil univariat bahwa jenis kelamin, dan usia dan bivariate menggunakan *Chi Square* media sosisal hasil dari 55 responden didapatkan hasil baik berjumlah 44 (82,5%) responden dan hasil tidak baik berjumlah 11 (17,5%), responden dan kualitas tidur dari responden didapatkan hasil baik berjumlah 42 (80,0%), dan untuk responden didapatkan hasil tidak baik berjumlah 13 (20,0%) responden hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di Perumahan Puri Permai Tigaraksa masa pandemi (Covid-19). Terdapat *P-Value* 0,07 maka  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat tidak ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

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

## **PENDAHULUAN**

Manusia memiliki kebutuhan yang spesifik, baik fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan berbasis fisiologi merupakan kebutuhan terpenting bagi tubuh manusia. Manusia memenuhi kebutuhan fisiologisnya sebelum kebutuhan lainnya (Selvia 2021). Tidur merupakan proses penting bagi setiap orang, baik sehat maupun sakit, agar berfungsi secara optimal (Selvia 2021).

Tidur merupakan faktor yang sangat penting dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual remaja. Kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan remaja, tidak seperti kelompok usia lainnya. Karena itu sudah berakhir. Pubertas sering mengalami serangkaian perubahan yang mengulangi waktu tidur. Remaja sering terlalu lelah di siang hari karena mereka tidur lebih banyak di malam hari dan bangun lebih awal, berkat manajemen sekolah. Menurut survei 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 et al. 2018).

Dalam kondisi istirahat dan tidur, tubuh mengalami proses pemulihan untuk mengembalikan daya tahan tubuh. Keadaan tidur bergeser ke keadaan istirahat normal dimana alam menjadi tidak sadar dan tubuh tidak dapat beristirahat. Otak memiliki berbagai fungsi, struktur, dan pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan bangun. Pada saat yang sama, tubuh memproduksi zat yang masuk ke aliran darah. Pola tidur manusia berubah sesuai dengan ritme aktivitas dan kebutuhan fisik. Perubahan ini penting untuk tidur malam yang nyenyak, karena banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur (Selvia 2021).

Kualitas tidur pada malam hari dapat mempengaruhi kemampuan kognitif dan konsentrasi selama beraktivitas sehari-hari. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan kesehatan fisiologis dan psikologis yang buruk, termasuk kesehatan pribadi yang buruk, rasa malas yang meningkat, ketidakstabilan emosi, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan, kelalaian dan suasana hati yang tertekan, tidak mood, fungsi kognitif dan keterampilan motorik. Istirahat tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Tidur normal mencakup dua tahap yaitu gerakan mata cepat rapid eye movement (REM) dan tidur gerakan mata lambat, atau tidur non-REM (Hutahaean 2021).

Salah satunya merupakan gaya hidup. Misalnya, orang sedang bermain sebelum tidur. Media sosial, perubahan pola tidur, pengetahuan teknis yang cepat tentang informasi kualitas tidur yang buruk, serta internet dan media sosial sangat populer dalam perkembangan komunikasi saat ini. Media sosial memberikan kemudahan bagi pengguna untuk mencari informasi, hiburan, atau komunikasi di situs jejaring sosial (Ulfiana 2018).

## **METODE**

Dalam penelitian ini tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di perumahan Puri Permai Tigaraksa masa pandemi (Covid-19), desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dan kuantitatif desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di perumahan puri permai tigaraksa masa pandemi covid 19.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan nilai yang telah didapatkan menunjukkan 44 responden (82,5%) bahwa penggunaan media sosial baik dengan kualitas tidur pada remaja baik berjumlah 42 responden (80,0%). Dengan Uji Chi Square didapatkan nilai *P-Value* sebesar 0,007 ( $P\text{-Value} \leq 00,5$ ) tersebut dikatakan ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja dan Uji Correlation didapatkan nilai Pearson Correlation 0,365 Hubungan kuat dikatakan ada hubungan sedang antara penggunaan sosial media dengan kualitas tidur.

Berdasarkan hasil di atas penelitian yang berjumlah diketahui nilai signifikansi dari hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di Perumahan Puri Permai Tigaraksa masa pandemi (Covid-19) terdapat *P-Value* ( $<0,07$ ) maka  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat tidak ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

## KESIMPULAN

Terdapat *P-Value* 0,07 maka  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat tidak ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, Muslich. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif*. 2nd ed. Airlangga University Press.
- Astari, Syarida Puspa. 2019. Pengaruh Penerapan Tren Budaya Korea (Korean Wave) dan Penggunaan Sosial Media Terhadap Keberhasilan Usaha (Studi Kasus Pada Restoran-Restoran Korea di Kota Bandung). Universitas Komputer Indonesia.
- Baso, Miranda C, Fima L F G Langi, dan Sekplin A S Sekeon. 2018. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal KESMAS* 7 (5): 5–10.
- Bruno, Eleonora, Letizia Galasso, Angela Montaruli, Antonino Mulè, Lucia Castelli, Andrea Caumo, Fabio Esposito, dan Eliana Roveda. 2019. The multidisciplinary therapy in binge eating disorder is able to influence the interdaily stability and sleep quality? *Chronobiology International* 36 (10): 1311–15.
- Cunha Silva Santiago, Ladyodeyse da, Rafael Marinho Falcão Batista, Maria Julia Lyra, Breno Quintella Farah, Rodrigo Pinto Pedrosa, Ana Patrícia Siqueira Tavares Falcão, Rodrigo Cappato de Araújo, dan Marcos André Moura Dos Santos. 2017. The role played by gender and age on poor sleep quality among institutionalized adolescents. *Sleep and Breathing* 21 (1): 197–202.
- Desriyanti, Lisa. 2018. Hubungan Adiksi Game Online dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Lingkungan Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara.
- Doni, Fahlepi Roma. 2017. Perilaku Penggunaan Smartphone Pada Kalangan Remaja. *Journal Speed Sentra Penelitian Engineering dan Edukasi* 9 (2): 16–23.
- During, E H, dan M Kawai. 2017. The functions of sleep and the effects of sleep



- deprivation.” In *Sleep and neurologic disease*, 55–72. Elsevier.
- Firman. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. STIK Insan Cendekia Medika Jombang.
- Fitri, Susi, Meithy Intan Rukia Luawo, dan Ranchia Noor. 2017. Gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja laki-laki di SMA Negeri se-DKI Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 6 (1): 50–59.
- Grace, Emma, Parimala Raghavendra, Julie M McMillan, dan Jessica Shipman Gunson. 2019. Exploring participation experiences of youth who use AAC in social media settings: Impact of an e-mentoring intervention. *Augmentative and Alternative Communication* 35 (2): 132–41.
- Hutahaean, Reinata Gracia. 2021. Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. Universitas HKBP Nommensen Medan.
- Kemp, S. 2022. *The Essential Guide to The Last Connected Behaviours*. Digital Indonesia. 2022.
- Kominfo. 2020. Transformasi Digital Indonesia ; Survey Penetrasi Pengguna Internet 2020.” 2020. Kotler, Philip, dan K. L Keller. 2016. *Marketing Management*. 15 ed. England: Pearson.
- Kurnia, Neng Dewi, Riche Cynthia Johan, dan Gema Rullyana. 2018. Hubungan Pemanfaatan Media Sosial Instagram Dengan Kemampuan Literasi Media Di Upt Perpustakaan Itenas. *EduLib* 8 (1): 1. <https://doi.org/10.17509/edulib.v8i1.10208>.
- Lanigar, Sean, dan Susanta Bandyopadhyay. 2017. Sleep and Epilepsy: A Complex Interplay. *Missouri Medicine* 114 (6): 453–57.
- Masturoh, Imas, dan Nauri Anggita. 2018. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Vol. 307. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Miftahul, Hanipa. 2019. Stimulasi Tumbuh Kembang Pada Remaja: Identitas Vs Kerancuan Identitas. Nashori, Fuad, dan Etik Dwi Wulandari. 2017. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Ningsih, Restiawati. 2019. Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja Di SMP N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019: 67.
- Notoatmojo, Seokidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan (Cetakan II)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraheni, Yuli Nugraheni. 2017. Social media habit remaja Surabaya. *KOMUNIKATIF: Jurnal Ilmiah Komunikasi* 6 (1): 13–30.
- Nurhaliza, Atik, Lania Muharsih, dan Wina Lova Riza. 2019. Kontribusi Motivasi dan Bauran Pemasaran Terhadap Proses Pengambilan Keputusan Pembelian Konsumen Shopee pada Kalangan Millenial di Karawang. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 4 (1): 30–36.
- Nursalam. 2015. *Konsep & Metode Keperawatan (ed. 2)*. Salemba Medika.
- Nurudin. 2018. Media Sosial Baru dan Munculnya Braggadocian Behavior di Masyarakat. *Komuniti: Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi* 10 (1): 26–36.
- Ohayon, Maurice, Emerson M Wickwire, Max Hirshkowitz, Steven M Albert, Alon Avidan, Frank J Daly, Yves Dauvilliers, Raffaele Ferri, Constance Fung, dan David Gozal. 2017. National Sleep Foundation’s sleep quality



- recommendations: first report. *Sleep health* 3 (1): 6–19.
- Punkasaningtiyas, Resti. 2018. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 20 Surabaya. Universitas Airlangga.
- Purbohastuti, Arum Wahyuni. 2017. Efektivitas Media Sosial Sebagai Media Promosi.” *Tirtayasa Ekonomika* 12 (2): 212–31.
- Purnawinadi, I Gede, dan Stela Sali. 2020. Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing* 2 (1): 37. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>.
- Reza, Rezita Rahma, Khairunnisa Berawi, Nisa Karima, dan Arief Budiarto. 2019. Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University* 8 (2): 247–53.
- Sahroh, Aida Fatimatus. 2018. Pengaruh Literasi Ekonomi Dan Tingkat Penggunaan Media Sosial Terhadap Minat Berwirausaha Mahasiswa Fakultas Ekonomi Di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)* 6 (3): 208–15.
- Saputro, Khamim Zarkasih. 2018. Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17 (1): 25–32.
- Sari, Rahayu Mutia. 2020. Pengaruh Kualitas Produk Dan Promosi Terhadap Kepuasan Pelanggan Dengan Minat Beli Sebagai Intervening (Studi Kasus pada Pelanggan Toko Rabbani). Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta.
- Selvia, Ruri. 2021. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Pelajar Kelas X di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota pada Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.
- Shim, Joohee, dan Seung Wan Kang. 2017. Behavioral factors related to sleep quality and duration in adults. *Journal of lifestyle medicine* 7 (1): 18.
- Sugiyono. 2017. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, Ni Made Hegard, dan I Gede Sandi Widarta Putra. 2019. Reliabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *WICAKSANA, Jurnal Lingkungan & Pembangunan* 3 (2): 30–38.
- Sulistia, Titan, Refirman Djamarah, dan Sri Rahayu. 2018. Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi* 2 (2): 113–20.
- Tejo Putri, Ellatyas Rahmawati, dan Sheylla Septina Margareta. 2020. Penerapan Self Instruction Training Kombinasi Deep Breathing pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kualitas Tidur di Masa Pandemi Covid- 19. *Jurnal SMART Kebidanan* 7 (2): 63. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.375>.
- Tresnawati, Yuni, dan Kurniawan Prasetyo. 2018. Pemetaan konten promosi digital bisnis kuliner kika’s catering di media sosial. *Profesi Humas* 3 (1): 102–19.
- Ulfiana, Nurhalija. 2018. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- UMM. 2018. (EEG) untuk merekam suatu aktivitas dari gelombang otak,” 6–34.
- Vega Falcón, Vladimir, Diego Armando Freire Muñoz, Nelly Ivonne Guananga Diaz, Esdra Real Garlobo, Mónica del Rocío Alarcón Quinapanta, dan Pavel



- Aguilera Martínez. 2018. Gastronomía ecuatoriana y turismo local.” *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores* 6 (1): 5–24.
- Wisnuhardana, Alois. 2018. *Anak Muda & Medsos*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

