

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Siswa di MTS Annur Kota Palangka Raya

Agus Husnadi¹, Dwi Agustian Faruk Ibrahim², Nia Pristina³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: Nadimiwan@gmail.com

Article History:

Received Sep 08th, 2026

Accepted Oct 14th, 2026

Publish Oct 15th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Media sosial merupakan hasil perkembangan teknologi komunikasi yang memudahkan individu berinteraksi dan memperoleh informasi. Penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja dapat berdampak pada kualitas tidur. Berdasarkan survei pendahuluan di MTS Annur Kota Palangka Raya, beberapa siswa menggunakan media sosial lebih dari 6 jam perhari. Siswa juga mengeluhkan kurang tidur, mengantuk saat pembelajaran, dan menurunnya konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja siswa di MTS Annur Kota Palangka Raya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 45 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMAS-SF) untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji Rank Spearman. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial kategori sedang (77,8%) dan kualitas tidur kategori baik (53,3%). Uji Rank Spearman memperoleh nilai $p = 0,001$ ($<0,05$) dengan koefisien korelasi (*Correlation Coefficient*) sebesar 0,498, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kekuatan korelasi sedang dan arah hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa MTS Annur Kota Palangka Raya. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin buruk kualitas tidur yang dialami siswa. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan edukasi mengenai penggunaan media sosial secara bijak guna menjaga kualitas tidur remaja.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, Siswa

Abstract

Background: Social media is the result of the development of communication technology that facilitates individuals in interacting and obtaining information. Excessive use of social media in adolescents can have an impact on sleep quality. Based on a preliminary survey at MTS Annur, Palangka Raya some students use social media for more than 6 hours per day. Students also complained of lack of sleep, drowsiness during lesson, and decreased concentration in studying. This study aims to analyze the relationship between the intensity of social media use and sleep quality in adolescent students at MTS Annur, Palangka Raya. **Methods:** This study used a correlational design

with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 45 respondents selected using purposive sampling technique. The instruments used were the Social Media Addiction Scale–Student Form (SMAS-SF) questionnaire to measure the intensity of social media use and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. Data analysis was carried out using the Spearman rank test. **Results:** The results showed that most of the respondents had moderate social media use intensity (77.8%) and good sleep quality (53.3%). The Spearman rank test obtained a value of $p = 0.001$ (<0.05) with a correlation coefficient of 0.498, which showed a significant relationship with the strength of the moderate correlation and the direction of a positive relationship between the intensity of social media use and sleep quality. **Conclusion:** There is a significant relationship between the intensity of social media use and sleep quality in MTS Annur students in Palangka Raya City. The higher the intensity of social media use, the worse the sleep quality experienced by the students. The results of this study are expected to be the basis for schools, parents, and Healthcare professionals to enhance education on the wise use of social media in order to maintain the quality of adolescents' sleep.

Keywords: *Intensity of Social Media Use, Quality of Sleep, Student*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai oleh perkembangan fisik, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Pada masa ini, remaja juga mengalami perkembangan dalam penggunaan teknologi komunikasi dan media sosial.

Media sosial memberikan berbagai kemudahan bagi remaja untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, dan berinteraksi dengan orang lain. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memberikan dampak terhadap aktivitas sehari-hari, termasuk pola tidur. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan keterlambatan waktu tidur dan berkurangnya durasi istirahat. Kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap konsentrasi, daya ingat, kemampuan belajar, serta aktivitas akademik remaja.

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kondisi fisik dan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Siswa yang mengalami kualitas tidur kurang baik dapat mengalami kelelahan dan mengantuk sehingga aktivitas belajar di sekolah dapat terganggu.

Berdasarkan survei pendahuluan di MTS Annur Kota Palangka Raya, ditemukan beberapa siswa yang menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari. Siswa juga mengeluhkan kurang tidur, mengantuk ketika pembelajaran, dan menurunnya konsentrasi belajar. Fenomena tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja siswa di MTS Annur Kota Palangka Raya

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur siswa pada waktu pengukuran yang sama.

Populasi terjangkau penelitian berjumlah 50 siswa yang berasal dari kelas VII A dan VII B MTS Annur Kota Palangka Raya. Setelah pelaksanaan survei pendahuluan terhadap 5 siswa, jumlah responden penelitian adalah 45 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi siswa yang bersedia menjadi responden, kooperatif, berasal dari kelas VII A atau VII B, dan aktif menggunakan media sosial. Siswa yang sedang sakit atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap termasuk dalam kriteria eksklusi.

Instrumen yang digunakan terdiri dari dua kuesioner. Intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMAS-SF), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki intensitas penggunaan media sosial kategori sedang. Dari 45 responden, 35 siswa atau 77,8% berada pada kategori sedang.

Tabel 1. Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Kategori	<i>f</i>	%
1.	Rendah	7	16 %
2.	Sedang	35	78 %
3.	Tinggi	3	7 %
Total		45%	100.0 %

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil penelitian mengenai distribusi responden berdasarkan intensitas penggunaan media sosial siswa di MTS Annur Palangka Raya tahun 2026 yaitu responden dengan intensitas penggunaan media sosial sedang 35 (78%), rendah 7 (16%), dan tinggi 3 (7%).

Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki kualitas tidur dalam kategori baik, yaitu sebesar 53,3%. Meskipun demikian, masih terdapat responden yang memiliki kualitas tidur dalam kategori lainnya sehingga menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur masih ditemukan pada sebagian siswa.

Tabel 2. Kualitas Tidur

No	Kategori	<i>f</i>	%
1.	Baik	24	53%
2.	Ringan	9	20%
3.	Sedang	12	27%
4.	Buruk	0	0 %
Total		45	100.0 %

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil penelitian mengenai distribusi responden berdasarkan kualitas tidur siswa di MTS Annur Palangka Raya tahun 2026 yaitu responden dengan kualitas tidur baik 24 (53%), sedang 12 (27%), dan ringan 9 (20%).

Hasil Uji Statistik *Spearman Rank* Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa di MTS Annur Kota Palangka Raya Tahun 2026.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik *Spearman Rank* Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa di MTS Annur Kota Palangka Raya Tahun 2026.

		Intensitas Penggunaan Media Sosial	Kualitas Tidur
Intensitas Penggunaan Media Sosial	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.498
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.001
	N	45	45
Kualitas Tidur	<i>Correlation Coefficient</i>	.498	1.000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.001	.
	N	45	45

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai signifikansi 0,001 (<0,05). Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Koefisien korelasi sebesar 0,498 menunjukkan kekuatan hubungan sedang dengan arah positif.

PEMBAHASAN

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki intensitas penggunaan media sosial kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari siswa, tetapi pada sebagian besar responden penggunaannya belum berada pada kategori tinggi.

Meskipun mayoritas siswa berada pada kategori sedang, penggunaan media sosial tetap perlu dikelola dengan baik. Pengaturan waktu penggunaan media sosial penting agar aktivitas tersebut tidak mengurangi waktu istirahat dan tidak mengganggu aktivitas belajar siswa.

Kualitas Tidur

Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu 53,3%. Namun, masih terdapat siswa dengan kualitas tidur yang belum optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun

mayoritas siswa memiliki pola istirahat yang cukup baik, masih diperlukan perhatian terhadap siswa yang mengalami masalah tidur.

Kualitas tidur yang tidak optimal dapat menyebabkan siswa merasa lelah dan mengantuk pada siang hari. Kondisi tersebut dapat mengganggu konsentrasi ketika mengikuti kegiatan pembelajaran.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur

Hasil uji *Spearman Rank* memperoleh nilai $p=0,001$ dengan koefisien korelasi 0,498. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Nilai koefisien 0,498 menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang dan arah positif.

Dalam penelitian ini, arah positif perlu dipahami berdasarkan sistem pengukuran variabel kualitas tidur yang digunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur siswa cenderung semakin buruk. Sebaliknya, intensitas penggunaan media sosial yang lebih rendah cenderung berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih baik.

Temuan ini menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai penggunaan media sosial secara bijak. Edukasi dapat diarahkan pada pengaturan waktu penggunaan media sosial, khususnya menjelang waktu tidur, serta pembiasaan pola tidur yang sehat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa MTS Annur Kota Palangka Raya memiliki intensitas penggunaan media sosial kategori sedang, yaitu 77,8%. Lebih dari separuh siswa memiliki kualitas tidur kategori baik, yaitu 53,3%.

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan $p=0,001$ ($<0,05$) dengan koefisien korelasi 0,498. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dengan kekuatan hubungan sedang dan arah positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin buruk kecenderungan kualitas tidur siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatussalik, H., Nur, D., Sari, P., & Septimar, Z. M. (2024). Pengaruh durasi intensitas social media addiction terhadap kejadian insomnia. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 233–237.
- Adiputra, I. M. S. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Athiutama, A., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5, 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>
- Cengiz, Ş. (2018). Social Media Addiction Scale–Student Form: The reliability and validity study. *17(1)*, 169–182.

- Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *1*, 1–9.
- Rama, I. P., Febyantara, C., Primatanti, P. A., & Kurniawan, I. G. Y. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Denpasar. *3*(3), 419–426.
- Rijaldji, A. F., & Unmehopa, Y. F. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa di SMKN 3 Kota Sukabumi. *11*(2), 128–136.
- Scialpi, A., Mignolli, E., De Vito, C., Berardi, A., Tofani, M., Valente, D., & Galeoto, G. (2022). Italian validation of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in a population of healthy children: A cross-sectional study.
- Ursoniu, S., Serban, C. L., & Giurgi-oncu, C. (2022). Validation of the Romanian version of the Social Media Addiction Scale–Student Form (SMAS-SF) among undergraduate medical students. *11*95–1205.
- Yakin, I. H. (2023). *Metodologi penelitian (kuantitatif dan kualitatif)*.
- Yuliawuri, H., Raudah, S., Pristina, N., Mardalena, M., & Kaisar, M. (2023). *Metodologi riset kesehatan*.