



## HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DI MALAM DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN NIGHTTIME SOCIAL MEDIA USE INTENSITY AND SLEEP QUALITY AMONG ADOLESCENTS*

Sevi Sartika Kusumawati\*, Dewi Rury Arindari, Rahmalia Afriyani, Helsy Desvitasari, Dea Mega Arini

Program Studi Ilmu Keperawatan  
STIK Siti Khadijah Palembang  
(email: sevisartika24@gmail.com)

#### ABSTRAK

Penggunaan media sosial pada malam hari semakin meningkat di kalangan remaja dan berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Penggunaan gawai pada malam hari dapat mengganggu tidur karena paparan cahaya biru yang diterima retina dan diteruskan ke pusat pengatur ritme sirkadian di otak. Kondisi ini menekan produksi hormon melatonin sehingga menunda waktu tidur dan menurunkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial di malam hari dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Karya Ibu Palembang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Karya Ibu Palembang sebanyak 178 siswa dengan sampel 71 responden yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian dilaksanakan pada 04–11 Desember 2025. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan 53,5% responden memiliki intensitas penggunaan media sosial aktif pada malam hari dan 71,8% responden memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan  $p\text{-value} = 0,006 (<0,05)$ , sehingga disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial di malam hari dengan kualitas tidur remaja. Sekolah disarankan memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang bijak untuk meningkatkan kualitas tidur remaja.

**Kata kunci:** *Intensitas media sosial; kualitas tidur; malam hari; remaja*

#### ABSTRACT

*The use of social media at night has increasingly grown among adolescents and has the potential to affect sleep quality. Exposure to blue light from devices before bedtime could disrupt the circadian rhythm by suppressing the production of the hormone melatonin, thereby causing delayed sleep and decreasing sleep quality. This study aimed to determine the relationship between the intensity of nighttime social media use and sleep quality among adolescents at SMA Karya Ibu Palembang. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The population of this study consisted of 178 students, with a sample of 71 respondents selected using an accidental sampling technique. Data were collected using the Social Media Use Scale for nighttime use to measure the intensity of social media use and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 53.5% of respondents had a high intensity of social media use at night and 71.8% had poor sleep quality. The Chi-Square test result showed a  $p\text{-value}$  of 0.006 ( $p < 0.05$ ), indicating that there was a*



*significant relationship between the intensity of nighttime social media use and adolescents' sleep quality. Therefore, education regarding wise use of social media is needed to improve adolescents' sleep quality.*

**Keywords :** Social media intensity; sleep quality; adolescents; nighttime use

## PENDAHULUAN

Sejak awal tahun 2000-an, media sosial mengalami perkembangan yang sangat pesat, dimulai dari *platform* sederhana seperti *Friendster* dan *MySpace* hingga menjadi bagian penting dalam kehidupan modern. Saat ini berbagai *platform* seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *TikTok*, dan *YouTube* digunakan oleh miliaran orang di seluruh dunia untuk berkomunikasi, membangun jaringan sosial, berbagi informasi, serta melakukan berbagai aktivitas ekonomi dan hiburan secara daring (Qadir, 2024).

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja di seluruh dunia. Data terkini dari *World Health Organization* menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam penggunaan media sosial yang bermasalah di kalangan remaja. Sekitar satu dari sepuluh remaja di dunia menunjukkan tanda-tanda penggunaan media sosial yang tidak sehat, seperti kesulitan mengendalikan durasi penggunaan, munculnya rasa gelisah ketika tidak mengakses media sosial, serta mengabaikan tanggung jawab atau aktivitas penting lainnya. Persentase tersebut meningkat dari 7% pada tahun 2018 menjadi 11% pada tahun 2022, dan lebih banyak dialami oleh remaja perempuan 13% dibandingkan laki-laki 9% (WHO, 2024).

Di Indonesia, jumlah pengguna media sosial juga terus meningkat seiring dengan perkembangan teknologi informasi. Berdasarkan data terbaru, pengguna media sosial di Indonesia mencapai sekitar 191 juta orang atau sekitar 73,7% dari total populasi. *Platform* yang paling banyak digunakan antara lain *YouTube*, *Instagram*, *Facebook*, *WhatsApp*, dan *TikTok*. Data tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia, terutama pada

kelompok usia muda (Radio Republik Indonesia, 2024).

Selain tingginya jumlah pengguna, masyarakat Indonesia juga menghabiskan waktu yang cukup lama untuk mengakses media sosial. Rata-rata masyarakat Indonesia menggunakan media sosial selama lebih dari tiga jam setiap hari dengan berbagai aktivitas seperti berbagi foto atau video, berkomunikasi dengan orang lain, mencari informasi, menikmati hiburan, serta melakukan aktivitas belanja daring. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi tersebut berpotensi memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk pola tidur remaja (Panggabean, 2024).

Data dari Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat di Provinsi Sumatera Selatan telah menggunakan internet, dengan persentase mencapai lebih dari 79%. Di Kota Palembang sendiri, angka pengguna internet bahkan mencapai lebih dari 83%, yang menunjukkan tingginya tingkat akses masyarakat terhadap internet dan media sosial. Kondisi ini turut memengaruhi pola aktivitas digital remaja yang semakin sering menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari (BPS Sumatera Selatan, 2024).

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penting dalam kehidupan manusia yang umumnya terjadi pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Pada fase ini terjadi berbagai perubahan yang signifikan baik secara fisik, psikologis, kognitif, maupun sosial. Remaja juga berada pada tahap pencarian identitas diri sehingga memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan cenderung aktif dalam menggunakan berbagai teknologi digital termasuk media sosial (Mikawati, 2024).

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap dampak negatif penggunaan media sosial karena kemampuan pengendalian



diri dan manajemen waktu belum sepenuhnya terbentuk. Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat memengaruhi pola tidur remaja. Aktivitas seperti menonton konten, berkomunikasi secara daring, atau merespons notifikasi media sosial sering membuat remaja menunda waktu tidur sehingga durasi dan kualitas tidurnya menurun. Selain itu, paparan cahaya biru dari layar gawai juga dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur ritme sirkadian tubuh (Ayub & Sulaeman, 2022).

Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti rasa lelah, kesulitan berkonsentrasi, perubahan suasana hati, serta penurunan daya tahan tubuh dan kemampuan kognitif. Laporan *National Sleep Foundation* menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga individu berusia 15-29 tahun mengalami gangguan kualitas tidur serta kesulitan bangun pada pagi hari (Kosasih *et al.*, 2022). Di Indonesia sendiri, sekitar 63% remaja dilaporkan memiliki kualitas tidur yang belum optimal sehingga kebutuhan tidurnya belum sepenuhnya terpenuhi (Febriani *et al.*, 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Maulinda *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur remaja. Hal ini disebabkan oleh peningkatan aktivitas kognitif dan emosional saat menggunakan media sosial serta paparan cahaya biru dari layar gawai yang dapat menghambat produksi hormon melatonin.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ginting *et al.*, (2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin sering remaja menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka mengalami gangguan tidur karena waktu tidur menjadi tertunda dan durasi tidur berkurang.

Namun demikian, terdapat pula penelitian yang menunjukkan hasil berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh Febyantara *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja. Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti kondisi lingkungan tidur, konsumsi kafein, serta tingkat aktivitas fisik yang tidak diteliti dalam penelitian tersebut.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Karya Ibu Palembang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki telepon genggam pribadi yang dapat mengakses berbagai platform media sosial seperti *TikTok*, *Instagram*, *Facebook*, dan *WhatsApp*. Hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh siswa memiliki akun media sosial dan sekitar 90% siswa menggunakan media sosial pada malam hari selama 1-4 jam sebelum tidur. Selain itu, sekitar 70% siswa dilaporkan tidur setelah pukul 23.00. Guru bimbingan konseling juga melaporkan bahwa beberapa siswa sering mengalami kantuk saat mengikuti pelajaran di pagi hari sehingga sulit berkonsentrasi dalam belajar.

Berdasarkan uraian tersebut, penggunaan media sosial pada malam hari merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan remaja dan berpotensi memberikan dampak terhadap kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial di malam hari dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Karya Ibu Palembang.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMA Karya Ibu Palembang pada tanggal 04-11 Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Karya Ibu Palembang yang berjumlah 178 siswa. Sampel penelitian sebanyak 71 responden yang diperoleh menggunakan teknik *accidental sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang memiliki akun media sosial



dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak hadir saat penelitian berlangsung atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Social Media Use Scale* khusus malam hari untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial serta *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur responden. Kedua instrumen tersebut telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya dan dinyatakan valid serta reliabel. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel dan secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square*

untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial di malam hari dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

## HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Karya Ibu Palembang pada tanggal 04-11 Desember 2025 dengan jumlah responden sebanyak 71 siswa yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling* disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

### A. Analisa Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial di Malam Hari**

Intensitas Penggunaan Media Sosial di Malam Hari	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Aktif	33	46.5%
Aktif	38	53.5%
Total	71	100%

Berdasarkan Tabel 1 distribusi frekuensi berdasarkan intensitas penggunaan media sosial di malam hari lebih banyak responden yang tergolong aktif menggunakan media sosial di malam hari, yaitu sebanyak 38 responden (53.5%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Kualitas Tidur pada Remaja**

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	20	28.2%
Buruk	51	71.8%
Total	71	100%

Berdasarkan Tabel 2 distribusi frekuensi kualitas tidur, Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 51 responden (71.8%).

## B. Analisa Bivariat

**Tabel 3. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial di Malam Hari dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Karya Ibu Palembang**

Intensitas Penggunaan Media Sosial Dimalam Hari	Kualitas Tidur				Total	P-Value	OR
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%			
Tidak Aktif	15	45.5	18	54.5	33		
Aktif	5	13.2	33	86.8	38	0,006	5.500
Total	20	28.2	51	71.8	71		

Berdasarkan tabel 3 pada 33 responden yang tidak aktif menggunakan media sosial di malam hari, lebih banyak yang mengalami kualitas tidur buruk, sebanyak 18 responden (54,5%). Selanjutnya, pada 38 responden yang aktif menggunakan media sosial di malam hari, sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk, yaitu 33 responden (86,8%). Hasil uji

statistik menunjukkan  $p\text{-value} = 0,006$ , yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial di malam hari dengan kualitas tidur. Nilai *Odd Ratio* (OR) sebesar 5.500 menunjukkan bahwa responden yang tidak aktif menggunakan media sosial di malam hari memiliki peluang 5.5 kali lebih tinggi mengalami kualitas tidur yang baik.

## PEMBAHASAN

### 1. Intensitas Penggunaan Media Sosial di Malam Hari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kecenderungan aktif dalam menggunakan media sosial pada malam hari. Kondisi ini menggambarkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dari aktivitas sehari-hari remaja, khususnya pada waktu menjelang tidur.

Intensitas penggunaan media sosial dapat diartikan sebagai tingkat keterlibatan individu dalam mengakses dan berinteraksi dengan berbagai *platform* media sosial yang dilihat dari frekuensi, durasi, serta kebiasaan penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari (Nasrullah, 2020). Intensitas penggunaan media sosial menggambarkan sejauh mana remaja memberikan perhatian dan ketertarikan terhadap aktivitas di media sosial. Hal ini mencakup seberapa dalam keterlibatan serta seberapa sering remaja menggunakan media sosial dalam

kesehariannya terutama saat malam hari (Aziz, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ginting, *et al.*, (2022), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori aktif dalam penggunaan media sosial yaitu sebanyak 61 orang (77,2%). Dan pada kategori tidak aktif sebanyak 18 orang (22,8%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, dengan rata-rata durasi penggunaan sekitar 4 jam per hari. Tingginya intensitas ini dipengaruhi oleh kemudahan akses internet dan berbagai fitur menarik media sosial yang membuat remaja lebih sering beraktivitas daring.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulinda *et al.*, (2025), yang menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial dengan



ketegori tinggi yaitu sebanyak 151 remaja (81.7%), sedangkan dengan kategori rendah yaitu sebanyak 34 remaja (18.3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, yang ditandai dengan durasi penggunaan 5-6 jam per hari dan frekuensi mengakses media sosial sebanyak 4-6 kali sehari. Tingginya intensitas ini juga terlihat dari penggunaan lebih dari tiga jenis media sosial, dengan *WhatsApp*, *Instagram*, dan *TikTok* sebagai *platform* yang paling sering digunakan, serta didominasi oleh responden berusia 16 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang didukung oleh teori dan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial pada malam hari dipengaruhi oleh kebiasaan responden yang masih menggunakan media sosial ketika berada di tempat tidur dan menjelang waktu tidur. Kebiasaan tersebut menunjukkan berkurangnya fungsi tempat tidur sebagai area istirahat serta dapat menyebabkan penundaan waktu tidur. Selain itu, penggunaan media sosial yang masih berlangsung setelah berniat tidur juga dapat membuat remaja tetap terjaga lebih lama dan berpotensi menimbulkan gangguan tidur seperti terbangun pada malam hari. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada malam hari telah menjadi kebiasaan yang melekat dalam aktivitas remaja sebelum tidur.

## 2. Kualitas Tidu pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan kualitas tidur yang baik. Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur pada remaja masih menjadi permasalahan yang cukup tinggi.

Kualitas tidur merupakan suatu kondisi ketika remaja mengalami tidur yang mampu memberikan rasa segar dan bugar

setelah terbangun. Tidur dengan proses yang berjalan secara optimal menandakan bahwa remaja tersebut memiliki kualitas tidur yang baik (Nashori & Wulandari, 2017). Kualitas tidur yang baik ditandai dengan durasi tidur yang cukup, minim gangguan selama tidur, serta adanya perasaan segar setelah bangun (Nurcahyaningtyas *et al.*, 2024).

Dalam perspektif Islam, tidur dipandang sebagai kebutuhan biologis sekaligus nikmat dari Allah SWT yang berfungsi menjaga keseimbangan fisik dan mental manusia. Tidur yang cukup dan berkualitas merupakan bagian dari upaya menjaga diri (*hifz an-nafs*) yang termasuk tujuan utama syariat Islam (*maqāsid al-syarī'ah*) (Mardlatillah, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ginting, *et al.*, (2022), yang menunjukkan bahwa kualitas tidur dengan ketegori baik yaitu 31 responden (39.2%), sedangkan kategori buruk sebanyak 48 responden (60%). Hal ini berarti lebih banyak responden memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan indikator utama gangguan kualitas tidur pada remaja adalah latensi tidur, yaitu waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur. Gangguan ini disebabkan oleh kebiasaan remaja yang masih aktif menggunakan media sosial atau memperhatikan notifikasi ponsel menjelang waktu tidur, sehingga proses tidur menjadi lebih lama dan kualitas tidur menurun.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulinda *et al.*, (2025), yang menunjukkan bahwa kualitas tidur responden sebagian besar memiliki kategori buruk yaitu sebesar 155 responden (83.3%). Dan kategori baik sebanyak 31 responden (16.7%). Pada penelitian ini sebagian besar remaja tidur pada pukul 22.00-23.59 dengan durasi 5-6 jam. Kebiasaan menggunakan media sosial sebelum tidur menyebabkan sulit tidur dan berkurangnya waktu istirahat yang berkualitas.

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian terkait, dan teori penunjang,



peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur buruk pada remaja dipengaruhi oleh lamanya waktu untuk memulai tidur, durasi tidur yang tidak mencukupi, serta adanya gangguan selama tidur seperti terbangun di malam hari, ketidaknyamanan suhu tubuh, dan mimpi buruk. Kondisi tersebut menyebabkan tidur menjadi tidak optimal sehingga remaja tidak memperoleh istirahat yang cukup dan menimbulkan rasa kantuk serta kesulitan berkonsentrasi pada siang hari.

### 3. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial di Malam Hari dengan Kualitas Tidur pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial pada malam hari dengan kualitas tidur remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin aktif remaja menggunakan media sosial pada malam hari, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami kualitas tidur yang buruk.

Kebiasaan menggunakan gawai sebelum tidur, menurut para ahli, dapat menyebabkan remaja menjadi sulit tidur atau mengalami kegelisahan. Hal tersebut disebabkan oleh paparan cahaya biru yang dipancarkan dari layar gawai. Paparan cahaya biru tersebut dapat menstimulasi respon fisiologis yang menghambat produksi hormon melatonin, sehingga mengganggu ritme sirkadian atau siklus biologis tubuh selama 24 jam. Akibatnya, kualitas serta durasi tidur remaja menjadi tidak optimal dan waktu tidur efektif pun berkurang (Syahrudin *et al.*, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Susilo *et al.*, (2024) yang menunjukkan hasil analisis statistik menggunakan uji *spearman rank* diperoleh nilai *p-value* 0,001 lebih kecil dari nilai  $\alpha$  0,05 dan koefisiensi korelasi sebesar -0,466 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di SMK Nusantara Raya. Nilai korelasi negatif menandakan

bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin buruk kualitas tidur yang dialami remaja. Hal ini disebabkan oleh paparan cahaya biru dari layar gawai serta peningkatan aktivitas kognitif dan emosional yang menunda waktu tidur dan mengganggu siklus sirkadian tubuh.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Siallagan *et al.*, (2023), yang menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 ( $< 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022. Hubungan tersebut terjadi karena adanya perbedaan pola penggunaan media sosial pada remaja, di mana remaja dengan penggunaan media sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan remaja dengan penggunaan media sosial yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berperan dalam memengaruhi kualitas tidur remaja.

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian terkait, dan teori penunjang, peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial pada malam hari dengan kualitas tidur remaja. Kebiasaan menggunakan gawai di tempat tidur, menjelang tidur, maupun setelah berniat tidur dapat menunda waktu tidur dan mengurangi durasi istirahat. Kondisi tersebut dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga proses tidur menjadi tidak optimal. Oleh karena itu, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada malam hari, semakin besar risiko remaja mengalami penurunan kualitas tidur.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial di malam Hari dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di SMA Karya Ibu Palembang, maka dapat



disimpulkan bahwa lebih banyak remaja yang tergolong aktif menggunakan media sosial di malam hari, yaitu sebanyak 38 responden (53,5%) dan sebagian besar remaja memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 51 responden (71,8%). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial di malam hari dengan kualitas tidur remaja. Remaja yang aktif menggunakan media sosial pada malam hari memiliki risiko 5.5 kali lebih besar mengalami gangguan kualitas tidur dibandingkan dengan remaja yang tidak aktif menggunakan media sosial pada malam hari. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur remaja, seperti tingkat stres akademik, aktivitas fisik, konsumsi kafein, dan kondisi lingkungan tidur sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor yang memengaruhi kualitas tidur remaja. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur melalui penyuluhan atau kegiatan pembelajaran yang berkaitan dengan pengaturan penggunaan media sosial dan gawai sebelum tidur. Selain itu, institusi pendidikan juga disarankan untuk menambah dan memperluas referensi ilmiah terkait penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja guna mendukung pengembangan pembelajaran serta meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan remaja

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayub, M., & Sulaeman, S. F. (2022). *Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial pada Remaja : Kajian Sistematis*. 7(1), 21–32.
- Aziz, A. A. Al. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- BPS Sumatera Selatan. (2024). *Persentase Penduduk Usia 5 tahun ke atas yang Pernah Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Kabupaten/Kota dan Jenis Kelamin provinsi Sumatera Selatan (Persen)*. Bps.Go.Id. <https://sumsel.bps.go.id/id/statistics-table/2/OTI0IzI=/persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang-pernah-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-kabupaten-kota-dan-jenis-kelamin-provinsi-sumatera-selatan.html>
- Febriani A., Putri G. S., Fitri, N. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa di SMAN 6 Pekanbaru*. 9(2), 188–196.
- Febyantara, I. P. C., Primatanti, P. A., Kurniawan, I. G. Y. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Denpasar. *Aesculapius Medical Journal*, 3(3), 419–426. <https://doi.org/10.22225/amj.3.3.2023.419-426>
- Ginting, T. M. B., Siallagan, A., G. A. (2023). Hubungan Penggunaan Media Social dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(2), 8–13. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA/article/view/68/62>
- Ginting, T. M. B. (2022). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022*.
- Kosasih, P. W., Adiwibawa, D. N., Syuhada, I., Kedokteran, F., & Islam, U. (2022). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online pada Smartphone dengan Kualitas Tidur Siswa SMAN 1 Keruak Tahun 2020*. 2(5), 38–46.
- Mardlatillah, S. D. (2023). *Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam*. 7(June), 65–71.
- Maulinda, Nandha, D., Pitaloka Priasmoro, D., & Fani, A. (2025). Hubungan Intensitas



- Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 2025.
- Mikawati. (2024). *Bab I Konsep Remaja*. 1–26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15894046>
- Nashori Fuad, W. E. D. (2017). *Psikologi Tidur: dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*.
- Nasrullah, R. (2020). *Media Sosial; Perspektif Komunikasi, Budaya dan Teknologi*.
- Nurchayaningtyas Widya, D. (2024). *Buku Ajar Keperawatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. [https://books.google.co.id/books/about/Buku\\_Ajar\\_Keperawatan\\_Dasar.html?id=o6PsEAAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Buku_Ajar_Keperawatan_Dasar.html?id=o6PsEAAAQBAJ&redir_esc=y)
- Panggabean, A. D. (2024). *Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024*. Rri.Co.Id. <https://rri.co.id/ipetek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>
- Qadir, A. (2024). Media Sosial(Definisi, Sejarah Dan Jenis-jenisnya). *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 1–23.
- Radio Republik Indonesia. (2024). *Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024*. Rri.Co.Id. <https://rri.co.id/ipetek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>
- Siallagan, Ance. Agustaria Ginting, T. M. (2023). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Tahun 2022*. 3.
- Susilo Muhammad Kaffah Kayana., Fauziyah Nuridha., N. B. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Nusantara Raya. *Jurnal Ilmiah Ilmu Dan Teknologi Rekayasa*, 2(3), 60. <https://ejournal.polsub.ac.id/index.php/jiitr>
- Syahrudin, Mahdar, Abdul Sarlan, Asmurti, M. (2023). *Fenomena Komunikasi di Era Virtualitas (Sebuah Transisi Sosial Sebagai Dampak Eksistensi Media Sosial)*. [https://www.google.co.id/books/edition/FENOMENA\\_KOMUNIKASI\\_DI\\_ERA\\_VIRTUALITAS\\_S/m4-\\_EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/FENOMENA_KOMUNIKASI_DI_ERA_VIRTUALITAS_S/m4-_EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)
- WHO. (2024). *Remaja, layar, dan kesehatan mental*. WHO. <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>