HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN JEJARING SOSIAL TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMAN 3 SIAK

Mutia Ariani[1] ,Veny Elita[2] , Reni Zulfitri[3]

Email: mutiamulia@rocketmail.com
085265345827

Abstract

The purpose of this research is to determine the relationship between intensity of using social networking and adolescent sleep quality. This research was done in SMAN 3 Siak Kec. Sungai Apit, Kab. Siak Sri Indrapura. *This is a descriptive correlative research with a cross-sectional approach. There are 85 samples taken using stratified random sampling technique. Questionnaire is used to measure the relationship along with univariate and bivariate analysis. The result test shows that adolescent who used social networking with low intensity (29 respondent, 69%) and high intensity (28 respondent, 65,1%) have good sleep quality. The result of chi-square test showed there is no significant relationship between the sleep quality and social networking use intensity, p value=0,700 (pvalue>0,05). It is recommended for adolescent, parents and school as a control from adolescent activity, to more decrease the intensity of using social networking and use that for fun activities and communication without disturb their sleep and studying periodes.*

Keywords*: Adolescent, sleep quality, social networking use intensity*

PENDAHULUAN

Tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu (Potter & Perry, 2005). Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur dikarakteristikkan dengan aktifitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal. Hampir sepertiga dari waktu kita gunakan untuk tidur. Hal tersebut didasarkan pada keyakinan bahwa tidur dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stress dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari (Hidayat, 2006).

Kualitas tidur menurut Maas (2002) adalah suatu keadaan di mana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, tetapi aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemprosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga.

Makna dasar tidur adalah suatu keadaan dimana otak dan tubuh diberi kesempatan untuk beristirahat. Definisi tidur sebenarnya yang diterima umum adalah kualitas dan kuantitas tidur yang diperlukan untuk menjaga kesigapan selama bangun tidur (Yolanda, 2009). Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya (Hidayat, 2008)

Penelitian berjudul *"Sleep quality and elevated blood pressure in adolescents"* oleh Javaheri dan Cleveland (2008) dari *Case Western Reserve School of Medicine* yang dilakukan pada 238 orang remaja mengenai penurunan kualitas tidur menunjukkan menurunnya jam tidur lebih dari 1 jam dalam 20-30 tahun terakhir. Faktor-faktor sosial seperti akses internet, peralatan elektronik di kamar seperti televisi, jadwal sekolah yang padat, kecemasan, peningkatan konsumsi kafein dan faktor-faktor stress lainnya dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Penelitian lainnya mengenai kualitas tidur juga dilakukan oleh Nashori (2004) dengan judul "*Hubungan antara kualitas tidur dengan kendali diri mahasiswa*" pada 126 orang mahasiswa psikologi Universitas Islam Indonesia menunjukkan sumbangan kualitas tidur terhadap kendali diri adalah sebesar 30,8 %. Tingginya kualitas diri ini dipengaruhi oleh kualitas tidur mahasiswa yang tergolong tinggi (55,5%) dan sedang (43,7%). Seseorang yang tidur dengan waktu yang cukup dengan kualitas tidur yang memadai akan menjadi pribadi yang bersuasana hati positif, waspada, dan persepsi yang benar terhadap berbagai stimulus, sehingga tidak terjebak dalam perilaku negatif dan destruktif.

Aspek-aspek kualitas tidur dirumuskan berdasarkan pendapat ahli-ahli psikologi modern. Ahli-ahli psikologi modern berpandangan bahwa tidur yang baik ditandai oleh rasa nyenyak selama tidur (tidak mengalami gangguan tidur). Waktu tidur minimal 6 jam, tidak memperoleh mimpi buruk, dan merasa segar saat terbangun (Nashori, 2004).

Aspek pertama, nyenyak selama tidur. Sebenarnya orang tidur melalui beberapa fase : tidak nyenyak, nyenyak, hingga tidak nyenyak dalam tidur. Berkaitan dengan kenyenyakan ini, para ahli menggambarkan tahap tidur menjadi enam tahap (Maas, 2002). Seseorang yang nyenyak tidur tidak mengalami gangguan internal maupun eksternal yang menjadikan tidurnya tidak nyenyak. Termasuk gangguan internal adalah mudah terbangun karena ingin kencing, suhu tubuh yang panas, dan sebagainya. Termasuk gangguan eksternal adalah suara gaduh seperti ketukan pintu, suara mobil, adanya pukulan di tembok, dan sebagainya) (Nashori, 2004).

Aspek kedua, waktu tidur yang cukup (minimal enam jam). Bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka ia akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat ia tersadar. Tentang waktu tidur yang cukup, diungkapkan oleh Mass (2002) bahwa setiap orang mempunyai rekening utang tidur. Setiap orang perlu menyimpan cukup tidur dalam rekening tersebut agar dapat menjaga kondisi homeostatis tidur tetap stabil, suatu hal yang akan membuatnya awas sepanjang siang.

Aspek ketiga, tidur lebih awal dan bangun lebih awal. Keteraturan tidur dan terjaga adalah sesuatu yang sangat penting, namun yang tak kalah penting dalam keteraturan itu adalah perlunya seseorang tidur lebih awal dan bangun lebih awal. Diungkapkan oleh Mass (2002) bahwa adalah penting bagi setiap orang untuk menjaga jam biologisnya agar tetap selaras sepenuhnya dengan rutinitas hariannya (Nashori, 2004).

Aspek keempat adalah merasa segar ketika terbangun. Saat terbangun dari tidur yang semestinya seseorang merasakan segar atau bugar saat terbangun. Dengan kebugarannya itu, ia siap melakukan berbagai aktivitas sepanjang hari secara efektif dan efisien (Maas, 2002).

Aspek kelima adalah tidak bermimpi buruk. Diungkapkan oleh Kramer (Purnamaki, 1999) yang mengatakan bahwa tidur dan mimpi seseorang berpengaruh terhadap mood orang tersebut dipagi hari. Tidur dan mimpi yang positif menjadikan mood yang ada dalam diri seseorang dalam keadaan positif, yang menjadikannya dapat mengatur atau mengelola emosinya secara optimal.

Sebagian orang secara genetik tergolong aktif dipagi hari dan lainnya dimalam hari. Ada yang tidurnya pendek dan ada pula yang tidurnya panjang. Sebagian orang membutuhkan tidur lebih banyak dari rata-rata orang, dan sebagian lagi untuk kembali merasa segar dan bertenaga membutuhkan tidur kurang dari rata-rata. Dalam tidur bukan hanya sekedar di lihat dari lamanya seseorang tidur, tetapi kualitasnya. Kendati tidur lama, belum tentu orang tersebut merasa cukup tidur. Ketika seseorang terbangun dari tidurnya dan merasa bugar, hal itu menandakan ia mendapatkan tidur yang berkualitas (Syafitri, 2010).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas menurut hasil penelitian Javaheri dan Cleveland (2008) adalah penggunaan internet. Pada saat ini penggunaan media elektronik dan akses internet serta jejaring sosial bukan lagi hal yang baru. Remaja banyak menghabiskan waktunya untuk beraktivitas di jejaring sosial atau dunia maya. Jejaring sosial atau *social networking* sendiri adalah suatu struktur sosial yang dibentuk dari simpul-simpul (yang umumnya adalah individu atau organisasi) yang diikat dengan satu tipe relasi spesifik atau lebih, seperti nilai, visi, ide, teman, keturunan, dan lain-lain (Ricardo, 2009). Layanan yang dihadirkan oleh masing-masing website jejaring sosial berbeda-beda. Hal inilah yang merupakan sebuah ciri khas dan juga keunggulan masing-masing *website* jejaring sosial. Tetapi umumnya layanan yang ada pada jejaring sosial adalah *chatting*, *email*, berbagi pesan (*messaging*), berbagi video dan atau foto, forum diskusi, blog dan lain-lain (Kindarto, 2010).

Pemanfaatan situs jejaring sosial telah menjadi tren atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat di Indonesia. Jejaring sosial pada saat ini telah menguasai kehidupan para pengguna internet. Buktinya situs jejaring sosial *facebook* berada pada peringkat pertama website yang paling banyak diakses di Indonesia. Jejaring sosial merupakan sebuah sistem struktur sosial yang terdiri dari elemen-elemen individu atau organisasi. Jejaring ini akan membuat mereka memiliki kesamaan sosialitas, mulai dari mereka yang telah dikenal sehari-hari sampai dengan keluarga bisa saling berhubungan (Kindarto, 2010).

Menggunakan jejaring sosial pada saat ini sudah menjadi salah satu kebutuhan bagi masyarakat. Karena jejaring sosial sudah menjadi salah satu alat komunikasi yang murah dan mudah diakses. Selain itu jejaring sosial juga mempunyai dampak negatif bagi penggunanya, terutama pada remaja yang masih bersekolah, apabila jejaring sosial ini digunakan tanpa batas. Peneliti dari *Ohio State University*, Aryn Karpinski, mengungkapkan bahwa *facebook* dapat membuat nilai seorang pelajar menurun. Studi menunjukkan, pelajar yang menghabiskan waktunya untuk mengakses *facebook* akan lebih sedikit belajar (Hendroyono, 2009). Menurut Karpinski, para pelajar yang menghabiskan waktu setiap hari untuk mencari teman dan *chatting* akan kehilangan waktu efektif untuk urusan akademik, minimal satu jam seminggu. Penelitian tentang hubungan *facebook* dan dunia akademis itu dilakukan terhadap sekitar 219 pelajar Amerika Serikat. Hasilnya, hampir 68% anggota *facebook* membuka akun miliknya setiap hari . waktu yang dihabiskan para pelajar untuk membuka *facebook* bervariasi, mulai dari beberapa menit hingga lebih dari 1 jam. Hasil lainnya adalah para peneliti melihat nilai akademis anggota *facebook* itu mengalami penurunan yang sangat drastis (Hendroyono, 2009).

Menurut Horrigan (2002), terdapat dua hal mendasar yang harus diamati untuk mengetahui intensitas penggunaan internet seseorang, yakni frekuensi internet yang sering digunakan dan lama menggunakan tiap kali mengakses internet yang dilakukan oleh pengguna internet. *The graphic, Visualization & Usability Center, The Georgia Institute of Technology* (dalam Surya, 2002)

menggolongkan pengguna internet menjadi tiga kategori dengan berdasarkan intensitas internet yang digunakan, yaitu *Heavy users* dengan pemakaian internet lebih dari 40 jam perbulan, *Medium users* dengan pemakaian internet antara 10 sampai 40 jam perbulan, dan *Light users* dengan pemakaian internet kurang dari 10 jam perbulan.

Penelitian tentang internet dan jejaring sosial telah banyak dilakukan, Hasanuddin, Joseph, Putu, Nastiti dan Bernardus (2011) menyebutkan bahwa delapan dari sepuluh orang melakukan akses internet melalui *mobile* internet. Selain dari ponsel, pengguna juga mengakses internet melalui laptop pribadi. Selama 3-5 jam dalam sehari pengguna internet menghabiskan waktu untuk kegiatan seperti *update* status di situs-situs media sosial yang mereka miliki.

Penggunaan jejaring sosial di dominasi oleh remaja. Remaja merupakan masa transisi, suatu masa dimana periode anak-anak sudah terlewati dan disatu sisi belum dikatakan dewasa (Stuart & Sundeen, 2006). Menurut Papalia, Olds dan Fieldman (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun.

Masa remaja terdiri dari masa remaja awal usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir usia 18-21 tahun (Monks, 2002). masa remaja disebut juga sebagai periode perubahan, tingkat perubahan dalam sikap, dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan perubahan fisik (Hurlock, 2004).

Salah satu jejaring sosial yang paling sering digunakan oleh remaja adalah *facebook*. Jumlah pengguna *facebook* di Indonesia menurut *checkfacebook.com* pada tanggal 20 Maret 2013 adalah sebesar 47.165.080 pengguna, menempati urutan keempat di dunia setelah Amerika Serikat, Brazil, dan India, dengan pengguna terbesar berada pada rentang umur 18-24 tahun sebanyak 20.237.840 orang (42,9%).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti di SMAN 3 Siak, Kecamatan Sungai Apit, Kabupaten Siak, menunjukkan 5 dari 10 remaja menggunakan jejaring sosial lebih dari 3 jam dalam sehari, terutama pada malam hari sebelum tidur. Menurut wawancara mereka menggunakan jejaring sosial seperti *facebook* dan *chatting*. Dari fenomena dan teori yang telah dipaparkan diatas membuat penulis tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan intensitas penggunaan jejaring sosial terhadap kualitas tidur remaja di SMAN 3 Siak tahun 2012.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui apakah ada hubungan intensitas penggunaan jejaring sosial terhadap kualitas tidur remaja di SMAN 3 Siak.

METODE

Desain Penelitian: Desain penelitian merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan (Nursalam, 2008). Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi, yaitu suatu studi yang mengkaji hubungan antara dua variabel atau lebih. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian deskriptif korelasi ini adalah *cross sectional study* yaitu suatu studi yang menguji data pada satu waktu, data dikumpulkan hanya pada satu kesempatan dengan subjek yang sama (Wood & Haber, 2006) untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan jejaring sosial dengan kualitas tidur remaja.

Sampel : Sampel yang digunakan sebanyak 85 orang responden dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden dan aktif menggunakan jejaring sosial.

Instrumen : Instrumen yang digunakan berupa kuisioner hubungan intensitas penggunaan jejaring sosial dengan kualitas tidur. Kuisioner ini disusun sendiri oleh peneliti.

Prosedur : Tahapan awal peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian ke PSIK UR yang selanjutnya diteruskan Dinas Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Siak Sri Indrapura, Kantor Kecamatan Sungai Apit dan SMAN 3 Siak, kemudian mencari responden sesuai kriteria inklusi dan melakukan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1.
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Kelompok Umur		
	- Usia 14 tahun	3	3,5
	- Usia 15 tahun	18	21,2
	- Usia 16 tahun	29	34,1
	- Usia 17 tahun	26	30.6
	- Usia 18 tahun	9	10,6
2	Jenis Kelamin		
	- Perempuan	59	69,4
	- Laki-laki	26	30,6
	Total	**85**	**100**

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok umur tertinggi responden adalah kelompok umur 16 tahun, yaitu 29 orang (34, 1%), disusul kelompok umur 17 tahun yang berjumlah 26 orang (30,6%). Jenis kelamin responden mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 59 orang perempuan (69,4%) dan 26 orang laki-laki (30,6%).

Tabel 2.
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jejaring sosial yang digunakan

No	Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Facebook	62	72,9
2	Facebook diiringi twitter	10	11,8
3	Facebook, twitter dan YM	10	11,8
4	Facebook, twitter, YM dan BBM	3	3,5
	Total	**85**	**100**

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas jejaring sosial yang digunakan siswa adalah facebook yaitu sebanyak 62 siswa (72,9 %) diikuti oleh pengguna jejaring sosial facebook dan twitter sebanyak 10 siswa (11,8%).

Tabel 3.
Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Jejaring Sosial

Penggunaan jejaring Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	43	50,6%
Rendah	42	49,4%
Total	**85**	**100**

Tabel 3 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan jejaring sosial oleh responden hampir sama jumlahnya yaitu sebanyak 43 orang (50,6%) dengan intensitas penggunaan jejaring sosial yang tinggi dan 42 orang (49,4%) dengan intensitas penggunaan jejaring sosial yang rendah.

Tabel 4.
Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	57	67,1%
Buruk	28	32,9%
Total	**85**	**100**

Tabel 4 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden yaitu sebanyak 57 orang (67,1%) memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 5.
Hubungan intensitas pengguna jejaring sosial pada siswa dengan kualitas tidur

No	Intensitas penggunaan jejaring sosial	Kualitas tidur				P value
		Baik		Buruk		
		n	%	n	%	
1	Rendah	13	31	29	69	
2	Tinggi	15	34,9	28	65,1	0,700
	Total	28		57		

Hasil analisa hubungan intensitas pengguna jejaring sosial dengan kulitas tidur siswa, didapatkan bahwa dari 42 responden yang menggunakan jejaring sosial dengan intensitas rendah, 13 responden (31%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 29 responden (69%) memiliki kualitas tidur yang baik. Sedangkan dari 43 orang responden yang menggunakan jejaring sosial dengan intensitas tinggi, terdapat 15 responden (34,9%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan 28 responden (65,1%) memiliki kualitas tidur yang baik. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan p *value* = 0,700 > α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara intensitas pengguna jejaring sosial dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 3 Siak.

PEMBAHASAN

A. Analisa univariat

1. Karakteristik responden

a. Umur

Umur responden bervariasi, yang dimana responden merupakan remaja yang sedang menjalani pendidikan di bangku sekolah menengah atas. Diungkapkan oleh Muss (Sarwono, 2011), usia 12-18 tahun merupakan usia sekolah lanjutan (*latin school*) sesuai dengan berkembangnya kemampuan penalaran (*reasoning*). Pada tahap ini anak-anak dilatih untuk mengerti prinsip-prinsip kausalitas (hubungan sebab-akibat) melalui pelajaran tata bahasa, ilmu alam, matematika, etika, dialektika, dan retorika.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa responden terbanyak berada pada kelompok berusia 16 tahun yaitu 29 orang (34,1%), diikuti dengan kelompok usia 17 tahun sebanyak 26 orang (30,6%), kelompok usia 15 tahun 18 orang (21,2%), kelompok usia 18 tahun 9 orang (10,6%), dan kelompok usia 14 tahun 3 orang (3,5%).

b. Jenis kelamin

Dari hasil penelitian diperoleh data mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 59 orang (69,4%) dan laki-laki yaitu 26 orang (30,6%). Disini jumlah responden perempuan lebih banyak karena jumlah siswa perempuan lebih banyak daripada laki-laki yaitu 318 orang dari total seluruh siswa 549 orang.

Selain itu, remaja putri lebih cenderung menggunakan jejaring sosial daripada remaja laki-laki. Menurut De vito (2006), hal ini desebabkan oleh wanita lebih sering mengekspresikan perasaannya dan memiliki keinginan yang besar untuk selalu mengungkapkan dirinya. Sehingga wanita lebih dominan dalam hal penggunaan jejaring sosial dalam berkomunikasi dan lain sebagainya.

c. Jejaring sosial yang digunakan

Dari hasil penelitian diperoleh data yaitu mayoritas jejaring sosial yang digunakan siswa adalah facebook yaitu sebanyak 62 siswa (72,9%) diikuti oleh pengguna jejaring sosial *facebook* dan *twitter* sebanyak 10 siswa (11,8%). Jumlah pengguna *facebook* di Indonesia menurut *checkfacebook.com* pada tanggal 20 Maret 2013 adalah sebesar 47.165.080 pengguna, menempati urutan keempat di dunia setelah Amerika Serikat, Brazil, dan India, dengan pengguna terbesar berada pada rentang umur 18-24 tahun sebanyak 20.237.840 orang (42,9%).

Facebook lebih banyak diminati penggunaannya karena kemudahan dan kenyamanan yang ada dalam fasilitas *facebook* itu sendiri. Menurut Kusumaningtyas (2010) fasilitas *facebook* yang mendukung kenyamanan serta kelengkapan komunikasi adalah *chat* dan *wall*. *Chat* digunakan untuk berinteraksi langsung dengan syarat penggunanya harus terkoneksi dalam jaringan (*online*), sehingga dapat terjadi komunikasi langsung. *Wall* merupakan fasilitas *facebook* untuk saling mengirimkan pesan bagi sesama pengguna *facebook*, pesan tersebut dapat dilihat secara umum dan tercantum pengirimannya. *Facebook* dapat menjadi alternatif komunikasi yang digemari banyak orang. Terlebih lagi bagi orang yang memiliki kepribadian terutup, pemalu ataupun pendiam.

2. Gambaran intensitas penggunaan jejaring sosial dengan kualitas tidur

a. Intensitas penggunaan jejaring sosial

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden yaitu sebanyak 43 orang (50,6%) dengan intensitas penggunaan jejaring sosial yang tinggi. *The graphic, Visualization & Usability Center, The Georgia Institute of Technology* (dalam Surya, 2002), penggunaan internet yang tergolong tinggi atau *heavy users* adalah penggunaan yang menghabiskan waktu lebih dari 40 jam perbulan. Penggunaan yang cukup tinggi ini didasari oleh aktivitas-aktivitas dalam penggunaan internet yang dalam studi investigasi yang telah dilakukan oleh Buente dan Robbin (2008), dibagi dalam empat dimensi kepentingan penggunaan internet. Dimensi-dimensi ini adalah informasi (*information utility*), kesenangan (*leisure/fun activities*), komunikasi (*communication*), dan transaksi (*transaction*).

b. Kualitas tidur

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden yaitu sebanyak 57 orang (67,1%) memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas

tidur yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu rasa nyenyak selama tidur (tidak mengalami gangguan tidur), waktu tidur minimal 6 jam, tidak memperoleh mimpi buruk, dan merasa segar saat terbangun (Nashori, 2004).

Kualitas tidur yang baik tidak hanya dilihat dari lamanya seseorang tidur. Meskipun tidur lama, belum tentu seseorang merasa cukup tidur. Ketika seseorang terbangun dari tidur dan merasa bugar, hal ini menandakan ia mendapatkan tidur yang berkualitas (Syafitri, 2010).

B. Analisa bivariat

1. Hubungan intensitas penggunaan jejaring sosial dengan kualitas tidur

Dari hasil penelitian diperoleh data yaitu responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 57 responden dengan 29 responden (69%) sebagai pengguna jejaring sosial yang intensitas rendah dan 28 responden (65,1%) sebagai pengguna jejaring sosial yang tinggi. Responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden, 13 responden (31%) sebagai pengguna jejaring sosial yang rendah dan 15 responden (34,9%) sebagai pengguna jejaring sosial yang tinggi. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan p *value* = 0,700 > α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan jejaring sosial dengan kualitas tidur.

Akses jejaring sosial menurut Buente dan Robbin (2008) dibagi menjadi 4 dimensi berdasarkan kepentingannya. Dimensi pertama adalah informasi (*information utility*), yaitu untuk memperoleh informasi atau berita secara *online*. Yang kedua adalah kesenangan (*leisure/fun activities*) adalah *online* dengan alasan yang tidak istimewa, hanya untuk kesenangan atau untuk menghabiskan waktu. Yang ketiga adalah komunikasi (*communication*), yaitu untuk mengirim dan menerima pesan seperti *email*. Dan yang ke empat adalah transaksi (*transactions*), yaitu untuk membeli produk secara *online* misalnya buku, pakaian dan lain sebagainya.

Dalam kategori intensitas penggunaan jejaring sosial, remaja dalam penelitian ini memiliki tingkat intensitas penggunaan jejaring sosial yang hampir sama jumlahnya antara penggunaan dengan intensitas tinggi dan rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan media dan fasilitas yang digunakan oleh remaja dalam mengakses internet dan situs jejaring sosial. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Qomariyah (2009), menunjukkan bahwa remaja yang mengakses internet di rumah cenderung menggunakan internet dengan intensitas frekuensi paling sering, yakni setiap hari. Seperti halnya dengan frekuensi internet yang sering digunakan oleh remaja, kebanyakan penggunaan internet oleh remaja yang memiliki koneksi internet dirumah durasi penggunaannya setiap kali mengakses internet yakni ≥ 4 jam. Sedangkan pada remaja yang menggunakan akses internet melalui warung internet frekuensi pemakaian internet yaitu sebanyak 1-2 kali perminggu dengan rata-rata lama penggunaannya adalah ≥ 3 jam sampai dengan < 4 jam.

Intensitas penggunaan jejaring sosial juga dipengaruhi oleh fasilitas untuk mengakses internet yang dimiliki oleh remaja. Remaja yang menggunakan *handphone*, laptop/komputer dirumah serta fasilitas lainnya untuk berlangganan internet akan memiliki intensitas

penggunaan yang berbeda dengan remaja yang mengakses internet dari warung internet. Hasil penelitian dari Kusumaardhiati (2011) menunjukkan bahwa remaja yang berlangganan internet menghabiskan waktu lebih dari dua jam setiap akses internet sedangkan yang tidak berlangganan internet menghabiskan waktu kurang dari satu jam setiap akses internet.

Dalam kategori kualitas tidur, remaja dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang baik walaupun menggunakan jejaring sosial dengan intensitas yang tinggi. Hasil penelitian dari Latifa (2004) mengungkapkan bawa perilaku remaja yang menggunakan internet yaitu remaja yang *Log-on* lebih dari lima kali sebulan, antara pukul 12-18 WIB selama 91-120 menit, yang digunakan untuk mencari informasi dan hiburan, fasilitas *searching* dan *browsing* yang dimanfaatkan untuk mencari tugas sekolah, menggunakan *email* 3-6 kali perbulan, serta *chatting* dengan lawan jenis 30-60 menit dengan topik humor dan hobi tertentu. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa remaja tidak menggunakan waktu tidur mereka untuk menggunakan internet dan jejaring sosial, sehingga penggunaan internet dan jejaring sosial tidak mempengaruhi kualitas tidur remaja.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan jejaring sosial dengan kualitas tidur remaja. Hal ini dapat disebabkan oleh akses internet yang didapat oleh remaja hanya terbatas pada warung internet/warnet, yang dimana digunakan oleh para remaja untuk mencari dan menyelesaikan tugas sekolah.

1. Mutia Ariani, S.kep. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
2. Veny Elita, MN (MH). Dosen Departemen Keperawatan Jiwa Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
3. Reni Zulfitri, M.kep., Sp.Kom. Dosen Departemen Keperawatan Jiwa Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau

DAFTAR PUSTAKA

Buente, Wayne., & Robbin, A. (2008). Trends in Internet Information Behavior: 2000-2004. Journal of the America Society forr Information Science. Diperoleh tanggal 20 Maret 2013 dari *http://palimpsest.fisip.unair.ac.id/images/pdf/astutik.pdf*.

DeVito, J.A. (2006). *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Professional Books.

Hasanuddin., Joseph, K., Putu, I. M., Nastiti, T. W., Bernardus, S. (2011). *Anxietas/Desires: 90 Insight for Marketing to Youth, Women, Netizen.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Hendroyono, T. (2009). *Facebook Haram*. Jakarta: Bentang Pustaka.

Hidayat, A.A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat, A.A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba medika.

Horrigan, J.B. (2002). New Interest Users: What They Do Online, What They Don't, and Implications for the Net's Future. Diperoleh tanggal 5 Januari 2012 dari

http://www.pewinternet.org/pdfs/New_Users_report.pdf.

Javaheri, S. & Cleveland (2008). Sleep Quality and Elevated Blood Pressure in Addolescents, Journal of Circulation. Diperoleh tanggal 10 November 2011 dari *http://www.scribd.com/doc/66015683/Tips-Pola-Tidur-Sehat.*

Kindarto, A. (2010). *Efek Blogging Dengan Aplikasi Facebook*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Kusumaardhiati, E. (2011). Perilaku Penggunaan Internet Mahasiswa S1 Institut Pertanian Bogor. Diperoleh pada tanggal 18 Juni dari *http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/47360.pdf.*

Kusumaningtyas, R. D. (2010). *Peran Media Sosial Online (Facebook) sebagai saluran self disclosure Remaja Putri di Surabaya*. Surabaya: Fakultas Ilmu Sosial dan Politik.

Latifa, R. (2004). Hubungan antara Kecanduan Berkomunikasi Melalui Internet dengan Hubungan Interpersonal. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah. Diperoleh tanggal 9 Juni 2013 dari *http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/2732/1/YUNIAR%20RACHDIANTI-FPS.PDF*.

Mass, J.B. (2002). *Power Sleep*. Bandung: Penerbit Kaifa.

Monks, F.J. (2002). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, Edisi Keempat Belas (Haditono, S.R. Terj). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Nashori, H.F. (2004). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kendali Diri Mahasiswa. Diperoleh tanggal 10 November 2011 dari *http://data.dppm.uii.ac.id/uploads/f02023.pdf*.

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Papalia, D.E., Olds, S.W., & Fieldman, R.D. (2001). *Human Development (8th ed)*. Boston: McGraw-Hill

Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* (Renata. K., et al, Terj.) Jakarta: EGC (Naskah asli dipublikasikan tahun 1997).

Purnamaki, R.L. (1999). The relationship of Dream Content and Changes in Daytime Mood in Traumatized Vs Non-Traumatized Children. Diperoleh tanggal 10 November 2011 dari *http://jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/16205116.pdf.*

Qomariyah, A.N. (2009). Perilaku Penggunaan Internet Pada remaja di Perkotaan. Diperoleh tanggal 10 November 2011 dari *http://palimpset.fisip.unair.ac.id/images/pdf/astutik.pdf.*

Ricardo, H. (2009). *The Drop Out Billionaire Menjual Ide Ala Mark Zuckerberg*. Yogyakarta: Bets Publisher.

Sarwono, S.W. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

Stuart, G.W., & Sundeen, S.J. (2006). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. NewYork: Mosby Year Book, Inc.

Surya, Yuyun W.I. (2002). Pola Konsumsi dan Pengaruh Internet sebagai Media Komunikasi Interaktif pada Remaja (Studi Analisis Persepsi pada remaja di Kotamadya Surabaya). Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Airlangga. Diperoleh tanggal 10 November 2011 dari *http://palimpsest.fisip.unair.ac.id/images/pdf/astutik.pdf*.

Syafitri. (2010). Pengaruh Pemberian Aktivitas ROM (Range of Motion) Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pasien Diabetes Melitus di Ruang Mawar RSUP NTB. Diperoleh tanggal 10 November 2011 dari *http://www.scribd.com/doc/58208417/skripsi-keperawatan.*

Wood, G.L., & Haber, J. (2006). *Nursing Research: Methods and Critical Appraisal for Evidence-Based Practice, Volume 1*. NewYork: Mosby Elsevier.

Yolanda, A. (2009). *Tidur Bermutu Rahasia Hidup Berkualitas*. Purwokerto Utara: Keluarga Dokter.