

BAB I

PENDAHULUAN

Latar belakang

Perkembangan teknologi informasi, khususnya penggunaan media sosial, telah menjadi fenomena yang sangat melekat dalam kehidupan remaja, tak terkecuali siswa di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Media sosial seperti *Instagram*, *TikTok*, *WhatsApp* dan *platform* lainnya telah mengubah cara berkomunikasi, bertukar informasi, dan memenuhi kebutuhan hiburan bagi para remaja. Penggunaan media sosial telah mengakar kuat dalam keseharian remaja dan menjadi sarana utama interaksi sosial mereka. Namun, penggunaan yang intensif dan tanpa pengaturan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan fisik (Dewi et al, 2023). adanya hubungan yang kuat dengan koefisien korelasi 0,871 antara tingkat intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja. Hasil ini menegaskan bahwa semakin sering media sosial digunakan, maka kualitas tidur remaja cenderung semakin menurun (Maulinda et al, 2025).

Media sosial saat ini menjadi salah satu fenomena paling mencolok dalam perkembangan teknologi komunikasi modern karena pengaruhnya yang meluas terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat global, termasuk di Indonesia. Berdasarkan teori *Uses and Gratifications*, kehadiran media sosial berfungsi untuk memenuhi kebutuhan psikososial individu, seperti mencari hiburan, menjalin interaksi sosial, hingga membangun identitas diri (Trilestari et al, 2025). Pemanfaatan media sosial tidak lagi terbatas pada kelompok usia tertentu, melainkan telah menjangkau anak-anak, remaja, hingga orang dewasa dengan pola penggunaan yang beragam. Di Indonesia sendiri, tingkat jangkauan media sosial sangat tinggi dan menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas harian masyarakat. Laporan terbaru tahun 2024 mencatat jumlah pengguna media sosial mencapai sekitar 191 juta orang atau setara dengan 73,7% dari total populasi (Trilestari et al, 2025). Dari angka tersebut, sekitar 167 juta tergolong pengguna aktif yang secara konsisten mengakses media sosial setiap hari, yakni sekitar 64,3% dari total penduduk (Trilestari et al, 2025). Beberapa platform yang paling populer digunakan mencakup *YouTube*, *Instagram*, *Facebook*, *WhatsApp*, dan *TikTok*, dengan tingkat penggunaan berbeda sesuai kelompok usia dan preferensi tertentu (GoodStats, 2025). Jika ditinjau menurut kategori usia, baik anak, remaja, maupun orang dewasa menunjukkan pola akses dan jenis konten yang bervariasi, sesuai dengan tahap perkembangan serta kebutuhan

psikososial masing-masing (Kominfo RI, 2024). Meski demikian, penggunaan media sosial yang melebihi batas wajar yakni lebih dari 2–3 jam setiap harinya umumnya dikategorikan sebagai tidak normal karena berpotensi menimbulkan konsekuensi negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan pengguna (Ferawati et al, 2023).

Penggunaan media sosial di Kabupaten Klaten, Jawa Tengah, menunjukkan tren yang semakin meningkat dan telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari masyarakat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Tengah melalui Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2024, sebagian besar penduduk usia 5 tahun ke atas di wilayah ini telah mengakses internet dalam tiga bulan terakhir melalui platform digital seperti WhatsApp, Facebook, dan Instagram. Selain itu, studi lokal mengenai efektivitas media sosial sebagai sarana promosi menunjukkan bahwa 72,9% responden di Klaten aktif menggunakan Instagram sebagai media komunikasi.

Hasil pengamatan di lingkungan pedesaan, Kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten, menunjukkan perkembangan yang semakin meluas meskipun belum seluruhnya terdokumentasi dalam data statistik resmi. Berdasarkan kondisi infrastruktur digital di wilayah tersebut, sejumlah desa seperti Beteng telah mendapatkan fasilitas akses internet gratis dari pemerintah Provinsi Jawa Tengah sebagai bentuk dukungan terhadap peningkatan literasi digital masyarakat. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa sekitar 70–75% masyarakat, khususnya kalangan remaja dan pelajar di Klaten, aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menegaskan bahwa media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan sosial, gaya hidup, dan perilaku digital masyarakat Klaten (Jatinom, 2024).

Pemanfaatan media sosial pada kelompok anak, remaja, maupun dewasa membawa implikasi yang berbeda sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Anak-anak dan remaja yang sedang berada pada fase pertumbuhan biologis dan psikososial cenderung lebih rentan terhadap dampak negatif dari aktivitas digital yang berlebihan. Laporan Kominfo RI (2024) menunjukkan bahwa sekitar 90% pengguna media sosial di Indonesia berada pada kelompok usia 10–30 tahun, dengan dominasi pada platform berbasis visual dan interaktif seperti Instagram serta TikTok. Remaja, yang tercatat sebagai pengguna paling aktif, menghadapi risiko ketergantungan dan terganggunya pola tidur terutama ketika mereka mengakses media sosial pada malam hari (Simanjuntak et al, 2023). Lebih jauh, penggunaan media sosial yang melebihi batas waktu normal terbukti dapat menurunkan konsentrasi belajar, meningkatkan stres, dan memicu gejala kecemasan pada kalangan remaja (Maulinda et al, 2025). Sementara itu, orang dewasa juga tidak luput dari

konsekuensi negatif, misalnya berkurangnya waktu istirahat dan terganggunya produktivitas kerja akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi (Athiutama et al, 2023). Kendati demikian, apabila media sosial digunakan secara proporsional dengan tujuan yang jelas, manfaatnya dapat dirasakan dalam bentuk peningkatan konektivitas sosial, peluang ekonomi, maupun akses informasi (Kominfo RI, 2024). Dengan demikian, penting untuk menetapkan batas durasi penggunaan yang sehat bagi setiap kelompok usia agar media sosial dapat dimanfaatkan secara optimal tanpa menimbulkan risiko kesehatan maupun gangguan kesejahteraan (GoodStats, 2025).

Di Indonesia, data terbaru menunjukkan bahwa sekitar 90% remaja berusia 13–19 tahun aktif menggunakan media sosial setiap hari. Aplikasi populer seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *WhatsApp* menjadi *platform* yang paling banyak dipilih untuk bersosialisasi Kominfo RI (2024). Remaja merupakan kelompok usia 10–19 tahun, yakni masa peralihan yang sarat dengan perubahan *biologis* maupun *psikososial*. Pada fase ini, kontrol diri remaja masih berkembang, sehingga penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental. juga menyebutkan bahwa lemahnya kemampuan remaja dalam mengatur waktu saat bermedia sosial sering berujung pada terganggunya pola tidur. Hal ini menjadi alasan penting untuk memahami secara komprehensif kaitan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada kelompok usia tersebut WHO (2024). Di Indonesia, jangkauan media sosial di kalangan remaja sangat tinggi dan terus meningkat setiap tahun. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa **99,16% kelompok usia 13–18 tahun telah menggunakan internet**, dengan media sosial sebagai aktivitas daring paling dominan (APJII, 2023). Laporan Data digital 2024 mencatat **167 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia**, setara dengan lebih dari 60% populasi nasional (DataReportal, 2024). Katadata juga melaporkan bahwa anak usia sekolah menengah adalah pengguna paling intensif media sosial, terutama *Instagram*, *TikTok*, dan *WhatsApp*. Angka ini menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja SMP terhubung dengan media sosial dalam keseharian mereka. Kondisi tersebut memperlihatkan fenomena masifnya ketergantungan remaja Indonesia terhadap media sosial. Dengan tingkat penetrasi hampir menyeluruh, media sosial menjadi faktor signifikan dalam membentuk pola hidup remaja (Databoks, 2023).

Remaja menurut oleh WHO sebagai individu berusia 10–19 tahun, yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial secara signifikan (WHO, 2022). Masa ini merupakan transisi penting dari kanak-kanak menuju dewasa, di mana individu mulai

membangun identitas diri. Masa remaja ditandai oleh eksplorasi identitas, kebutuhan interaksi sebaya, dan pembentukan kebiasaan kesehatan jangka panjang. Karakteristik ini menjelaskan mengapa media sosial sangat menarik bagi remaja, karena mampu memenuhi kebutuhan aktualisasi diri dan pengakuan sosial. Namun, kondisi tersebut juga membuat remaja rentan terhadap dampak negatif dari paparan digital yang berlebihan. Pada konteks SMP, penggunaan media sosial sering kali dilakukan hingga larut malam karena dorongan untuk tetap terhubung dengan teman sebaya. Pemahaman konseptual ini penting untuk mengkaji bagaimana perilaku digital memengaruhi pola tidur mereka (UNICEF, 2023).

Media sosial membawa dampak serius terhadap kesehatan psikologis dan fisik remaja. Studi di SMK Negeri 2 Binjai (2023) misalnya, mengungkapkan bahwa 60,8% remaja dengan penggunaan media sosial yang aktif mengalami kualitas tidur yang buruk (Simanjuntak et al, 2023). Gangguan tidur ini kerap muncul akibat paparan cahaya biru dari layar telepon gengam yang menghambat sekresi melatonin, hormon penting pengatur siklus tidur. Selain itu, interaksi di dunia maya juga dapat memicu stres dan kecemasan yang kemudian memperburuk kualitas tidur remaja. Dampak negatif baik secara fisiologis maupun psikologis ini menjadikan media sosial salah satu faktor risiko penting terhadap gangguan tidur. Karena itu, upaya pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat dan bijak, baik oleh remaja maupun orang tua, menjadi hal yang mendesak Ferawati et al. (2023)

Kualitas tidur sendiri merupakan indikator fundamental kesehatan mental dan fisik yang meliputi durasi, kedalaman, serta kontinuitas tidur. Tidur yang berkualitas berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, regulasi emosi, hingga daya tahan tubuh. menurunnya kualitas tidur pada remaja berdampak langsung pada aktivitas harian serta dapat menimbulkan gangguan fungsi *neuromuskular*. Sebaliknya, tidur yang tidak berkualitas akan memicu kelelahan, menurunkan konsentrasi, serta menghambat prestasi akademik. Dalam jangka panjang, kondisi ini juga meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti depresi maupun kecemasan. Dengan demikian, menjaga kualitas tidur yang optimal sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang remaja secara menyeluruh Athiutama et al. (2023)

Dampak dari kualitas tidur yang buruk sangatlah luas dan tidak dapat diremehkan. Selain menurunkan konsentrasi belajar, gangguan tidur kronis juga berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan mental serius, termasuk depresi dan kecemasan (Simanjuntak et a, 2023). Dari sisi kesehatan fisik, tidur yang tidak cukup membuat sistem imun melemah sehingga remaja lebih rentan terserang penyakit. Ketidakstabilan emosi dan kesulitan

menjalin hubungan sosial juga sering kali menjadi konsekuensi dari pola tidur yang terganggu. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat perkembangan kognitif, emosional, maupun sosial remaja. Penurunan kualitas tidur terbukti erat kaitannya dengan berkurangnya kualitas hidup secara umum. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja menjadi sangat penting, baik sebagai dasar untuk intervensi kesehatan maupun acuan bagi strategi pendidikan yang lebih adaptif.

Beberapa penelitian telah menyatakan adanya hubungan negatif antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur remaja. Cahaya biru yang disinarkan dari layar perangkat digital dapat menekan produksi melatonin, hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur-bangun, sehingga mengakibatkan gangguan pola tidur. Aktivitas sosial di media sosial yang intensif dan notifikasi yang terus menerus juga dapat meningkatkan rangsangan mental menjelang tidur, sehingga sulit bagi remaja untuk rileks dan mengawali tidur tepat waktu. Notifikasi yang sering muncul di malam hari berkontribusi pada gangguan tidur dan peningkatan rasa lelah keesokan harinya. Sungguh, siswa SMP yang memasuki masa transisi remaja sangat rentan mengalami dampak tersebut, sehingga perlu menjadi perhatian khusus dalam konteks pendidikan dan psikologi perkembangan (Haryanto et al, 2024).

Fenomena tersebut menjadi alasan yang kuat untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur khususnya pada siswa SMP X. Saat ini, studi yang mengkaji hubungan ini secara komprehensif masih terbatas, terlebih yang kontekstual pada lingkungan lokal sekolah SMP tersebut. Menurut (Wulandari & Pranata, 2024), pemahaman yang mendalam mengenai interaksi antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur dapat dijadikan landasan bagi pihak sekolah dan orang tua dalam melakukan pengawasan dan pencegahan dampak negatif penggunaan media sosial. Pentingnya penelitian ini sebagai pijakan dalam penyusunan kebijakan sekolah yang dapat mengarahkan pemanfaatan media sosial secara sehat dan seimbang demi menjaga kesehatan dan performa akademik siswa (Susanty, 2023).

Berdasarkan hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada hari Rabu, 14 Agustus 2025 SMP N 2 Jatinom dengan melakukan wawancara kepada Kepala Sekolah, peneliti mengumpulkan informasi belum pernah dilakukan Penelitian tentang Hubungan Penggunaan media sosial dengan kualitas tidur siswa SMP N 2 Jatinom. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap Siswa, dari 10 Siswa yang diwawancarai, 5 Siswa mengatakan menggunakan media sosial 30-60 menit sebelum tidur dalam semalam, 3

mengatakan Sering begadang hingga pukul 01.00 pagi karena menggunakan media sosial seperti tiktok dan instagram, 2 mengatakan mengantuk saat dikelas karena tidur pukul 03.00 pagi dikarenakan asyik bermain game online. .

Rumusan masalah

Media sosial kini telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja yang menjadi bagian yang tidak terpisahkan termasuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) mengingat meningkatnya penggunaan media. Siswa SMP N 2 Jatinom merupakan salah satu kelompok usia yang rentan terhadap dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten, menunjukkan perkembangan yang semakin meluas meskipun belum seluruhnya terdokumentasi dalam data statistik resmi. Berdasarkan kondisi infrastruktur digital di wilayah tersebut, sejumlah desa seperti Beteng telah mendapatkan fasilitas akses internet gratis dari pemerintah Provinsi Jawa Tengah sebagai bentuk dukungan terhadap peningkatan literasi digital masyarakat. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa sekitar 70–75% masyarakat, khususnya kalangan remaja dan pelajar di Klaten, aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu dampak yang patut diperhatikan adalah gangguan pada kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi konsentrasi, emosi, serta prestasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa SMP N 2 Jatinom, mengingat penggunaan media sosial yang semakin intensif dapat memengaruhi pola dan kualitas tidur mereka. Selain itu, penting untuk memahami bagaimana pola penggunaan media sosial pada siswa tersebut dan sejauh mana penggunaan tersebut berdampak pada kualitas tidur, karena gangguan tidur dapat memengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di kalangan siswa SMP N 2 Jatinom?

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa SMP N 2 Jatinom.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan **usia, jenis kelamin, kepemilikan wifi dirumah, kepemilikan HP dan aplikasi yang sering digunakan**
 - b. Mengidentifikasi penggunaan **media sosial remaja di SMP N 2 Jatinom**
 - c. Mengidentifikasi **kualitas tidur pada remaja di SMP N 2 Jatinom**
 - d. Menganalisis **hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur** pada siswa SMP N 2 Jatinom.
3. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman ilmiah mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja, khususnya siswa SMP N 2 Jatinom. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi akademik dan bahan kajian bagi pengembangan teori di bidang psikologi perkembangan, kesehatan remaja, dan pengaruh teknologi digital terhadap pola hidup sehat

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Siswa

Memberikan informasi penting bagi siswa tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur dan kesehatan mereka, sehingga dapat mendorong siswa untuk mengatur waktu penggunaan media sosial secara bijak demi menjaga kesehatan fisik dan mental.

2) Bagi Guru

Guru dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk memahami kondisi siswa terkait penggunaan media sosial dan gangguan tidur, serta membantu dalam memberikan bimbingan dan motivasi kepada siswa agar dapat mengelola waktu istirahat dan belajar dengan lebih baik.

3) Bagi Orangtua

Orang tua dapat mengetahui sejauh mana intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi kualitas tidur anak

4) Bagi Institut Pendidikan

Sekolah dapat menjadikan hasil penelitian sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun kebijakan atau program edukatif yang mengatur penggunaan media sosial di lingkungan sekolah

5) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menyediakan data dan temuan yang dapat digunakan sebagai acuan atau perbandingan dalam penelitian lanjutan, memungkinkan pengembangan kajian lebih mendalam tentang pengaruh media sosial terhadap aspek kesehatan lain atau pada kelompok usia yang berbeda.

Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti	Judul penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	(Widiastuti, S., & Sudyasih, 2025).	Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII SMP Ma'arif Gamping	Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode <i>kuantitatif</i> dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>total sampling</i> dengan jumlah sampel sebanyak 42 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur durasi	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja dengan nilai p-value = 0,001 (<0,05). Kesimpulannya, semakin lama durasi penggunaan media sosial, semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh siswa.	Perbedaan dalam penelitian ini dengan apa yang akan dilakukan sekarang terdapat pada desain penelitian yang digunakan peneliti adalah kuantitatif <i>non eksperimen</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dan teknik pengambilan menggunakan <i>proportional</i>

penggunaan media sosial adalah kuesioner, sedangkan kualitas tidur diukur dengan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan dengan *uji chi-square* untuk melihat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur.

random sampling dan responden yang di ambil adalah siswa SMP.

2. (Permatasari et al., 2023)	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP N 1 Juwiring	Penelitian ini menggunakan metode <i>kuantitatif</i> dengan desain penelitian <i>cross-sectional</i> . Sampel diambil dengan teknik <i>purposive sampling</i> sebanyak 72	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan p-value = 0,022 (<0,05). Kesimpulannya adalah semakin tinggi intensitas penggunaan	Perbedaan dalam penelitian ini dengan apa yang akan dilakukan sekarang terdapat pada desain penelitian yang digunakan
-------------------------------	--	---	---	---

		siswa. Penggunaan instrumen kuesioner untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial dan PSQI untuk kualitas tidur. Analisis data menggunakan uji Kendall tau guna menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.	media sosial, maka kualitas tidur siswa dapat menurun.	peneliti adalah kuantitatif <i>non eksperimen</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dan teknik pengambilan, teknik pengambilan menggunakan <i>proportional random sampling</i> dan responden yang di ambil adalah siswa SMP.
3. (Wuisang, 2023)	Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII	Penelitian ini memakai metode <i>kuantitatif</i> dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> dan teknik <i>total sampling</i> pada 35 remaja. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner untuk mengukur durasi	Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dengan p-value = 0,000 (<0,05), yang berarti semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, semakin buruk	Perbedaan dalam penelitian ini dengan apa yang akan dilakukan sekarang terdapat pada desain penelitian yang digunakan peneliti adalah kuantitatif <i>non</i>

penggunaan media sosial dan indikator kualitas tidur. Analisis data menggunakan <i>uji chi-square</i> untuk menguji hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur.	kualitas tidur yang dialami oleh remaja.	<i>ekperimen</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dan teknik pengambilan, teknik pengambilan menggunakan <i>proportional random sampling</i> dan responden yang di ambil adalah siswa SMP.
--	--	--
