

Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smp Negeri 3 Lempuing Jaya Tahun 2025

Factors Associated with Sleep Quality in Adolescents at SMP Negeri 3 Lempuing Jaya In 2025

¹Jaka Aldi, ²Alkhusari, ³Yulinda Ariani
¹²³Universitas Kader Bangsa, Indonesia
Email : andreutamasaputra.07@gmail.com

Submisi: 14 Februari 2026; penerimaan: 30 Mei 2026; publikasi: 30 Juni 2026

Abstrak

Kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu masalah kesehatan yang signifikan bagi remaja saat ini. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya. Penelitian ini desain Survei Analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Teknik pengambilan sampel menerapkan Total Sampling dengan jumlah sampel yaitu sebanyak 60 responden. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat memakai uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan penggunaan media sosial p-value 0,02, kecanduan game online p-value 0,02, lingkungan p-value 0,04. Disarankan kepada pihak sekolah turut berperan aktif dalam pemberian edukasi kepada remaja untuk mengontrol saat memakai media sosial dan bermain game online serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman sehingga remaja dapat memperoleh kualitas tidur yang baik.

Kata kunci : Remaja, kualitas tidur, media sosial, game online, lingkungan

Abstract

Poor sleep quality is one of the significant health problems for adolescents nowadays. Poor sleep quality can have negative impacts on physical and mental health, and academic achievement. This study aims to determine the factors related to the sleep quality in adolescents in SMP Negeri 3 Lempuing Jaya. This study uses analytical survey design with the Cross Sectional approach. The sampling technique uses a total sampling with the number of samples, consisting of 60 respondents. The analysis was conducted in univariate and bivariate means using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. The results show that there is a significant relationship between sleep quality and the use of social media with p-value 0.02, addiction to online games with p-value 0.02, and environment with p-value 0.04. It is recommended that the school plays an active role in providing education to adolescents to control when using social media and playing online games and creating a comfortable sleep environment so that adolescents can get good sleep quality.

Keywords: Addolescent, sleep quality, social media, online games, environment

Pendahuluan

Tidur adalah aktivitas alami yang berfungsi untuk memulihkan kondisi tubuh setelah melakukan berbagai kegiatan sepanjang hari (Ponidjan et al., 2022). Remaja membutuhkan waktu tidur yang direkomendasikan dari segi kesehatan yaitu 8-10 jam per malam agar pertumbuhan dan fungsi otak tetap optimal (Zain & Hanif, 2023). Namun, pada kenyataannya banyak remaja mengalami gangguan kualitas tidur yang ditandai dengan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, serta merasa tidur bugar sehabis bangun dari tidur. Berdasarkan laporan (*The National Sleep Foundation*, 2024) sebanyak 80% remaja tidak mendapatkan waktu tidur yang sesuai. Selain itu sebagian besar remaja melaporkan tingkat kepuasan tidur yang rendah serta kurangnya perilaku tidur sehat, menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja secara global masih tergolong buruk. Disisi lain rata-rata penduduk Indonesia hanya tidur selama 6 jam 51 menit setiap malam, sedikit di bawah rata-rata tidur dunia yaitu 7 jam 12 menit. Data di Indonesia juga menunjukkan bahwa remaja dengan kualitas tidur yang kurang terpenuhi sebesar 63% (< 7 jam setiap malamnya). selain itu, remaja di Indonesia cenderung tidur lebih larut, dengan rata – rata waktu tidur sekitar pukul 00:13 (Kakiay & Wigiyanti, 2022). Sebuah penelitian di kota Palembang bahkan menunjukkan bahwa sekitar 86,9% remaja memiliki kualitas dan kuantitas tidur buruk (Kuswanto, 2021). Berbagai faktor dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Penggunaan media sosial menjadi bagian dari faktor yang bisa menyebabkan buruknya kualitas tidur. Penggunaanya yang berlebihan yang membuat remaja lupa waktu karena mengakses Instagram, TikTok, chat WhatsApp, dan berbagai aplikasi media sosial lainnya sebelum tidur (Tanjung & Bangun, 2024). Sebuah studi yang dilakukan oleh (Margareth, 2023) menunjukkan jika pengguna sosial media dengan kelompok aktif sebesar (78,1%)

dan kualitas tidur pada kelompok buruk sebesar (61,1%). Artinya terdapat hubungan dalam penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Athiutama et al., 2023) menyatakan jika remaja yang aktif menggunakan media sosial akan mengalami penurunan kualitas tidur.

Kecanduan bermain *game online* juga menjadi bagian dari faktor menurunnya kualitas tidur karena remaja sering menghabiskan ≥ 3 jam saat bermain *game online* setiap hari. Hal ini tentu saja dapat menyebabkan kualitas tidur mereka menjadi buruk (Solehah et al., 2024). Berlebihan dalam bermain game dapat menimbulkan rasa ingin tahu yang tinggi pada siswa, sehingga membuat mereka semakin tertarik dan akhirnya kecanduan untuk terus bermain (Widiarti et al., 2024). Lingkungan dapat memengaruhi kecepatan atau kelancaran tidur seseorang. Perubahan di sekitarnya, seperti adanya suara bising, dapat mengganggu proses tidur. Ketiadaan dorongan yang biasa atau munculnya hasrat yang tidak biasa juga bisa menghambat seseorang untuk tidur. Tidur tahap 1 dianggap tidur teramat ringan, sedangkan tahap 3 dan 4 adalah tidur teramat dalam, sehingga diperlukan bunyi yang nyaring untuk menyadarkan seseorang. Namun, jika paparan berlangsung terus-menerus, individu yang terkonidisi dengan suara bising tak kan lagi memengaruhi tidurnya (Nugraha et al., 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan wawancara kepada 7 orang siswa di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya, diketahui bahwa mayoritas dari mereka mengalami penurunan kualitas tidur. Mereka mengaku bahwa sering tidur larut malam karena terlalu lama mengakses media sosial dan bermain *game online* hingga lupa waktu, serta merasa terganggu dengan kondisi lingkungan. Beberapa dari mereka juga mengeluh sulit tidur, dan mengalami kesulitan bangun pagi, serta mengantuk saat proses pembelajaran dikelas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya Kabupaten Ogan Komering Ilir. Subjek dalam penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 3 Lempuing Jaya dengan total responden sejumlah 60 orang. Total sampling dipilih sebagai teknik untuk pengambilan sampel. Variabel independen pada penelitian ini meliputi penggunaan media sosial, kecanduan game online, dan lingkungan, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Instrumen penelitian yang dipakai berupa kuesioner yang terdiri atas kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur yang sudah dilakukan evaluasi validitas dan reliabilitas oleh (Nabila, 2023) dengan Cronbach Alpha 0,973, kuesioner *Sosial Media Use Scale* (BMUS) untuk mengukur penggunaan media sosial, sudah dilakukan evaluasi validitas dan reliabilitas oleh Herma Fathun Ainida dalam (Margareth, 2023) dengan Cronbach Alpha 0,779, kuesioner *Game Addiction Scale for Adolescent* (GASA) untuk mengukur kecanduan game online, sudah dilakukan evaluasi validitas dan reliabilitas oleh (Nabila, 2023) dengan Cronbach Alpha 0,895, kuesioner Lingkungan, sudah dilakukan evaluasi validitas dan reliabilitas

oleh (Tri, 2022) dengan Cronbach Alpha 0,773. Pengumpulan dan analisis data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada seluruh responden di lingkungan sekolah setelah mendapatkan izin resmi dari pihak sekolah. Sebelum pengisian, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Pengisian dilakukan secara mandiri di bawah pengawasan peneliti untuk meminimalkan bias dan memastikan kejujuran dalam pengisian. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan kuesioner sebelum proses pengolahan data. Data yang telah diperiksa kemudian diolah menggunakan program SPSS. Analisis dilakukan dengan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial, kecanduan game online, dan lingkungan dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antarvariabel dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Etika penelitian dijaga dengan memperhatikan prinsip-prinsip etik penelitian, yaitu prinsip menghormati hak asasi manusia, kerahasiaan, keadilan, dan kejujuran ilmiah. Setiap responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian serta dijamin kerahasiaan identitasnya. Partisipasi responden dilakukan secara sukarela setelah menandatangani lembar persetujuan berpartisipasi (*informed consent*). Peneliti juga telah memperoleh persetujuan etik dari pihak sekolah sebelum pelaksanaan penelitian

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya Tahun 2025.

Penggunaan Media Sosial	Kualitas tidur				Total		<i>P-value</i>	OR (95% CI)
	Baik		Buruk					
	N	%	N	%	N	%		
Tinggi	9	15	28	46,7	37	61,7	0,02	5,833
Rendah	15	25	8	13,3	23	38,3		(1,8-
Total	24	40	36	60	60	100		18,2)

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya Tahun 2025, diketahui bahwa dari 37 (61,7%) responden yang memiliki penggunaan media sosial yang tinggi, sebanyak 28 (46,7%) responden mengalami kualitas tidur buruk lebih besar dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik yaitu hanya 9 (15%) responden. Sedangkan dari 23 (38,3%) responden yang memiliki penggunaan media sosial yang rendah terdapat 15 (25%) responden dengan kualitas tidur baik lebih banyak jika dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu 8 (13,3%) responden.

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji *statistic Chi Sqaure*, diperoleh nilai *P-value* = 0,02 atau $\alpha \leq 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya Tahun 2025. Selain itu diperoleh nilai OR = 5,833 (95% CI: 1,8-18,2) yang menunjukkan bahwa responden yang menggunakan media sosial tinggi memiliki risiko sekitar 5,8 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan responden yang menggunakan media sosial nya rendah. Penelitian ini sejalan dengan (Athiutama et al., 2023) Data memperlihatkan bahwa kategori pengguna aktif media sosial dibandingkan pengguna pasif, kelompok ini cenderung mengalami gangguan tidur dengan intensitas yang lebih tinggi.

Penggunaan gadget secara berlebihan berdampak negatif terhadap kualitas tidur, salah satunya adalah timbulnya ketergantungan yang dapat mengganggu pola tidur. Intensitas penggunaan gadget yang tinggi, terutama pada siang hari, berisiko menimbulkan gangguan tidur yang berpengaruh pada penurunan kualitas tidur. Selain itu, penggunaan gadget pada malam hari juga dapat menurunkan efisiensi tidur serta menyebabkan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur menjadi lebih lama. (Tanjung & Bangun, 2024). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Sirait & Triwahyuni, 2024) Hasil penelitian ini memperlihatkan adanya keterkaitan yang bermakna antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja. Hal ini dikarenakan remaja aktif dalam menggunakan media sosial yang mereka punya dalam hal yaitu, berbagi kabar dengan teman, mencari tugas sekolah, membuka media sosial, bermain game online, nonton video dan berbagai hal lainnya, inilah yang membuat remaja membutuhkan waktu berjam-jam untuk dapat tertidur pada malam hari.

Media sosial atau jejaring sosial merupakan wadah yang memungkinkan individu berkomunikasi secara tidak langsung melalui koneksi internet. Melalui media sosial, pengguna dapat saling berbagi informasi dalam berbagai bentuk, seperti teks, gambar, video, maupun audio (Alam & Pandian, 2023). Menurut (Margareth, 2023) Aktivitas digital melalui media sosial yang berlebihan berpotensi menurunkan kepuasan tidur individu.

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi mendorong peningkatan frekuensi akses, sehingga berdampak pada gangguan kualitas tidur. Salah satu mekanisme yang terlibat adalah terganggunya produksi hormon melatonin. Melatonin, yang disekresikan oleh kelenjar pineal dan retina, berperan penting dalam memulai fase tidur serta memulihkan energi fisik selama periode tidur. Sekresi melatonin dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, khususnya kegelapan dan suasana tenang. Namun, paparan cahaya buatan maupun medan elektromagnetik dari perangkat digital dapat menghambat produksi hormon ini, sehingga mengurangi kualitas tidur secara keseluruhan.

Berdasarkan penelitian dan didukung oleh beberapa penelitian terkait

maka peneliti berpendapat bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan, terutama pada malam hari, dapat mengganggu produksi hormon melatonin, memperpanjang waktu terjaga, dan menurunkan efisiensi tidur. Aktivitas berlebih di media sosial seperti bermain game, menonton video, dan berinteraksi daring juga dapat membuat remaja sulit tidur, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas tidur secara keseluruhan. Dengan demikian, penggunaan media sosial kondisi yang tidak terkendali berperan sebagai faktor risiko gangguan kualitas tidur pada remaja, sehingga perlu adanya pengawasan dan edukasi terkait durasi dan waktu penggunaan media sosial, khususnya menjelang tidur.

Tabel 2. Penggunaan game online dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya Tahun 2025.

Kecanduan Game Online	Kualitas tidur				Total		<i>P-value</i>	OR (95% CI)
	Baik		Buruk					
	N	%	N	%	N	%		
Tinggi	10	16,7	29	48,3	39	65	0,02	5,800
Rendah	14	23,3	7	11,7	21	35		(1,8-
Total	24	40	36	60	60	100		18,4)

Berdasarkan hasil penelitian kecanduan game online dengan kualitas tidur remaja di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya Tahun 2025 diketahui bahwa dari 21 (35%) responden yang mengalami kecanduan game online rendah terdapat 14 (23,3%) responden yang memiliki kualitas tidur baik lebih besar dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 7 responden (11,7%). Sedangkan dari 39 responden (65%) yang mengalami kecanduan game online tinggi, sebanyak 29 responden (48,3%) Sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan hanya 10 responden (16,7%) yang tercatat memiliki kualitas tidur baik

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji statistik *Chi Sqaure*, diperoleh nilai *p-value* = 0,02 atau $\alpha < =$

0,05 sehingga bisa di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang antara kecanduan game online dengan kualitas tidur remaja di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya Tahun 2025. Selain itu, di peroleh nilai OR= 5,800 (95% CI: 1,8-18,4) menunjukan bahwa responden dengan kecanduan game online 5,8 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan responden yang tingkat kecanduan game onlinenya rendah.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ardita Pramesti et al., 2023) Ada keterkaitan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur. Semakin tinggi tingkat kecanduan game online, semakin buruk pula kualitas tidur yang dimiliki remaja. Kebanyakan remaja yang mengalami kecanduan menggunakan smartphone sebagai media utama untuk

bermain. Kebiasaan ini memengaruhi pola tidur, karena waktu yang semestinya untuk beristirahat lebih banyak dihabiskan untuk bermain game sehingga kebutuhan tidur menjadi terabaikan

Penelitian yang dilakukan oleh (Solehah et al., 2024) Penggunaan game online yang berlebihan menyebabkan banyak siswa mengalami kualitas tidur buruk, terutama karena waktu bermain yang lebih dari 3 jam per hari membuat mereka kurang mampu mengatur waktu istirahat secara optimal. Kecanduan game online dapat diartikan sebagai kondisi ketika seseorang merasa puas dan senang saat bermain, sehingga aktivitas ini dilakukan berulang-ulang. Kepuasan tersebut memicu dorongan untuk terus bermain hingga menimbulkan ketergantungan yang berlebihan. Ketergantungan ini pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental (Utami, 2023). Menurut (Fembi et al., 2022) Kecanduan game online melalui smartphone merupakan aktivitas berulang yang menimbulkan dorongan kuat untuk terus

bermain, sehingga ketika tidak terpenuhi akan menimbulkan rasa tidak nyaman. Lamanya durasi bermain game menjadi faktor yang mengurangi waktu istirahat, sehingga berkontribusi pada penurunan kualitas tidur.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti berpendapat bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online, maka semakin rendah kualitas tidur remaja. Kebiasaan bermain game hingga larut malam membuat waktu tidur terganggu dan kebutuhan istirahat tidak terpenuhi dengan baik. Kondisi ini juga memengaruhi kemampuan remaja dalam mengatur waktu, menurunkan efisiensi tidur, serta menimbulkan rasa lelah baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, kecanduan game online dapat dianggap sebagai faktor risiko serius terhadap menurunnya kualitas tidur remaja, sehingga diperlukan edukasi dan pengawasan terhadap durasi bermain agar tidak berdampak negatif pada kesehatan tidur maupun kesejahteraan psikologis.

Tabel . Hubungan lingkungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya Tahun 2025.

Lingkungan	Kualitas tidur				Total		<i>P-value</i>	OR (95% CI)
	Baik		Buruk					
	N	%	N	%	N	%		
Nyaman	14	23,3	8	13,3	22	36,7	0,04	4,900 (1,5- 15,1)
Tidak Nyaman	10	16,7	28	46,7	38	63,3		
Total	24	40	36	60	60	100		

Berdasarkan hasil penelitian hubungan lingkungan dengan kualitas tidur remaja di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya Tahun 2025 bahwa dari 22 responden (36,7) yang memiliki lingkungan tidur yang nyaman terdapat 14 responden (23,3) memiliki kualitas tidur yang baik, lebih banyak dari pada responden yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 8 responden (13,3%). Sedangkan dari 38 responden

(63,3%) yang memiliki kualitas tidur tidak nyaman, sebanyak 28 responden (46,7%) memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak jika di bandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 10 responden (16,7%). Berdasarkan hasil analisa uji *statistic Chi Sqaure*, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,04$ atau $\alpha \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Lingkungan dengan Kualitas Tidur. Selain

itu diperoleh nilai $OR=4,900$ (95%CI: 1,5-15,1) yang menunjukkan bahwa responden dengan lingkungan tidur tidak nyaman berisiko 4,9 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan responden yang lingkungan tidurnya nyaman.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jumilia, 2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kualitas tidur buruk lebih banyak ditemukan pada lingkungan yang kurang baik (88,2%) dibandingkan dengan lingkungan yang baik (37,0%). Uji chi-square memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara lingkungan dengan kualitas tidur remaja. Lingkungan berperan penting terhadap munculnya gangguan tidur, misalnya kebisingan dari lalu lintas pesawat, kereta api, pabrik yang beroperasi sepanjang malam, maupun suara televisi yang keras.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nugraha et al., 2023) Hasil analisis menggunakan *Uji Pearson Chi-Square* menunjukkan $P\text{-value} = 0,005$, yang artinya terdapat hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur remaja. Lingkungan dapat memengaruhi cepat atau lambatnya seseorang tertidur. Suara bising juga bisa menghambat bahkan menghalangi seseorang untuk tidur. Faktor lingkungan merupakan salah satu faktor eksternal yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Kondisi sekitar saat tidur, seperti cahaya, kebisingan, suhu, dan kenyamanan ruang, dapat menentukan mudah atau sulitnya seseorang untuk tertidur. Lingkungan yang tenang dan nyaman akan mendukung tidur yang baik, sedangkan lingkungan yang bising atau tidak kondusif dapat menurunkan kualitas tidur (Aulia, 2022). Menurut (Hutagalung et al., 2022) Keadaan lingkungan memiliki peran penting terhadap kualitas tidur seseorang. Lingkungan yang kondusif, tenang, dan nyaman akan membantu individu memperoleh kualitas tidur yang baik.

Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung, seperti bising atau tidak nyaman, dapat mengganggu proses tidur sehingga menurunkan kualitas tidur. Kenikmatan dan kenyamanan lingkungan tidur berperan penting dalam meningkatkan kualitas istirahat. Namun, tingkat kenyamanan tersebut bersifat subjektif karena bergantung pada kebiasaan serta kemampuan individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Perubahan suasana dari tenang menjadi bising dapat menimbulkan gangguan, sehingga membuat individu kesulitan untuk memulai tidur.

Berdasarkan hasil penelitian dan didukung beberapa teori dan penelitian terkait maka peneliti berpendapat bahwa lingkungan memegang peranan penting dalam menentukan kualitas tidur. Faktor-faktor seperti suara bising, suhu ruangan, cahaya berlebih, serta suasana tempat tidur yang tidak mendukung, dapat menyebabkan gangguan tidur dan menurunkan kualitas istirahat seseorang. Lingkungan yang nyaman dan mendukung dapat memfasilitasi proses tidur dengan baik, mempercepat waktu untuk tertidur, serta meningkatkan durasi dan efisiensi tidur. Sebaliknya, lingkungan yang tidak kondusif dapat menjadi pemicu stres dan membuat individu kesulitan tidur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kenyamanan lingkungan tidur merupakan salah satu faktor eksternal penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur remaja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya Kabupaten Ogan Komering Ilir dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2025 dengan nilai $P\text{-value} = 0,02$. Ada hubungan antara

kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2025 dengan nilai *P-value* 0,02. Ada hubungan antara Lingkungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 3 Lempuing Jaya Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2025 dengan nilai *P-value* 0,04.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar upaya peningkatan kualitas tidur pada remaja difokuskan pada penerapan pola tidur yang teratur, pengendalian penggunaan gawai sebelum tidur, serta pengelolaan stres dan aktivitas harian secara seimbang. Selain itu, diperlukan edukasi berkelanjutan dan penelitian lanjutan dengan cakupan variabel yang lebih luas guna memperdalam pemahaman mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja.

Referensi

- Alam, W. Y., & Pandian, A. P. (2023). *Sosial Media dan Strategi Pemasaran* (edisi 1). CV. Mega Press Nusantara.
- Ardita Pramesti, Inna Sholihati Embrik, & Ayu Pratiwi. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 1(2), 45–49. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.156>
- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Rafflesia*, 5(1), 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>
- Fembi, P. N., Nelista, Y., Vianitati, P., Fakultas, D., Kesehatan, I.-I., Nusa, U., & Abstrak, N. (2022). Kecanduan Bermain Game Online Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hewerbura Watublapi Kabupaten Sikka. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 679–688. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7124153>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Jumilia. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Pgri 2 Padang. *Lembaga Penelitian Dan Penerbitan Hasil Penelitian Ensiklopedia*, 2(3), 313–322. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Kakiay, A., & Wigiyanti. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo. *Jurnal Riset Ilmiah*, 1(01), 15–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.62335>
- Margareth, T. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di smk negeri 2 binjai tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(2), 47–60. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i2.562>
- Nabila, G. A. (2023). Hubungan Tingkat Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2023. In *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII* (Issue I).
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>

- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Raule, J. H. (2022). Kualitas Tidur Sebagai Faktor Yang Berimplikasi Pada Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Anak Remaja. *E-PROSIDING SEMNAS Dies Natalis 21 Poltekkes Kemenkes Manado*, 49–58.
- Sirait, R., & Triwahyuni, P. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur. *Journal Of Social Science Research*, 4(3), 541–555.
- Solehah, E., Supriadi, S., Sugiyanto, S., & Susanti, S. (2024). Aktivitas Game Online Menurunkan Kualitas Tidur pada Siswa. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 4(1), 49–56.
<https://doi.org/10.34011/jkifn.v4i1.2157>
- Tanjung, H. Y., & Bangun, Y. L. R. B. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fkm Uin Sumatera Utara Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 2476–2483.
- The National Sleep Foundation. (2024). *National Sleep Foundation's Sleep in America ® Poll Teens' Sleep and Mental Health Are Strongly Connected*.
- Tri, M. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan kualitas tidur pada siswa-siswi SMA Negeri 33 Jakarta Tahun 2022*. 9, 356–363.
- Utami, M. A. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 3(Vol. 3 No. 3 (2023): October), 396–402.
<https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/7557/4968>
- Widiarti, T., Istiani, H. G., & Rokhmiati, E. (2024). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar. *Journal of Nursing Education and Practice*, 3(4), 127–134.
<https://doi.org/10.53801/jnep.v3i3.211>
- Zain, M. A., & Hanif, M. I. (2023). Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam. *Jurnal Bintang Manajemen (JUBIMA)*, 1(4), 153–161.
<https://doi.org/10.55606/jubima.v1i4.225>