

Hubungan Stres Akademik Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Kualitas Tidur

Siti Rahayu¹

sitirahayusira@gmail.com

Octa Reni Setiawati^{2*}

octa_reni@malahayati.ac.id

Elsy Junilia³

elsy@malahayati.ac.id

^{1,2,3}Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

Abstract

Academic stress and excessive social media use are crucial issues for adolescents, suspected of affecting sleep patterns and quality, which impacts physical and mental health. This study aims to examine the relationship between academic stress, intensity of Instagram use, and sleep quality in adolescents. The study subjects involved 161 students of SMAN 7 and SMAN 16 Bandar Lampung, aged 15–18 years, actively attending school, and using social media. The sample was taken using a quota sampling technique from grades 10, 11, and 12. The instruments used were the PSQI Scale for sleep quality, the SL-SI for academic stress, and the Instagram Use Intensity Scale adapted from the FIS. Multiple regression analysis using SPSS showed a significant relationship between academic stress and intensity of Instagram use with sleep quality ($R^2 = 10.4\%$, $p = 0.034$ and 0.001). The majority of subjects had high sleep quality (56.5%), moderate academic stress (57.1%), and moderate intensity of Instagram use (87.5%). These findings indicate both partial and simultaneous influences of independent variables on sleep quality.

Keywords: Sleep quality, academic stress, intensity, social media, Instagram

Abstrak

Stres akademik dan penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi isu krusial bagi remaja, diduga memengaruhi pola dan kualitas tidur, yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara stres akademik, intensitas penggunaan Instagram, dan kualitas tidur pada remaja. Subjek penelitian melibatkan 161 siswa SMAN 7 dan SMAN 16 Bandar Lampung, berusia 15–18 tahun, aktif bersekolah, dan menggunakan media sosial. Sampel diambil dengan teknik quota sampling dari kelas 10, 11, dan 12. Instrumen yang digunakan adalah Skala PSQI untuk kualitas tidur, SL-SI untuk stres akademik, dan Skala Intensitas Penggunaan Instagram adaptasi dari FIS. Analisis regresi berganda dengan SPSS menunjukkan hubungan signifikan antara stres akademik dan intensitas penggunaan Instagram dengan kualitas tidur ($R^2 = 10,4\%$, $p = 0,034$ dan $0,001$). Mayoritas subjek memiliki kualitas tidur tinggi (56,5%), stres akademik sedang (57,1%), dan intensitas penggunaan Instagram sedang (87,5%). Temuan ini mengindikasikan pengaruh parsial dan simultan variabel bebas terhadap kualitas tidur

Kata Kunci: Kualitas tidur, stres akademik, intensitas, media social, *instagram*

A. PENDAHULUAN

Kualitas tidur merujuk pada kondisi yang memungkinkan individu merasa segar dan bugar saat bangun tidur (Supriatmo, 2016). Kualitas tidur tidak hanya dinilai dari durasi tidur, tetapi juga dari aspek kuantitatif seperti latensi tidur, efisiensi tidur, dan gangguan selama tidur, serta aspek subjektif seperti kedalaman dan ketenangan tidur (Widyaningrum dkk, 2023). Tidur yang berkualitas ditandai dengan perasaan puas setelah tidur dan tidak adanya gejala kelelahan maupun gangguan fisik, seperti lesu, lingkaran hitam di bawah mata, pembengkakan kelopak mata, mata perih, kesulitan berkonsentrasi, sakit kepala, mudah tersinggung, serta gelisah (Pandi-Perumal dkk, 2016).

Remaja seringkali bisa tertidur saat sudah larut malam namun harus bangun lebih pagi karena harus sekolah, hal ini menyebabkan remaja sering kali mengantuk di siang hari, rata-rata jumlah tidur yang didapatkan remaja antara 7 dan 7,5 jam. Namun, mereka membutuhkan waktu tidur 8-9 jam (Mindell & Owens, 2003). Permasalahan mengenai kualitas tidur pada remaja menunjukkan hasil yang cukup serius mengenai dampak dan faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur remaja. Penelitian oleh Ratnaningtyas dan Fitriani (2019) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur p value = 0,016. Penelitian Aina (2017), juga mengungkapkan adanya hubungan signifikan stres akademik dan kualitas tidur dengan nilai $p=0,000$.

Faktor yang memengaruhi kualitas tidur diantaranya adalah tingkat stres, faktor dari lingkungan serta gaya hidup (Nugraha dkk, 2023). Stres dalam penelitian lebih spesifik menunjukkan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor psikologis yang memengaruhi kualitas tidur remaja, di mana stres ini dapat mengganggu waktu tidur yang seharusnya dipenuhi karena tuntutan pekerjaan sekolah atau tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat (Aina, 2017). Stres akademik merupakan penilaian subjektif dan sudut pandang serta penilaian mengenai hal-hal yang dipersepsikan sebagai hal yang menekan atau stresor akademik terkait dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerts & Gregoire, 2004). Penelitian daerah D.I. Yogyakarta, menunjukkan 77,8% siswa disana mengalami stres akademik sedang (Khasanah, 2021).

Faktor lain yang memengaruhi buruknya kualitas tidur remaja adalah lingkungan dan gaya hidup, khususnya penggunaan media sosial. Remaja sering kali menghabiskan waktu berlama-lama di media sosial, bahkan pada malam hari, yang mengganggu kualitas tidur dan jadwal tidur mereka, tidur yang seharusnya dilakukan tanpa beban pikiran, malah terganggu oleh pemberitahuan dari ponsel atau keterlibatan lama dengan media sosial (Woods & Scott, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh (Woran dkk, 2021) penyebab buruknya kualitas tidur akibat penggunaan media sosial adalah karena tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja karena mereka harus menyesuaikan waktu antara menggunakan media sosial untuk sekedar hiburan dan untuk belajar serta sebagai media untuk bersosialisasi.

Media sosial yang sering digunakan salah satunya adalah *Instagram*. *Instagram* menempati posisi ketiga sebagai platform yang paling sering digunakan setelah *YouTube* dan *WhatsApp* dengan presentase sebanyak 36,4% (Widyaputri dkk, 2022). Saat memasuki masa remaja, mereka akan berusaha mencari perhatian dengan memanfaatkan fitur yang ada di *Instagram* seperti foto dan video untuk ajang eksistensi diri, yang dapat dilihat dari banyaknya *like*, *comment* maupun pengikut yang dimiliki sehingga akan menimbulkan kesenangan yang jika tidak dikontrol dapat menyebabkan kecanduan (Sakti dkk, 2013).

B. METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan Teknik pengumpulan data pada penelitian ini melibatkan penggunaan skala berupa angket atau kuesioner, yang terdiri dari serangkaian pertanyaan yang disusun secara sistematis. Angket ini akan dibagikan kepada remaja siswa sekolah menengah atas, yang mencakup skala kualitas tidur, skala stres akademik, serta skala intensitas penggunaan media sosial. Penelitian non-eksperimental diterapkan dalam penelitian ini, mengingat tidak ada intervensi khusus yang diberikan kepada partisipan, melainkan hanya mengamati keterkaitan antar variabel melalui instrumen skala psikologi yang telah terstandarisasi.

Partisipan pada penelitian ini yaitu remaja rentang usia 15-18 tahun, yang aktif menggunakan media sosial *Instagram* dan aktif dalam pembelajaran akademik dengan sampel siswa/siswi sekolah menengah atas dari SMAN 7 dan SMAN 16 Bandar Lampung menggunakan siswa SMA Bandar Lampung sebagai populasi pada penelitian ini. Menurut data dari (Kemendikbud, 2024) jumlah populasi siswa SMA yang berada di Bandar Lampung adalah sebanyak 28.318 siswa.

Karena jumlah populasi yang banyak, teknik pengambilan sampel dengan menerapkan metode quota sampling, yakni bentuk dari non-probability sampling yang menetapkan jumlah tertentu berdasarkan karakteristik populasi (Sugiyono, 2015). Teknik ini memungkinkan peneliti memilih sampel yang paling mewakili populasi target berdasarkan kriteria yang telah ditentukan menggunakan rumus slovin jika populasi berada diantara 10001 atau lebih maka besaran sampel yang digunakan adalah 5-10% dengan mengalikan populasi dan besaran sampel, peneliti menggunakan rumus 9% sehingga diperoleh hasil 161 yang terdiri dari siswa kelas 10, 11 dan 12.

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Model skala yang digunakan disusun oleh (Buysse dkk, 1989) dan telah diadaptasi dalam versi Bahasa Indonesia oleh (Sasmita, 2019) dengan reliabilitas sebesar 0,83, dan validitas 2,62 yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh MAPI Linguistic Validation. Skala ini terdiri dari tujuh aspek pengukuran, mencakup kualitas tidur subjektif, durasi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur harian, penggunaan obat tidur, serta disfungsi aktivitas siang hari. Peneliti mengadopsi skala ini yang terdiri dari sembilan butir pertanyaan, di mana butir kelima hingga kesembilan menggunakan pilihan jawaban dikotomi dengan empat pilihan: Tidak pernah, kurang dari sekali seminggu, sekali atau dua kali seminggu, dan lebih dari dua kali seminggu.

Student-Life Stress Inventory (SLSI)

Skala Stres Akademik dalam penelitian ini menggunakan Student-Life Stress Inventory, yang disusun oleh (Gadzella dkk, 2015) dengan model skala Likert. Skala ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh (Azahra, 2017) dengan nilai reliabilitas 0,90 dan validitas sebesar 1,42. Peneliti memodifikasi skala ini dengan melihat aspek-aspek stres akademik, yang meliputi lima aspek sumber stres, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, pemaksaan diri dan perubahan, serta empat aspek reaksi terhadap sumber stres mencakup reaksi fisiologis, emosional atau psikologis, perilaku, dan penilaian kognitif. Skala ini menggunakan empat pilihan jawaban: Tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu.

Facebook Intensity Scale (FIS)

Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial dalam penelitian ini menggunakan *Facebook Intensity Scale (FIS)* oleh (Ellison dkk, 2007) dengan nilai reliabilitas 0,83 dan

validitas sebesar 3,64 . Skala ini merinci aspek-aspek intensitas (Ellison dkk, 2007), yaitu Keterlibatan Emosional, Persepsi terhadap Peran Sosial, Frekuensi, Durasi dan Integrasi dalam Kehidupan Sehari-hari. Skala ini diadopsi dan disesuaikan oleh peneliti dengan mengganti pengukuran untuk *Facebook* ke *Instagram* dengan lima pilihan jawaban: Sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Teknik regresi linear berganda digunakan dalam analisis data untuk menilai seberapa besar hubungan stres akademik (X_1) dan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* (X_2) berkontribusi terhadap Kualitas Tidur (Y) secara simultan dan parsial. Uji asumsi klasik, yang terdiri dari uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, dilakukan terlebih dahulu sebelum analisis regresi agar data sesuai dengan ketentuan model regresi (Ghozali, 2018). Seluruh proses analisis dijalankan dengan memanfaatkan software statistik versi terkini.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Kategorisasi Skala Kualitas Tidur

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Rendah	68	42,2%
Sedang	92	57,1%
Tinggi	1	6%
Total	161	100%

Hasil kategori skala kualitas tidur menunjukkan bahwa mayoritas remaja SMA memiliki tingkat kualitas tidur dalam kategori baik, yaitu sebanyak 91 responden atau setara dengan 56,5% dari total 161 responden sedangkan 43,5% atau 70 responden memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini menunjukkan perbandingan yang hampir sama yang berarti bahwa setengah dari siswa SMA mungkin tidak merasa atau mengalami masalah pada kualitas tidur mereka namun bukan berarti kualitas tidur mereka selalu semuanya baik.

Tabel 2. Deskripsi Skor Responden Berdasarkan Aspek

Aspek	Mean
Kualitas tidur subjektif	1,15
Latensi tidur	0,85
Durasi tidur	0,95
Efisiensi kebiasaan tidur	0,48
Gangguan tidur	1,00
Penggunaan obat tidur	0,14
Disfungsi Siang Hari	1,11

Hasil pada Tabel 2 Deskripsi Skor Responden Berdasarkan Aspek di atas menunjukkan bahwa aspek kualitas tidur dengan nilai tertinggi terdapat pada aspek kualitas tidur subjektif sebesar (1,15), sedangkan terendah pada aspek penggunaan obat tidur (0,14). Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa memiliki penilaian kualitas tidur baik dengan jarang nya penggunaan obat tidur untuk membantu mereka tidur.

Tabel 3. Kategorisasi Skala Stres Akademik

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Rendah	68	42,2%
Sedang	92	57,1%
Tinggi	1	6%
Total	161	100%

Hasil berdasarkan Tabel kategorisasi skala stres akademik di atas, sebagian besar siswa SMA berada pada kategori stres akademik sedang yaitu sebanyak 92 responden (57,1%), kategori rendah sebanyak 68 (42,2%) responden, dan hanya 1 responden (6%) dengan tingkat stres akademik yang tinggi, hal ini menunjukkan siswa yang mengalami stres tinggi sangat sedikit, sedangkan sisanya tidak dalam kondisi yang mengakibatkan stres tinggi.

Tabel 4. Deskripsi Skor Responden Berdasarkan Aspek Stres Akademik

Aspek	Mean
<i>Frustration</i>	2,08
<i>Conflict</i>	2,62
<i>Preassure</i>	2,58
<i>Changes</i>	2,29
<i>Self-Imposed</i>	2,21
<i>Physiological</i>	2,88
<i>behavioural</i>	2,72
<i>Emotional</i>	2,86
<i>Cognitive</i>	2,27

Tabel 4 deskripsi skor berdasarkan aspek stres akademik di atas dapat diketahui bahwa aspek reaksi *Physiological* (Fisik) dan *Emotional* (Emosi) memiliki nilai tertinggi (2,88) dan (2,86), menunjukkan para siswa memiliki reaksi fisik dan emosional yang kuat terhadap sumber stres akademik yang dapat berupa pusing, sedih, kewalahan, dan sebagainya. Sedangkan aspek *Frustration* (Frustrasi) memiliki nilai terendah (2,08), menandakan stres akademik yang dialami jarang atau tidak membuat mereka merasa frustrasi dengan masalah yang dihadapi.

Tabel 5. Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Rendah	9	5,6%
Sedang	138	85,7%
Tinggi	14	8,7%
Total	161	100%

Tabel 5 kategorisasi skala intensitas penggunaan media sosial *Instagram* berikut menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA di Bandar Lampung memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial *instagram* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 138 responden atau setara dengan 85,7% dari total 228 responden. Sedangkan pada kategori rendah hanya sebanyak 9 responden (5,6%) dan pada tingkat tinggi sebanyak 14 responden (8,7%), menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden tidak memiliki intensitas yang tinggi dalam penggunaan media sosial khususnya *Instagram* dan menggunakan media sosial dalam batas wajar.

Tabel 6. Skor Responden Berdasarkan Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

Aspek	Mean
Keterlibatan Emosional	2,97
Persepsi Peran Sosial	2,93
Frekuensi	2,76
Durasi	3,05
Integrasi Kehidupan Sehari-hari	3,13

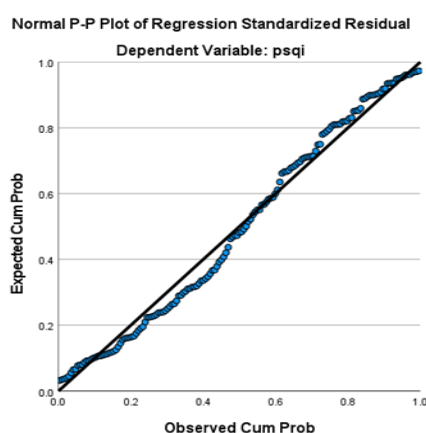
Tabel 6 deskripsi skor berdasarkan aspek intensitas penggunaan media sosial *Instagram* di atas diketahui aspek Integrasi Kehidupan sehari-hari dan Durasi memiliki nilai tertinggi (3,13) dan (3,05), menunjukkan mereka sering mengakses media sosial dengan durasi yang lama dan mengintegrasikan penggunaan media sosial *Instagram* sebagai bagian dari rutinitas kehidupan sehari-hari yang tidak bisa dipisahkan dibanding

aspek lainnya. Sedangkan aspek frekuensi memiliki nilai paling rendah (2,76) yang berarti siswa menggunakan media sosial khususnya *Instagram* dalam rentang waktu yang normal dalam hitungan seberapa sering memasuki atau menggunakan media sosial tersebut walaupun durasinya sering tetapi frekuensinya jarang.

Tabel 7. Kolmogorov Smirnov Test

	<i>Unstandardized Residual</i>
N	161
Asymp. Sig. (2-tailed)	.057

Tabel 7 hasil uji normalitas diatas menunjukkan nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah sebesar 0,057, yang melebihi batas signifikansi 0,05. Mengacu pada kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov–Smirnov, hasil tersebut menunjukkan bahwa data memiliki distribusi yang dapat dianggap normal.



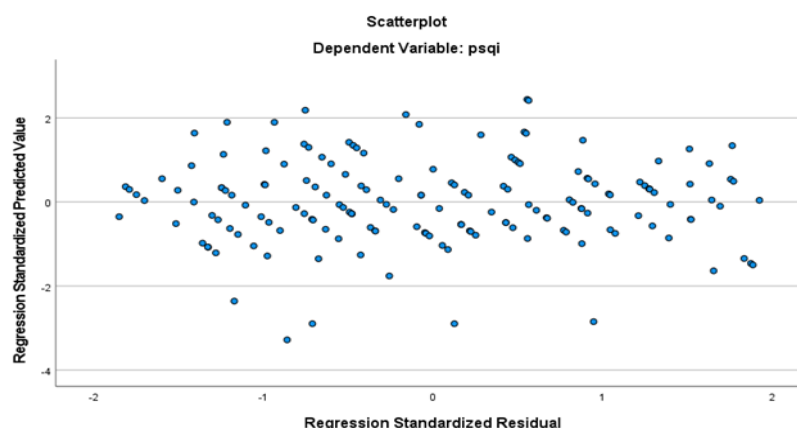
Gambar 1. Uji Normalitas Residual

Hasil normalitas melalui P–P Plot menunjukkan bahwa titik-titik data tersebar mengikuti pola garis diagonal. Hal ini juga mengindikasikan bahwa residual dalam model regresi berdistribusi normal.

Tabel 9. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
Stres Akademik	1.000	1.000
Intensitas Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	1.000	1.000

Hasil uji Multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) untuk variabel stres akademik dan intensitas penggunaan media sosial masing-masing sebesar 1,000 dan nilai *Tolerance* sebesar 1,000. Kedua nilai tersebut berada dalam batas yang diperbolehkan, di mana VIF <10 dan *Tolerance* >0,20. Hal ini dapat menunjukkan bahwa tidak ada gejala Multikolinearitas antar variabel bebas dalam model regresi ini, sehingga masing-masing variabel dapat dianalisis secara terpisah tanpa saling memengaruhi secara linear yang berlebihan.



Gambar 2. Uji Heterokedastisitas

Hasil uji Heteroskedastisitas tersebut menunjukkan bahwa titik-titik residual tersebar secara merata di atas dan di bawah garis nol pada sumbu Y, serta tidak membentuk pola tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model ini.

Hasil grafik scatterplot yang memperlihatkan hubungan antara residual terstandarisasi dan nilai prediksi terstandarisasi pada model regresi untuk variabel dependen. Plot ini digunakan untuk mendeteksi adanya gejala heteroskedastisitas. Berdasarkan tampilan grafik, sebaran titik data tampak acak dan tidak menunjukkan pola yang jelas, seperti pola menyerupai kipas, garis lengkung, atau pengelompokan yang jelas. Pola penyebaran yang acak menandakan residual memiliki variansi yang sama pada setiap pengamatan di sepanjang rentang nilai prediksi, akibatnya tidak ditemukan indikasi heteroskedastisitas, dan model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas, yang berarti model memiliki penyebaran galat yang merata.

Tabel 11. Uji Simultan (Uji F)

Model	F	Sig.
Regression Residual	9.130	<.001

Hasil uji F berikut, didapatkan nilai signifikansi sebesar <0,001 yang lebih kecil dari taraf signifikansi ($p < 0,05$), ini berarti terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara stres akademik dan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan kualitas tidur.

Tabel 12. Uji Parsial (Uji t)

Model	t	Sig.
(Constant)	4.737	.001
Stres Akademik	-2.135	.034
Intensitas Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	3.702	.001

Hasil uji t pada tabel 12 menunjukkan nilai signifikansi kedua variabel stres akademik dan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* secara berturut-turut adalah 0,034 dan 0,001 menunjukkan bahwa nilai signifikansi ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara parsial antara stres akademik maupun intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan kualitas tidur.

Tabel 13. Koefisien Determinan

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.322 ^a	.104	.092	3.584

Tabel koefisien determinan di atas dengan nilai R square ialah 0,104, yang artinya hubungan antara stres akademik dan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan kualitas tidur ialah sebesar 10,4%, dan 89,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 14. Hasil Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Keterangan	Stres Akademik	Intensitas Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	Total
SE%	2,592%	7,784%	10,4%
SR%	24,924%	74,847%	100%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel sumbangan efektif dan sumbangan relatif di atas, Stres Akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 2,59% dan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* sebesar 7,78%, dengan total sumbangan efektif sebesar 10,4%. Artinya, kedua variabel ini secara bersama-sama memengaruhi kesiapan kerja sebesar 10,4%, sementara sisanya 89,6% berasal dari faktor lain di luar penelitian ini. Secara relatif, Stres Akademik menyumbang 24,9% dan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* sebesar 74,8%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stres akademik dan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil dari analisis menggunakan teknik regresi berganda, maka diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil uji asumsi, dapat diketahui bahwa secara parsial stres akademik dan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur, dengan hasil nilai signifikansi stres akademik sebesar 0,034 ($p < 0,05$) dan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Sehingga secara parsial, stres akademik memiliki hubungan signifikan yang negatif terhadap kualitas tidur sedangkan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* berhubungan signifikan positif dengan kualitas tidur.

Hasil ini sejalan dengan penelitian penelitian oleh (Widyaningrum dkk, 2023), penelitian tersebut menunjukkan nilai p value 0,007 ($p \text{ value} < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi ($r = 0,000$) dimana terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur siswa kelas IX MTs N 7 Bantul, penelitian yang dilakukan (Muhafilah & Suwarningsih, 2023) menunjukkan remaja yang memiliki kualitas tidur buruk, proporsinya lebih besar pada mereka yang durasi penggunaan media sosialnya lama (62,5%), secara statistik tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna (nilai $p = 0,537$). Sedangkan, remaja yang memiliki kualitas tidur buruk, proporsinya lebih besar pada mereka yang mengalami stres berat (75%) dibandingkan dengan yang mengalami stres ringan (43,2%) dan perbedaannya bermakna secara statistik (nilai $p = 0,016$).

Hasil ini selaras juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ginting dkk, 2023) menunjukkan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dengan p value = 0,001 dimana responden memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas digital di media sosial pada malam hari yang menyebabkan tidur kurang berkualitas karena terganggunya latensi tidur. Serta penelitian dari Susilo dkk, (2024) tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Nusantara Jaya menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai p value =

0,001 dan nilai koefisien korelasi -0,466.

Hasil uji F untuk melihat hubungan secara simultan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara stres akademik dan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan kualitas tidur. Artinya, kedua variabel bebas tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi yang bermakna terhadap kualitas tidur pada remaja SMA. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik dan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* yang dimiliki remaja SMA berpengaruh dan memberikan dampak yang serius terhadap kualitas tidur mereka.

Hasil analisis diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,104. Artinya, hanya sebesar 10,4% variasi dalam kualitas tidur dapat dijelaskan oleh stres akademik dan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* secara simultan. Menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut tidak memberikan kontribusi yang cukup terhadap kualitas tidur, karena hasil ini sangat kecil. Sehingga, sebesar 99% variasi lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor di luar model penelitian ini, dengan Sumbangan Efektif efektif kedua variabel adalah 2,592% untuk stres akademik dan 7,784% intensitas penggunaan media sosial *Instagram*, serta Sumbangan relatif sebesar 24,924% dan 74,847%. Hal ini berarti bahwa stres akademik dan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* untuk remaja SMA cukup mempengaruhi dan berhubungan kuat dengan kualitas tidur mereka dengan penyumbang paling besar adalah intensitas penggunaan media sosial *Instagram*, namun terdapat sejumlah variabel lain yang lebih berpengaruh dan berkontribusi terhadap kualitas tidur yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Hasil deskripsi data, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori kualitas tidur baik, yaitu sebesar 56,5% (91 responden), serta kategori kualitas tidur buruk sebesar 43,5% (70 responden). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki dasar kualitas tidur yang baik, sehingga dapat terhindar dari stres atau potensi penyakit dan gangguan seperti kehilangan konsentrasi, terganggunya kesehatan mental, menurunnya kesehatan fisik, obesitas, dan kelihatan lebih tua (Wein, 2013).

Sementara itu stres akademik, dalam hal ini setengah responden berada dalam kategori sedang, yaitu sebesar 57,1% (92 responden), diikuti oleh kategori rendah 42,2% (68 responden), dan hanya sedikit yang berada dalam kategori rendah sebesar 0,6% (1 responden). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki strategi efektif atau pengelolaan yang baik dalam mengatasi stres, menyelesaikan tugas, menghadapi tekanan dan frustrasi karena tuntutan akademik setiap hari, serta tidak memaksakan diri terlalu sering untuk menyelesaikan tuntutan akademik tersebut. Namun disamping itu mereka menunjukkan reaksi fisik, psikologis, perilaku dan penilaian kognitif dalam menghadapi stres akademik Gadzella dkk (2015).

Data deskriptif pada variabel intensitas penggunaan media sosial *Instagram* sementara itu menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebesar 85,7% (138 responden), berada pada kategori sedang. Responden yang berada pada kategori tinggi sebesar 8,7% (14 responden), dan responden yang berada pada kategori rendah hanya sebesar 5,6% (9 responden). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa sering menggunakan media sosial khususnya *Instagram* dalam kesehariannya maupun menggunakan media sosial lainnya untuk tujuan yang berbeda-beda seperti mencari informasi, hiburan ataupun bersosialisasi (Woran dkk, 2021).

Secara teoritis, temuan penelitian ini memperkuat model konseptual bahwa kualitas tidur siswa dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti stres akademik dan faktor gaya hidup seperti intensitas penggunaan media sosial. Dengan memperhatikan kedua

faktor tersebut, pihak sekolah diharapkan dapat mempertahankan dan memperkuat kualitas tidur para siswa SMA dengan mengurangi penugasan atau pekerjaan rumah (PR) agar siswa mempunyai kepuasan tidur yang baik dengan tidak berkurangnya jam tidur yang mereka perlukan di usianya, instansi juga diharapkan dapat mempertimbangkan jam masuk sekolah yang tidak terlalu pagi agar siswa lebih semangat, siap dan dapat belajar lebih efektif dengan kualitas tidur yang baik tanpa adanya gangguan tidur karena sistem jam pembelajaran di sekolah yang panjang.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan intensitas penggunaan Instagram dengan kualitas tidur siswa SMA, dengan kontribusi sebesar 10,4%. Secara parsial, stres akademik menyumbang 2,59% dan intensitas penggunaan Instagram 7,78% terhadap kualitas tidur. Intensitas penggunaan Instagram memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan stres akademik. Data terdistribusi normal tanpa multikolinearitas dan heteroskedastisitas. Untuk menjaga kualitas tidur, stres akademik perlu dikelola pada tingkat sedang, terutama dengan melatih pengendalian reaksi fisik melalui coping stress dan meditasi. Penggunaan Instagram harus dibatasi dengan jadwal seimbang dan memanfaatkan fitur mode malam untuk mendukung jam tidur. Pengelolaan stres dan penggunaan media sosial yang efektif sangat penting untuk menjaga kualitas tidur siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aina, W. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XII Di SMAN 10 Padang*.
- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi*.
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research. *Psychiatric Research*, 28, 193–213.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, Cliff. (2007). The Benefits of Facebook “ Friends :” Social Capital and College Students ’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer Mediated Communication*, 12, 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2015). *Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised. January 2012*.
- Ginting, T. M. B., Siallagan, A., & Ginting, A. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Sishana*, 8(2), 47–60.
- Govaerts, S., & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *European Review of Applied Psychology*, 54(4), 261–271. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Mindell, J., & Owens, J. (2003). *A Clinical Guide to Pediatric Sleep : Diagnosis and Management of Sleep Problems*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Muhafilah, I., & Suwarningsih, S. (2023). Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(05), 346–351. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i05.2076>
- 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>
- Pandi-Perumal, S. , Narasimhan, M., & Kramer, M. (2016). *Sleep and Psychosomatic Medicine*. CRC Press, Taylor & Francis Group.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181–191.
- Sakti, B. C., Yulianto, M., Komunikasi, J. I., & Index, G. (2013). *Penggunaan Media Sosial Instagram Dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja*. 1–12.

- Sasmita, Y. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kebugaran Pada Lansia Di Karang Werda Kecamatan Jenggawah Kabupten Jember*. 2(8).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Supriatmo, F. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. 5(3), 140–147.
- Susilo, M. K. K., Fauziah, N., & Nirwana, B. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Nusantara Jaya. *Jurnal Ilmiah Ilmu dan Teknologi Rekayasa*, 6(2), 44–51.
- Wein, H. (2013). *The Benefit of Slumber*. News in Health. <https://newsinhealth.nig.gov/2013/04/benefits-slumber>
- Widyaningrum, R., Sujoko, A. F., & Anggraeni, D. N. (2023). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa MTSN 7 Bantul di Era New Normal. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(01), 50–57. <http://www.jurnalmadanimedika.ac.id/JMM/article/view/318>
- Widyaputri, N., Suwu, E. A. A., & Tumiwa, J. (2022). Analisis Pemanfaatan Aplikasi Instagram Dalam Pemasaran Bisnis Online Shop Di Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(2), 1–9.
- woods, H. C., & Scott, H. (2016). Sleep teens : Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>