

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Kegiatan

FIP IKIP Negeri Yogyakarta telah mendirikan Sekolah Luar Biasa sebagai Sekolah Percobaan Luar Biasa (SPLB) serta digunakan sebagai tempat penelitian anak-anak slow-learners (lambat belajar) pada 22 Februari 1968, dibawah pi pinan Drs. Dirto Hadisusanto dosen FIP IKIP Negeri Yogyakarta dalam jangka 5 tahun setelah otonomi daerah, Kemudian setelah itu dibawah naungan SK Gubernur DIY Nomor 126 tahun 2003 tanggal 1 Oktober 2003 diganti nama menjadi SLB Negeri 2 Yogyakarta , kemudian untuk pembinaan sekolah tersebut di bina oleh Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta). SLB Negeri 2 Yogyakarta terletak di jalan Panembahan Senopati 46 Yogyakarta, Prawirodirjan, Kec. Gondomanan, Kota Yogyakarta. Sekolah ini menyediakan beberapa pelayanan Pendidikan dengan jenjang SDLB, SMPLB, dan SMALB. Seluruh siswa SLB Negeri 2 Yogyakarta adalah siswa dengan tunagrahita. Siswa-siswi SLB Negeri 2 Yogyakarta berjumlah 92 untuk jumlah siswa laki-laki terdiri dari 58 siswa dan jumlah siswa perempuan terdiri 34 siswa pada tahun ajaran 2022/2023. SLB Negeri 2 Yogyakarta memiliki 1 jurusan yaitu Tunagrahita. Di SLB Negeri 2 Yogyakarta terdapat beberapa ruangan, yang terdiri dari ruang (TU), ruang guru, ruang kepala sekolah, 6 ruang kelas, ruang perpustakaan, ruang laboratorium, ruang praktik, ruang pimpinan, mushola , ruang UKS, toilet, ruang gudang, ruang sirkulasi, ruang konseling, dan ruang OSIS.

Adapun visi dan misi sekolah SLB Negeri 2 Yogyakarta, visi “Terwujudnya Siswa yang Beriman, Berbudaya dan Berprestasi”.

Sedangkan untuk misi yang dimiliki sekolah ini adalah :

- a. Membimbing siswa dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan agama yang dianut
- b. Menyelenggarakan Pendidikan secara tuntas, optimal dan berkualitas bagi siswa
- c. Menjembatani kebutuhan dan kemampuan siswa untuk memperoleh kesamaan kesempatan dan kesetaraan dalam masyarakat yang inklusif
- d. Menjalin Kerjasama antara orangtua, sekolah, masyarakat, dan instansi pemerintah/siswa, untuk mewujudkan siswa yang berprestasi dan sejahtera.
- e. Menerapkan manajemen partisipatif dengan melibatkan seluruh warga sekolah dan masyarakat
- f. Melaksanakan pelayanan sesuai dengan kebutuhan siswa secara optimal.

2. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah usia dan jenis kelamin. Responden dalam penelitian ini berjumlah 35. Tabel 4.1 menyatakan karakteristik responden usia dan jenis kelamin.

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa Siswi berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Presentase |
|---------------|-----------|-------------|
| Laki-laki | 19 | 54,3 % |
| Perempuan | 16 | 45,7 % |
| Total | 35 | 100% |

| Usia | Frekuensi | Presentase |
|--------------|-----------|--------------|
| 11 Tahun | 1 | 2,9 % |
| 12 Tahun | 1 | 2,9 % |
| 13 Tahun | 1 | 2,9 % |
| 14 Tahun | 1 | 2,9 % |
| 15 Tahun | 5 | 14,3 % |
| 16 Tahun | 4 | 11,4 % |
| 17 Tahun | 11 | 31,4 % |
| 18 Tahun | 7 | 20 % |
| 19 Tahun | 1 | 2,9 % |
| 20 Tahun | 3 | 8,6 % |
| Total | 35 | 100 % |

Pada tabel 4.1 Berdasarkan tabel tersebut sebagian besar siswa memiliki jenis kelamin laki-laki 19 siswa (54,3%). Sedangkan usia mayoritas 17 tahun 11 siswa (31,4%).

b. Frekuensi penggunaan media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp

Frekuensi penggunaan media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp responden dalam seminggu dikelompokkan pada tabel 4.2

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial (Facebook, Instagram, WhatsApp) Remaja di SLB N 2 Yogyakarta.

| No. | Jenis Media Sosial | Frekuensi | Jumlah | Presentase | Total |
|-----|--------------------|----------------------------|--------|------------|-------|
| 1. | Facebook | 1-2 hari dalam seminggu | 22 | 62,9% | 35 |
| | | 3-5 hari dalam seminggu | 9 | 25,7% | |
| | | Setiap hari dalam seminggu | 4 | 11,4% | |
| 2. | Instagram | 1-2 hari dalam seminggu | 21 | 60,0% | 35 |
| | | 3-5 hari dalam seminggu | 8 | 22,9% | |
| | | Setiap hari dalam seminggu | 6 | 17,1% | |
| 3. | Whatsapp | 1-2 hari dalam seminggu | 9 | 25,7% | 35 |
| | | 3-5 hari dalam seminggu | 14 | 40,0% | |
| | | Setiap hari dalam seminggu | 12 | 34,3% | |

Tabel 4.2 Menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SLB Negri 2 Yogyakarta menggunakan Facebook paling sering 1-2 hari dalam seminggu (22 responden, dengan presentase 62,9%), Instagram paling sering 1-2 hari dalam seminggu (21 responden, dengan presentase 60,0%), dan WhatsApp paling sering digunakan 3-5 hari dalam seminggu (14 responden, dengan presentase 40,0%).

c. Durasi penggunaan media sosial Facebook, Instagram, Whatsapp

Durasi penggunaan media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp responden dalam seminggu dapat dikelompokkan seperti pada tabel 4.3

Tabel 4. 3 Distribusi Durasi Penggunaan Media Sosial (Facebook, Instagram, WhatsApp) Remaja di SLB Negri 2 Yogyakarta

| No. | Jenis Media Sosial | Durasi | Jumlah | Presentase | Total |
|-----|--------------------|-----------------------|--------|------------|-------|
| 1. | Facebook | 1-2 jam /hari | 25 | 71,4% | 35 |
| | | 3-5 jam/hari | 8 | 22,9% | |
| | | Lebih dari 5 jam/hari | 2 | 5,7% | |
| 2. | Instagram | 1-2 jam/hari | 22 | 62,9% | 35 |
| | | 3-5 jam/hari | 8 | 22,9% | |
| | | Lebih dari 5 jam/hari | 5 | 14,3% | |
| 3. | Whatsapp | 1-2 jam//hari | 18 | 51,4% | 35 |
| | | 3-5 jam/hari | 13 | 37,1% | |
| | | Lebih dari 5 jam/hari | 4 | 11,4% | |

Menurut Tabel 4.3, Durasi penggunaan media sosial terpanjang pada Facebook adalah 1-2 jam per hari yaitu 25 responden (71,4%), Instagram sebanyak 22 responden (62,9 %), dan WhatsApp sebanyak 18 responden (37,1%).

d. Kualitas tidur pada remaja di SLB N 2 Yogyakarta

Tabel 4. 4 Kualitas tidur Remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta

| Kategori | Jumlah | Presentase |
|----------|--------|------------|
| Baik | 6 | 17,1% |
| Buruk | 29 | 82,9% |
| Total | 35 | 100% |

Pada tabel 4.4 Didapatkan sebanyak 29 responden (82,9%) dari remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta mengalami kualitas buruk.

3. Analisa Bivariat

Tabulasi silang antara Durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SLB N 2 Yogyakarta di tampilkan pada tabel 4.5

Tabel 4. 5 Tabulasi Silang antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta

| Durasi penggunaan media sosial | Kualitas tidur | | | | | | R | p-value |
|--------------------------------|----------------|--------------|-----------|--------------|-----------|---------------|--------------|--------------|
| | Baik | | Buruk | | Total | | | |
| | N | % | N | % | N | % | | |
| Rendah | 6 | 40,0% | 9 | 60,0% | 15 | 100,0% | 0,471 | 0,002 |
| Sedang | 0 | 0% | 18 | 100,0% | 18 | 100,0% | | |
| Tinggi | 0 | 0% | 2 | 100,0% | 2 | 100,0% | | |
| Total | 6 | 17,1% | 29 | 82,9% | 35 | 100,0% | | |

Berdasarkan perhitungan menggunakan aplikasi SPSS didapatkan hasil bahwa ada Hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur terlihat dalam Tabel 4.5. Didapatkan bahwa hasil dari Nilai p-value 0,002 lebih rendah dari ($p \leq 0,05$) kemudian didapatkan hasil nilai korelasi somers'd yaitu 0,471 yang berarti tingkat keeratannya cukup erat. Maka dari itu Nilai yang lebih rendah dari ($p \leq 0,05$) menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial Facebook, Instagram,

dan WhatsApp dalam kategori sedang dan mengalami kualitas tidur yang buruk pada 18 responden (100,0%).

B. Pembahasan

Penelitian ini telah dilaksanakan dan digunakan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian kualitas tidur remaja di SLB N 2 Yogyakarta.

1. Durasi Penggunaan Media Sosial

- a. Frekuensi dan durasi penggunaan media sosial facebook, instagram, dan whatsapp.

Penelitian yang telah dilakukan ini digunakan untuk mengetahui seberapa lama siswa SLB N 2 Yogyakarta menggunakan sosial media dan seberapa sering mereka menggunakannya, instrument yang digunakan yaitu melalui kuesioner. Setelah dihitung menggunakan aplikasi SPSS didapatkan sebanyak 22 responden (62,9%) menggunakan aplikasi sosial media Facebook, Instagram, WhatsApp, untuk 1-2 hari dalam seminggu. Sebagian besar, 21 responden (60,0%) menggunakan Instagram untuk 1-2 hari dalam seminggu, dan WhatsApp sebagian besar menggunakan 3-5 hari dalam seminggu, 14 responden (40,0%) menggunakan WhatsApp untuk 3-5 hari dalam seminggu. Mereka menggunakan media sosial kebanyakan hanya untuk menonton video di Facebook dan *reels* di Instagram. Maka dari itu membuat mereka lupa waktu dalam menggunakannya, sehingga kualitas tidur mereka terganggu.

Media sosial mendukung manusia untuk berinteraksi dengan menggunakan teknologi web yang bisa mengubah komunikasi sehingga menjadi interaktif, dengan adanya media sosial maka manusia menjadi terbiasa menggunakan untuk berkomunikasi dalam kehidupan sehari-harinya sehingga tingkat ketergantungan dengan media sosial cukup besar (Alika, 2022).

b. Durasi penggunaan media sosial facebook, instagram, whatsapp

Sebagian besar responden menggunakan media sosial Facebook, Instagram, WhatsApp, selama 1-2 jam setiap hari, terutama pada aplikasi Facebook sebanyak 25 responden (71,4%), dan Instagram sebanyak 22 responden (62,9%), dan WhatsApp sebanyak 18 responden (51,4%). Semakin mudahnya mengakses internet membuat remaja lebih cenderung menggunakan perangkat elektronik dan mengakses sosial media secara berlebihan, yang tentunya akan berdampak langsung pada jumlah dan kualitas tidur mereka (Lestari, 2021).

2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur diartikan sebagai tahapan seseorang untuk memulai tidur yang berpengaruh pada keseimbangan hidup. Pada kondisi istirahat tubuh akan melakukan pemulihan yang optimal. Dikatakan kualitas tidur baik jika individu tidak menimbulkan gejala seperti kurangnya istirahat/tidur, dan tidak timbul gangguan saat tidur. Kondisi kurang tidur sangat banyak di alami remaja sehingga kualitas tidurnya buruk dan salah satu dampaknya dapat menyebabkan penurunan hemoglobin serta bisa terkena anemia (Rosyidaha, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil sejumlah 29 responden (82.9%) mengalami gangguan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur buruk dapat diartikan pada saat tidur muncul gangguan sehingga mengakibatkan seseorang sulit dan kurang waktu tidurnya dapat menimbulkan masalah kualitas tidur yang buruk sehingga terjadi gangguan fisiologis yang mempengaruhi kesehatan. Waktu tidur normalnya kurang lebih 7 jam per hari, apabila individu bisa tidur sesuai jam normal, maka pada saat melakukan kegiatan sehari-hari tidak akan merasakan beban berlebihan (Riyadi, 2015). Hal ini dikarenakan remaja yang sering menggunakan waktu tidurnya untuk main *handphone*, ada beberapa siswa yang kesulitan tidur di pengaruhi oleh kebiasaan begadang karena minum kopi, ada juga yang sering nonton tv sampai larut malam, kebiasaan nongkrong hingga lupa waktu, dan ada juga yang stress karena ada masalah

di sekolah dan masalah keluarga. Maka dari itu kemungkinan akan mengalami gangguan kualitas tidur yang buruk. Kebiasaan buruk itu apabila terjadi maka akan timbul berbagai masalah seperti, terganggunya pada keseimbangan fisiologis seperti, mengalami penurunan aktivitas sehari-hari, badan terasa letih, lesu, buruknya dapat menimbulkan masalah pada neuromuskular, dan, imun akan menurun. Hal-hal yang bisa terjadi akibat dari gangguan pola tidur yang dialami remaja yaitu remaja sering merasa gelisah, mengantuk, mudah lelah, bahkan sulit untuk berkonsentrasi (Anik, 2022).

3. Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta

Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta terlihat dalam Tabel 4.5. Nilai p- value 0,002 dan korelasi somers'd 0,471 yang merupakan nilai yang lebih rendah dari taraf signifikan ($p \leq 0,05$), menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp dalam kategori sedang dan mengalami kualitas tidur yang buruk pada 29 responden (100,0%). Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi durasi penggunaan media sosial maka akan semakin buruk kualitas tidur pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

Pada Tabel 4.5 dijelaskan penggunaan media sosial rendah tetapi kualitas tidur buruk ada 9 responden diakibatkan karena Kualitas tidur dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor gaya hidup, lingkungan, status kesehatan, gangguan stress. Faktor lingkungan mempengaruhi kualitas tidur karena semakin tinggi tingkat kebisingan semakin susah seseorang untuk memulai tidur. Status kesehatan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur karena apabila ada seseorang yang sakit biasanya kesulitan untuk memulai tidur. Dari data yang di dapat oleh peneliti ketika melakukan penelitian bahwa ada beberapa siswa yang kesulitan tidur di pengaruhi oleh kebiasaan begadang karena minum kopi, ada juga yang sering nonton tv sampai larut malam, kebiasaan nongkrong

hingga lupa waktu, dan ada juga yang stress karena ada masalah di sekolah dan masalah keluarga.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Suhartati et al., 2021) Hasil analisis analitik menggunakan uji spearman, dapat diketahui nilai signifikansi atau nilai p sebesar 0,037, karena nilai $p < 0,05$ maka artinya ada hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel lama durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Dari 46 sampel diperoleh 39 sampel mempunyai kualitas tidur buruk dengan persentase 84,8%, sedangkan kualitas tidur baik hanya berjumlah 7 sampel dengan persentase 15,2%. Faktor penyebabnya adalah terlalu sering bermain *handphone* ketika mau mulai tidur, sehingga menjadikan durasi penggunaan media sosial semakin lama dan pada akhirnya dapat menyebabkan terganggunya pengaturan hormon melatonin maka dari itu jam tidur terganggu sehingga mempengaruhi kualitas tidur individu (Suhartati et al., 2021).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian (Amir et al., 2021) dengan hasil Chi-Square menjelaskan bahwa terdapat hubungan mengenai penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 2 Kotabagu dengan hasil p-value 0,000. Terdapat 37 responden mengalami kualitas tidur buruk dalam penggunaan media sosial yang kurang baik. Hal ini dikarenakan banyak fitur baru dan inovatif di media sosial yang menarik perhatian semua orang, termasuk remaja. Mulai dari Tiktok, Line, Path, Instagram, Facebook, WhatsApp, Twitter, dan YouTube, Facebook, WhatsApp, dan Instagram merupakan media sosial sering digunakan oleh responden. Dengan mengakses tanpa batas yang luas dan didukung oleh kepemilikan data atau kuota sendiri, pengguna dapat menggunakan tanpa memperhatikan aspek lain yang menyebabkan kualitas yang buruk (Amir et al., 2021).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Firmansyah et al., 2019) dengan respondennya adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Dari 75 responden yang diteliti, 30 (40%) tidak mengalami kecanduan smartphome, dengan 10 (13,3%) mempunyai kualitas

tidur baik, dan 20 (26,7%) mempunyai kualitas tidur buruk. Bagi mereka yang kebiasaan menggunakan smartphone, 45 (60%) responden mempunyai kualitas tidur baik, dan 40 (53,3%) mempunyai kualitas tidur buruk. Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan dengan uji Chi Square. Hal ini dikarenakan, mahasiswa bermain smartphone disebabkan oleh fiturnya yang sangat menarik, aplikasinya yang lengkap, dan gaya hidup metropolis yang diwakilinya. Hal ini ditunjukkan bahwa smartphone sudah menjadi bagian dari gaya hidup mereka. Tetapi apabila menggunakan smartphone terlalu sering maka dapat menyebabkan efek buruk, seperti kecanduan dan mengganggu tidur. Mahasiswa yang terlalu bergantung pada smartphone dapat mengalami kualitas tidur yang lebih buruk. Bahkan pada malam hari ketika mereka seharusnya istirahat untuk tidur, mereka justru cenderung lebih membiasakan bermain smartphone (Firmansyah et al., 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nafiah & Kustiningsih, 2018) didapatkan hasil bahwasanya remaja yang menggunakan media sosialnya dengan baik sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik, sebanyak 14 responden (10,1%). Kemudian remaja yang menggunakan media sosialnya sangat singkat sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk, sebanyak 22 responden (15,8%). Remaja yang menggunakan media sosialnya sedang sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang buruk, sebanyak 19 responden (13,7%). Remaja yang penggunaan media sosialnya dengan waktu lama sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk, sebanyak 19 responden (13,7%). Seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.6, hasil perhitungan statistik menggunakan uji Lambda menunjukkan bahwa p-value adalah 0,030. Maka dari itu bisa disimpulkan bahwa ada hubungan antara waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial dan kualitas tidur remaja kelas VIII di SMP.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Kezia, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 80 responden menunjukkan jumlah responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk

berjumlah 58 siswa (72,5%), sedangkan untuk kualitas tidur yang baik berjumlah 22 siswa (27,5%). Dalam penelitian ini ditemukan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja, dapat dilihat melalui Uji Fisher's exact test didapat koefisien korelasi bernilai negatif dengan tingkat signifikan p-Value adalah sebesar 0,000 (tabel 5.6, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di kelas XI Matematika Ilmu Alam (MIA) SMA N 1 langowan. Hal ini membuktikan dengan hasil dari total 80 responden 67 responden menggunakan media sosial dalam kategori tinggi dan 58 dari 80 responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Dari data yang didapatkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan kualitas tidur buruk bagi remaja kemudian sebaliknya, responden yang rendah penggunaan media sosialnya dan memiliki kualitas tidur yang baik kurang dari setengah. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan kualitas tidur pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ainida, 2019) Berdasarkan hasil analisis data penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar melalui uji statistik dengan uji korelasi Spearman's Rho' menunjukkan hasil bahwa nilai signifikansi yaitu 0,000 yang artinya p-value lebih dari $\alpha = 0,05$. Keputusan dari nilai tersebut yaitu H1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara variabel independen (penggunaan media sosial) dan variabel dependen (kualitas tidur) dan H0 ditolak. Nilai koefisien korelasi yang ditunjukkan dari hasil uji statistik yaitu ($r = 0,355$) yang artinya hubungan dua variabel memiliki keeratan yang rendah. Adapun arah hubungan dari kedua variabel menunjukkan bahwa arah korelasi positif yaitu semakin tinggi penggunaan media sosial maka akan semakin buruk pula kualitas tidur remaja tersebut.

C. Kesulitan dan Kelemahan Penelitian

1. Kesulitan

Kesulitan yang dialami saat melakukan penelitian yaitu banyak responden yang tidak berangkat sekolah dikarenakan waktu penelitian mendekati hari libur sekolah sehingga hanya beberapa responden saja yang berangkat sekolah, kemudian responden dengan tuna grahita ada 2 siswa yang kesulitan membaca dan menulis, sehingga peneliti dan asisten peneliti harus membantu dalam pengisian kuesioner sampai selesai.

2. Kelemahan

Kelemahan dalam penelitian ini yaitu dalam pengumpulan data, terdapat responden yang sulit untuk berkomunikasi, dan sulit untuk mengerti mengenai kuesioner yang telah dijelaskan peneliti. Kemudian peneliti dan asisten peneliti membantu membacakan kuisisioner dan membantu dalam mengisi kuesioner.