



Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Pola Tidur Anak Usia 4-6 Tahun

Zumrotul Aulia, Maghfirah, Sarah Salsabila Daud*, Syamsuardi, Herlina, Muhammad Yusri Bachtiar, Ratno Abidin

Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar – Jl. A.P Pettarani Kota Makassar Sulawesi Selatan

*Penulis korespondensi, E-mail: herlina@unm.ac.id,

Articel Recieved: 12/08/2025
Article Accepted: 25/03/2025

Article Processed: 25/03/2025
Article Published: 26/03/2025

Abstract

The objective of this study is to investigate how social media affects the sleep patterns of young children. The participants in this study were parents with children aged between 4 until 6 years. The research employed a quantitative approach, utilizing survey methods and Likert scales as measurement tools. The results of this study show that there is an influence between social media and children's sleep patterns, as revealed in a simple regression test with a significance of less than 0.001, so it can be concluded that the social media variable (X) has an influence on children's sleep patterns (Y).

Keywords: Social media; sleep patterns; early childhood

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap pola tidur anak usia dini. Partisipan dalam penelitian ini yaitu orangtua yang memiliki anak berusia antara 4 sampai 6 tahun. Metode penelitian yang diterapkan adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode survei dan skala likert sebagai alat ukur penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara media sosial dan pola tidur anak, seperti yang terungkap dalam uji regresi sederhana dengan signifikansi kurang dari 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel media sosial (X) memiliki pengaruh terhadap pola tidur anak (Y).

Kata kunci: Media sosial; pola tidur; anak usia dini

Dalam era yang terus berkembang dengan cepat media sosial telah menjadi integral dalam kehidupan sehari-hari, memengaruhi segala aspek, termasuk anak-anak usia dini yang merupakan kelompok rentang dalam masyarakat. Fokus penelitian semakin bergeser pada aspek kesehatan anak-anak, khususnya dalam konteks pola tidur anak.

Pentingnya pola tidur pada anak usia dini tidak boleh diabaikan, karena memiliki konsekuensi atau dampak langsung pada perkembangan fisik, mental, dan emosional mereka. Dalam konteks ini, muncul pertanyaan kritis: seberapa besar pengaruh media sosial terhadap pola tidur anak usia dini?

Beberapa studi sebelumnya telah mengindikasikan bahwa paparan terhadap layar elektronik dapat mengganggu kualitas tidur dan ritme tidur anak. Media sosial, dengan segala interaksi dan stimulasi visualnya, juga diyakini berkontribusi terhadap perubahan durasi dan frekuensi tidur anak. Namun, pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan yang kompleks antara media sosial dan pola tidur anak usia dini masih memerlukan peninjauan lebih lanjut. (Fatimah Diantoro, Anantyo, and Rahmadi 2021)

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami pengaruh media sosial pada pola tidur anak usia 4-6 tahun. Dengan melalui pendekatan ilmiah yang diteliti, diharapkan temuan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memahami mekanisme kausal antara eksposur media sosial dan pola tidur anak usia dini.

Di samping itu, perhatian penelitian ini juga tertuju untuk menyampaikan atau menyajikan rekomendasi praktis bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan anak dalam mengelola penggunaan media sosial di lingkungan anak-anak. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh teknologi dan media sosial terhadap pola tidur anak usia dini.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam konteks akademis, tetapi juga diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mendukung perkembangan optimal anak usia dini di tengah arus media sosial yang terus berkembang..

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menerapkan pendekatan survei. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner yang disusun dalam bentuk Google Form dan disebarakan kepada responden melalui aplikasi media sosial Whatsapp. Sampel penelitian terdiri dari orang tua yang memiliki anak dalam rentang usia 4-6 tahun.

Penelitian ini menggunakan skala likert untuk menilai sejauh mana tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan dari para responden terhadap pernyataan yang diberikan. Pernyataan dinilai dari rentang 5 (sangat setuju), 4 (setuju), 3 (ragu-ragu), 2 (tidak setuju), dan 1 (sangat tidak setuju). Untuk mengevaluasi pengaruh penggunaan media sosial terhadap pola tidur anak usia 4-6 tahun, diterapkan analisis regresi linear sederhana menggunakan perangkat lunak SPSS versi 29 untuk Windows.

HASIL

Subjek dalam penelitian ini adalah orangtua di kota Makassar yang memiliki anak berusia 4-6 tahun. Data mengenai tingkat penggunaan media sosial pada anak, yang diisikan oleh orangtua, dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori berikut:

Tabel 1. Kategori Penggunaan Media Sosial

Norma	Jumlah	Kategoristik
$X < 43$	3	Rendah
$43 \leq X < 56$	33	Sedang
$X > 56$	5	Tinggi

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebanyak 33 responden memilih kategori sedang dalam penggunaan media sosial, 5 responden memilih kategori tinggi dalam penggunaan media sosial dan 3 responden memilih kategori rendah dalam penggunaan media sosial. Begitu juga dengan pola tidur anak usia 4-6 tahun, dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 2. Kategori Pola Tidur

Norma	Jumlah	Kategori
$X < 95$	0	Rendah
$77 \leq X < 114$	1	Sedang
$X > 114$	41	Tinggi

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 41 responden memilih kategori tinggi dalam perubahan pola tidur, 1 responden memilih kategori rendah dalam perubahan pola tidur dan tidak ada yang memilih kategori rendah dalam pengaruh pola tidur anak usia 4-6 tahun.

Sebelum melakukan uji regresi, dilakukan uji normalitas untuk mengevaluasi apakah nilai residual mengikuti distribusi normal atau tidak. Metode yang digunakan untuk uji normalitas ini adalah Kolmogorov-Smirnov, dan kriteria yang digunakan menyatakan bahwa jika nilai signifikansi $p > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa distribusi data bersifat normal. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,431$, yang mengindikasikan bahwa nilai $p > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa distribusi data dari kedua variabel tersebut bersifat normal. Setelah itu, dilanjutkan dengan uji regresi dengan tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependent).

Tabel 3. Uji Analisis Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	2.320	7.415		.313	.756
	Religiusitas	.644	.148	.567	4.357	<.001

a. Dependent Variable: Pola Tidur

Hasil dari tabel 3 Uji regresi linear sederhana di atas mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh dari penggunaan media sosial terhadap pola tidur anak usia 4-6 tahun diperoleh taraf signifikan sebesar $<.001$. Dilihat dari hasil perhitungan regresi linear sederhana sebesar $<.001 < 0,005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel media sosial (X) berpengaruh terhadap pola tidur anak (Y).

PEMBAHASAN

Dalam fase awal kehidupan, signifikansi dan dampak kualitas hidup seseorang memiliki peranan yang sangat be sar untuk tahapan kehidupan yang berikutnya. Karena itu, dalam tahap perkembangan anak, khususnya pada masa "the golden age," merupakan periode kritis yang mempengaruhi pertumbuhan otak, kecerdasan, pembentukan kepribadian, fungsi memori, dan aspek perkembangan lainnya. Ini berarti bahwa gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan selama fase ini dapat menghambat kemajuan pada tahap-tahap selanjutnya (Bredekamp 1992:6).

Dari perspektif kesehatan mental, disarankan untuk tidak menggunakan media sosial pada usia dini karena dapat menghambat proses alami pertumbuhan dan perkembangan. Penggunaan media sosial juga dapat berdampak negatif pada perkembangan anak. Akses mudah ke berbagai informasi melalui media dapat menyebabkan kurangnya aktivitas dan keengganan anak-anak untuk bergerak. Lebih memilih menghabiskan waktu di depan perangkat gadget dan terlibat dalam aktivitas media sosial daripada berinteraksi dengan dunia nyata. Keadaan ini dapat memiliki dampak negatif pada perkembangan dan kesehatan anak, termasuk gangguan pola tidur (Ameliola & Nugraha, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disampaikan bahwa dampak penggunaan media sosial pada pola tidur anak usia 4-6 tahun signifikan dengan taraf signifikansi $<,001$. Berdasarkan hasil perhitungan regresi linear sederhana sebesar $<,001 < 0,005$, dapat disimpulkan bahwa variabel media sosial (X) memiliki pengaruh terhadap pola tidur anak (Y).

Jodi Mindell, seorang ahli tidur yang juga penulis buku *Sleeping Through the Night*, mengungkapkan bahwa seringkali orang tua kurang menghargai pentingnya durasi tidur yang memadai bagi anak-anak, baik itu tidur di siang hari maupun malam hari. Ketiadaan keterlibatan orang tua dalam menerapkan kebiasaan tidur yang sehat pada anak-anak dapat menyebabkan pembentukan kebiasaan tidur yang buruk sejak usia dini. Anak-anak zaman sekarang cenderung menolak untuk mengikuti pola tidur yang sehat (Ononogbu et al., 2014; Japardi, 2002).

Ketidakhahaman orang tua terhadap waktu tidur dan kebutuhan tidur yang tepat bagi anak-anak menjadi salah satu penyebab permasalahan ini. Peran orang tua memiliki signifikansi yang besar dalam memberikan pendidikan tersebut, karena mereka merupakan pusat pendidikan awal dan lingkungan belajar alami bagi anak-anak. Jika sejak usia dini anak-anak tidak diajarkan dan tidak dibiasakan untuk mengadopsi pola tidur yang sehat, kebiasaan tersebut mungkin akan terus berlanjut hingga mereka dewasa..

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengevaluasi pengaruh media sosial terhadap pola tidur anak berusia 4-6 tahun. Berdasarkan temuan penelitian, terungkap bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap pola tidur yang signifikan. Oleh karena itu, peneliti menyajikan beberapa rekomendasi yang dapat menjadi panduan bagi orang tua dan pengasuh untuk mengatur waktu anak-anak dalam penggunaan media sosial terutama sebelum tidur yaitu dengan menetapkan batas waktu layar. Selain itu, upaya yang dapat dilakukan orang tua yaitu memantau konten media sosial yang diakses anak secara aktif dan dipastikan sesuai dengan usia serta tidak menimbulkan ketidaknyamanan menjelang waktu tidur, mendorong anak untuk melakukan aktivitas fisik dan kreatif sebelum tidur juga bisa menjadi alternatif positif dalam menggunakan media sosial.

RUJUKAN

Ahmad Susanto. Pendidikan Anak Usia Dini (Konsep Dan Teori). Edited by Uce Rahmawati Suryani. 2nd ed. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2017, 2021.

- Ali, M.Makhrus, Tri Hariyati, Meli Yudestia Pratiwi, and Siti Afifah. "Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapannya Dalam Penelitian." *Education Journal 2* (2022): 1–6.
- Aprilyanti, D S. "Pengabaian Orang Tua Terhadap Anak Usia Dini Dalam Aktivitas Menjelang Tidur Di Kota Serang." *Journal on Education 06*, no. 01 (2023): 7001–10. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/3936> <https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/3936/3261>.
- Fatimah Diantoro, Maudina Hati, Dimas Tri Anantyo, and Farid Agung Rahmadi. "Hubungan Durasi Paparan Media Elektronik Terhadap Pola Tidur Anak Usia 10-13 Tahun." *Sari Pediatri 22*, no. 6 (2021): 359. <https://doi.org/10.14238/sp22.6.2021.359-63>.
- Gracia, Anne, Sukiman Puspojudho, and Rivo Panji Yudha. "Hubungan Kualitas Tidur Dan Memori Pada Anak Usia Dini: Pendekatan Formatif Orde Kedua." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini 7*, no. 3 (2023): 3013–24. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4554>.
- Idad Suhada. "Psychology of Early Childhood Development." PT. Remaja Rosdakarya, 2016, 103.
- Ismail, Mufaro'ah, Titin Sumarni, and Ika Kurnia Sofiani. "PENGARUH GAWAI DALAM POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP ANAK USIA DINI (Studi Kasus Orang Tua Dari Anak Usia 5 Tahun Di TKIT Ibu Harapan Kecamatan Bengkalis)." *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan 11*, no. 1 (2019): 96. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v11i1.104>.
- Izzaturrahman, Nareswari, Lisa Safira, Ryan Herardi, and Hikmah Muktamiroh. "Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Layar Dengan Pola Tidur Pada Anak Usia Tiga Sampai Dengan Lima Tahun Saat Masa Pandemi COVID-19." *Sari Pediatri 24*, no. 6 (2023): 382. <https://doi.org/10.14238/sp24.6.2023.382-7>.
- Kadir, Abdul, Arif Hidayat, and Magister Psikologi UMS. "Peran Orangtua Dalam Pemanfaatan Media Sosial Terhadap Pendidikan Anak." *Seminar Nasional Pendidikan Dan Call for Papers (SNDIK, 2019, 106–11*. <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/11172>.
- Kapti, Rinik Eko, and Ahsan, Siti Nur Rizky Setianingrum. "Pengaruh Dongeng Terhadap Perubahan Gangguan Tidur Anak Usia Prasekolah Akibat Hospitalisasi Di Rumah Sakit." *Jurnal Kesehatan Mesencephalon 3*, no. 1 (2017): 32–38. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v3i1.33>.
- Khoiriyati, Salis, and Saripah Saripah. "Pengaruh Media Sosial Pada Perkembangan Kecerdasan Kognitif Anak Usia Dini." *Aulada: Jurnal Pendidikan Dan Perkembangan Anak 1*, no. 1 (2018): 49–60. <https://doi.org/10.31538/aulada.v1i1.209>.
- Lukmasari, Adriana, Fitri Hartanto, Tjipta Bahtera, and Muhammad Heru Muryawan. "Hubungan Antara Gangguan Tidur Dengan Gangguan Mental Emosional Anak Usia 4-6 Tahun Di Semarang." *Sari Pediatri 18*, no. 5 (2017): 345. <https://doi.org/10.14238/sp18.5.2017.345-9>.
- Maharani, Shinta, Sri Hartati, Dessy Suswitha, Lela Aini, Dewi Rury Arindary, Lenny Astuti, and Arni Fitri. "Pencegahan Gangguan Tidur Pada Anak Melalui Penyuluhan Tentang Manfaat Tidur Yang Berkualitas Pada Anak Usia Sekolah Di Panti Asuhan Darussalam Palembang." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm) 5*, no. 7 (2022): 2002–11. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6165>.
- Mardiyantoro, Nahar. "Konsep Dasar Penelitian." *Metodologi Penelitian*, 2019, 1–22.
- Masrifah, Andriya Syahriyatul, and Aldi Febrian Wieminatry. "Pengaruh Banyaknya Pijat Pada Kualitas Tidur Anak Usia 1-6 Bulan." *Medikal Journal Of Al-Qadiri 8*, no. 2 (2023): 215–20.

- Melindawati, linnda sari Barus, and tina shinta Parulian. "Gambaran Sleep Hygiene Pada Anak Prasekolah Usia 3-6 Tahun Di TK Santa Theresia Cimahi." *Jurnal Kesehatan* 8, no. 1 (2016): 1–23.
- Mindell, Jodi A., Erin S. Leichman, Jordana Composto, Christina Lee, Bula Bhullar, and Russel M. Walters. "Development of Infant and Toddler Sleep Patterns: Real-World Data from a Mobile Application." *Journal of Sleep Research* 25, no. 5 (2016): 508–16. <https://doi.org/10.1111/jsr.12414>.
- Nurbaity Indah Lestari, Resi Putri Naulia, Muhamad Ridlo. "Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Dalam Penggunaan Gadget." *Indonesian Journal of Nursing Scientific* 1, no. 1 (2021): 28–35.
- Puji Asmaul Chusna. "Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak." *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan* vol 17, no. 2 (2017): 318.
- Rijkiyani, Rike Parita, Syarifuddin Syarifuddin, and Nida Mauizdati. "Peran Orang Tua Dalam Mengembangkan Potensi Anak Pada Masa Golden Age." *Jurnal Basicedu* 6, no. 3 (2022): 4905–12. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2986>.
- Rismala, Yulita, Aguswan, Dian Eka Priyantoro, and Suryadi. "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini." *El-Athfal: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak* 1, no. 01 (2021): 46–55. <https://doi.org/10.56872/elathfal.v1i01.273>.
- Siswanto, Maya Liani, Maya Dewi Kurnia, and Cahyo Hasanudin. "Dampak Media Sosial Terhadap Pemikiran Seorang Anak Usia Dini." *Jubah Raja (Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajaran)* 1, no. November 2022 (2022): 82–88.
- Sugeng Cahyono, Anang. "Dampak Media Sosial Terhadap Permasalahan Sosial Anak." *Publiciana*, 2018, 89–99. <http://www.jurnal-unita.org/index.php/publiciana/article/view/141>.
- Tanjung, MF Conny, and Rini Sekartini. "Masalah Tidur Pada Anak." *Sari Pediatri* 6, no. 3 (2016): 138. <https://doi.org/10.14238/sp6.3.2004.138-42>.
- Utami, RD, NS Ikhwana - Jurnal Kewarganegaraan, and Undefined 2022. "Dampak Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kepribadian Anak Usia Dini." *Journal.Upy.Ac.Id* 6, no. 3 (2022): 5864–71. <https://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/4085>.
- Wahyuningrum, Eka, Natalia R Yulianti, and Andri K Gayatina. "Gambaran Kebiasaan Tidur Anak Usia Sekolah." *Jurnal Keperawatan BSI* 7, no. 2 (2019): 1–10. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/97/90>.
- Wahyuningsih, A., & Febriana, D. "Kajian Stres Hospitalisasi Terhadap Pemenuhan Pola Tidur Anak Usia Prasekolah Di Ruang Anak RS Baptis Kediri. *Jurnal Penelitian STIKES Kediri*, 4(2), 66-71." *Jurnal STIKES RS. Baptis Kediri* 4, no. 2 (2017): 66-72: 2085-0921.
- Weick, Karl E. "My Own Book Review: The Social Psychology of Organizing." *M@n@gement* 18(2), no. 2 (2015): 189–93