

## INTISARI

### HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 1 JUWIRING

Alya Dyah Permatasari<sup>1</sup>, Anik Suwarni<sup>2</sup>, Sutrisno<sup>3</sup>

**Latar Belakang.** Remaja banyak menghabiskan waktu dengan media sosial. Media sosial merupakan media digital tempat bergunanya untuk berinteraksi. Media sosial adalah salah satu contoh dari sebuah media berbasis online, dengan banyak sekali penggunaannya yang tersebar di penjuru dunia. Media sosial umumnya dimanfaatkan untuk saling berbagi informasi dan berpartisipasi. Jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 130 juta atau 56% dari total penduduk Indonesia. Hal ini juga dapat mengganggu kualitas tidur, sehingga pola tidur menjadi buruk, sebagaimana harus tidur tanpa beban pikiran. Faktanya, saat akan mulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari ponsel/*smartphone* ataupun masih berkecukupan dengan media sosial dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur.

**Tujuan.** Mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas SMP N 1 Juwiring.

**Metode.** Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Desain penelitian adalah *cros-sectional*. Pada penelitian ini menjadikan remaja keseluruhan kelas 8 SMP N 1 Juwiring sebagai populasi sebanyak 255 remaja dengan jumlah sampel 72 remaja. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Instrument untuk media sosial menggunakan kuesioner dan kualitas tidur menggunakan PSQI. Analisa data menggunakan uji *Kendall tau*.

**Hasil.** Karakteristik umur dari 72 responden sebagian besar berumur 13 tahun sebanyak 53 orang (73,3%) dan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 36 orang (50%). Intensitas penggunaan sosial media paling banyak adalah tinggi sebanyak 39 orang (53,3%). Dan nilai pengaruh intensitas media sosial dengan kualitas tidur menunjukkan nilai korelasi *kendall tau* 0,283.

**Simpulan.** Ada hubungan intensitas media sosial dengan kualitas tidur di SMP N 1 Juwiring dengan nilai  $value = 0,022$

Kata Kunci. Intensitas penggunaan media sosial, Kualitas Tidur, Remaja

#### Keterangan

1. Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan USAHID Surakarta
2. Dosen Prodi S1 Keperawatan USAHID Surakarta
3. Dosen Prodi S1 Keperawatan USAHID Surakarta

**ABSTRACT****THE CORRELATION BETWEEN INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE AND QUALITY OF SLEEP IN ADOLESCENTS AT SMPN 1 JUWIRING**

Alya Dyah Permatasari<sup>1</sup>, Anik Suwarni<sup>2</sup>, Sutrisno<sup>3</sup>

**Background:** Teenagers spend a lot of time on social media. Social media is a digital medium for interaction. Social media is an online media with many users around the world. Social media is used to share information and participate. Indonesia's social media users reach 130 million, or 56% of the total population. The use of social media can interfere with sleep quality so that sleep patterns become worse. It is due to sleep must be without the burden of thought. However, social media users still ignore notifications from smartphones and interact with social media for a long time so that it can affect sleep quality.

**Objectives:** To determine the correlation between the intensity of social media use and the quality of sleep in adolescents in government junior high school (SMPN) 1 Juwiring.

**Method:** The research is descriptive correlational. The research design is crosssectional. The population were 255 grade 8 teenagers at SMPN I Juwiring. The sampling technique used purposive sampling. The social media instrument uses a questionnaire and sleep quality uses the PSQI. Data analysis used the Kendall tau test. **Results:** The age characteristics of the 72 respondents show that the majority were 13 years old with 53 people (73.3%) and the most gender was female with 36 people (50%). The most intense use of social media is high with 39 people (53.3%). The value of the influence of the intensity of social media on sleep quality shows a correlation value of Kendall tau 0.283.

**Conclusion:** There is a correlation between social media intensity and sleep quality at SMPN 1 Juwiring with a p value = 0.022.

**Keywords:** Intensity, Social Media, Sleep Quality

- 
1. Students of Nursing department of Sahid Surakarta University
  2. Lecturer of Nursing department of Sahid Surakarta University
  3. Lecturer of Nursing department of Sahid Surakarta University

