

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS VIII SMP MA'ARIF GAMPING

Selvia Widiastuti¹, Tiwi Sudyasih², Suratini³

selviawidiastuti@gmail.com¹, tiwisudyasih@unisayogya.ac.id², suratini@unisayogya.ac.id³

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja, namun penggunaannya yang berlebihan dapat berdampak pada kualitas tidur. Paparan layar sebelum tidur serta keterlibatan dalam aktivitas media sosial dapat mengganggu ritme sirkadian dan menyebabkan gangguan tidur. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII SMP Ma'arif Gamping. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 42 siswa kelas VIII SMP Ma'arif Gamping yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang mengukur durasi penggunaan media sosial serta Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Analisis data dilakukan dengan uji chi-square untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (40,4%) menggunakan media sosial dalam durasi sangat lama (>7 jam/hari), dengan platform paling populer adalah TikTok (57,1%). Selain itu, sebanyak 85,7% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor PSQI >5, yang mengindikasikan gangguan tidur. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja (p-value = 0,001), di mana semakin lama durasi penggunaan media sosial, semakin buruk kualitas tidur yang dialami responden. Faktor lain yang berkontribusi terhadap gangguan tidur termasuk latensi tidur yang lama (40,4%) dan disfungsi di siang hari (66,7%). Kesimpulan: Penelitian ini mengkonfirmasi bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat menyebabkan gangguan tidur yang berdampak pada aktivitas sehari-hari dan performa akademik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi dari pihak sekolah dan keluarga untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang manajemen waktu penggunaan media sosial guna meningkatkan kualitas tidur mereka.

Kata Kunci: Media Sosial, Kualitas Tidur, Remaja, PSQI, Cross-Sectional.

ABSTRACT

Background: Social media usage has become an integral part of adolescents' lives, but excessive use can affect sleep quality. Screen exposure before bedtime and involvement in social media activities can disrupt circadian rhythms and cause sleep disorders. Objective: This study aims to analyze the relationship between social media use and sleep quality in grade VIII adolescents at Ma'arif Gamping Middle School. Method: This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 42 grade VIII students of SMP Ma'arif Gamping who were selected using a total sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire that measured the duration of social media use and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. Data analysis was carried out using the chi-square test to see the relationship between independent and dependent variables. Results: The results showed that the majority of respondents (40.4%) used social media for a very long duration (> 7 hours/day), with the most popular platform being TikTok (57.1%). In addition, 85.7% of respondents had poor sleep quality with a PSQI score of > 5, which indicated sleep disorders. The results of the statistical test showed a significant relationship between the duration of social media use and adolescent sleep quality (p-value = 0.001), where the longer the duration of social media use, the worse the sleep quality experienced by respondents. Other factors that contribute to sleep disorders include long sleep latency (40.4%) and daytime dysfunction

(66.7%). *Conclusion: This study confirms that there is a significant relationship between social media use and adolescent sleep quality. Excessive use of social media, especially at night, can cause sleep disorders that affect daily activities and academic performance. Therefore, interventions are needed from schools and families to increase adolescent awareness of social media use time management in order to improve their sleep quality.*

Keywords: *Social Media, Sleep Quality, Adolescents, PSQI, Cross-Sectional.*

PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa anak-anak menuju dewasa, yang dikatakan remaja yaitu penduduk pada rentang usia 10-19 tahun, pada masa remaja terdapat berbagai bentuk masalah kesehatan baik fisik maupun psikososial (Ulfa et al, 2021). Remaja memiliki banyak tugas perkembangan yang akan dilalui oleh remaja. Tugas perkembangan tersebut menurut William Kay yaitu remaja memiliki kemampuan menemukan identitasnya, mengakui, mempercayai, mengendalikan kemampuan sendiri dan mampu mengubah diri dari sifat kanak-kanak menjadi seorang yang dewasa, seiring perkembangan remaja juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang terjadi pada remaja (Pratiwi et al, 2019).

Perkembangan teknologi dan informasi mengalami kemajuan yang sangat pesat, ditandai dengan kemajuan pada bidang informasi dan teknologi, salah satu alat komunikasi yang paling berkembang pada saat ini adalah gadget, di Indonesia gadget merupakan barang yang hampir dimiliki oleh setiap orang baik tua, remaja bahkan anak-anak usia pendidikan dasar sudah banyak yang menggunakannya. Peminat gadget di Indonesia bertumbuh sangat pesat ditandai dengan berita yang dikemukakan media bahwa Indonesia termasuk dalam 10 negara pengguna gadget di dunia (Marpaung, 2018).

Dampak positif dan negative dari gadget, dari segi dampak positif yaitu mempermudah untuk berinteraksi dengan orang lain dari jarak jauh, seseorang dapat berkomunikasi melalui aplikasi media sosial yang ada pada gadget, mempermudah para remaja mengonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti, hal ini biasa dilakukan remaja dengan sms atau wa kepada guru mata pelajaran sedangkan bentuk penggunaan yang dapat menimbulkan dampak negatif misalnya kecanduan gadget akan cepat dirasakan karena penggunaan yang secara terus-menerus, sedangkan waktu normal pemakaian gadget yaitu 1 dan 2 jam (Fitriana et al, 2020). Ada juga dampak negatif dari segi psikologis dan kesehatan yaitu dampak psikologis dari gadget tersebut adalah anak-anak menjadi pribadi tertutup, suka menyendiri, ancaman cyberbullying dan menikmati dunia yang ada di dalam gadget tersebut sehingga melupakan kesenangan bermain dengan teman-teman seumuran mereka maupun dengan anggota keluarganya, sedangkan dampak terhadap kesehatan yaitu kesehatan otak terganggu, kesehatan mata terganggu, kesehatan tangan terganggu, terpapar radiasi, dan gangguan tidur. Hal itu tentunya akan berdampak buruk terhadap perkembangan tumbuh anak dan kesehatan anak, salah satu masalah kesehatan anak tersebut adalah kurangnya kebutuhan tidur (Dungga, 2021).

Kurangnya waktu tidur akan berakibat pada buruknya kuantitas tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur seseorang. Waktu tidur minimal 8 jam, tidak memperoleh mimpi buruk, dan merasa segar saat terbangun. Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kuantitas tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, kondisi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital sedangkan psikologis meliputi depresi, cemas dan tidak konsentrasi. Gangguan-gangguan yang dialami karena kuantitas tidur yang buruk ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Dungga, 2021).

Prevalensi gangguan tidur pada remaja sebetulnya belum banyak dilakukan di Indonesia. Prevalensi gangguan tidur pada remaja di Jakarta menurut Haryono (2009). Didapatkan gangguan tidur banyak ditemukan pada usia remaja dan didapatkan 62,9%, prevalensi gangguan tidur di Semarang menurut Awwal (2015) pada usia remaja, didapatkan hasil sebesar 81,1%, prevalensi gangguan tidur di Tangerang Selatan Purbasai (2016), pada usia remaja juga didapatkan 77,1% dengan gangguan transisi tidur-bangun sebagai jenis gangguan yang paling sering ditemui (Firmansyah et al., 2019).

Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan

dalam jumlah, kualitas, waktu tidur pada seorang individu. Gangguan kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor lain status kesehatan, lingkungan tidur, tingkat stress, umur, gaya hidup, kelelahan, obat-obatan dan kecanduan smartphone. Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC) tahun 2017, prevalensi gangguan tidur remaja Amerika sekitar 68,8%. Di Indonesia, hasil penelitian dari Herdiman (2015) menyatakan prevalensi remaja yang mengalami gangguan tidur sebanyak 77,86% (Rina Maulida, 2021).

Hasil penelitian Nashori & Diana (2015) mengungkapkan bahwa kualitas tidur mempengaruhi prestasi belajar dan kendali diri. Oleh karena itu, tidur yang cukup dan berkualitas sangat bermanfaat bagi setiap individu. Menjelaskan bahwa kualitas tidur menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan dan pembacaan informasi yang disimpan otak, serta perolehan informasi saat terjaga (Sri Astuti, 2020).

Dampak dari kurangnya tidur dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh seseorang. Selain itu, kurang tidur juga mengakibatkan penurunan kemampuan mental, kemampuan otak, dan kreativitas untuk menggunakan data hapalan. Penurunan kemampuan otak tersebut secara otomatis akan menurunkan produktivitas kerja. Secara psikologis, seseorang yang kurang tidur cenderung mengalami kehilangan konsentrasi, daya ingat, gangguan stabilitas emosional. Orang mudah marah, kecewa, sedih, serta tidak bergairah lemah, letih, dan lesu. Faktor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur, diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan gadget (Lakshono, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 februari 2025. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Ma'arif Gamping, dengan jumlah responden sebanyak 42 siswa. Instrument yang digunakan peneliti yaitu berupa Angket penggunaan media sosial untuk mengukur durasi penggunaan media sosial setiap hari, dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebagai alat ukur kualitas tidur responden yang sudah teruji validitas dan reliabilitas oleh (Nafiah & Kustiningsih, 2018). Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer, yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Teknik pengumpulan data meliputi: Persiapan: Pengajuan izin penelitian ke sekolah dan penjelasan kepada siswa mengenai tujuan penelitian. Pengisian kuesioner: Responden diberikan kuesioner tentang penggunaan media sosial dan kualitas tidur, dengan bantuan asisten penelitian. Pemeriksaan data: Data yang dikumpulkan diperiksa kelengkapannya sebelum dianalisis.

Teknik Analisis Data pada penelitian ini menggunakan Analisis Univariat, yaitu Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian, seperti distribusi frekuensi dan persentase penggunaan media sosial serta kualitas tidur. Serta Analisis Bivariat yaitu Analisis ini digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Uji Chi-Square digunakan karena kedua variabel berskala kategorik (ordinal dan nominal). Penelitian ini mematuhi prinsip etika penelitian dengan aspek sebagai berikut: Informed Consent: Responden menandatangani formulir persetujuan sebelum mengisi kuesioner. Anonymity: Data responden tidak mencantumkan identitas pribadi. Confidentiality: Data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan dijaga kerahasiaannya. Ethical Clearance: Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komite Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian meliputi karakteristik responden dan variabel yang diteliti. Karakteristik responden mencakup usia dan jenis kelamin, frekuensi tipe penggunaan media sosial, frekuensi penggunaan, frekuensi kualitas tidur, tabulasi silang dan uji *chi-square* hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII SMP Ma'arif Gamping.

Tabel 1. Penggunaan Media Sosial Karakteristik, Tipe, dan Frekuensi penggunaan Media Sosial

Karakteristik		Frekuensi	Presentase (%)
Usia	13 Tahun	4	9,5
	14 Tahun	32	76,2
	15 Tahun	6	14,3
Total		42	100
Jenis Kelamin	Laki-Laki	25	59,5
	Perempuan	17	40,5
Total		42	100

Berdasarkan penyajian tabel 1. Dapat diketahui karakteristik responden pada penelitian ini Sebagian berusia 13 tahun sebanyak 4 responden (9,5%), berusia 14 tahun sebanyak 32 responden (76,2%) dan berusia 15 tahun sebanyak 6 responden (14,3%). Jenis kelamin paling banyak adalah laki-laki yaitu 25 responden (59,5%) dan jenis kelamin Perempuan sebanyak 17 responden (40,5%).

Tabel 2. Tipe dan Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Tipe Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Presentase (%)
Aktif	31	73,8
Pasif	11	26,2
Total	42	100
Frekuensi Penggunaan Media Sosial		
Singkat	7	16,7
Sedang	6	14,3
Lama	12	28,6
Sangat Lama	17	40,4
Total	42	100

Tabel 2. Menunjukkan mayoritas tipe penggunaan media sosial pada remaja kelas VIII SMP Ma'arif Gamping yaitu pengguna aktif sebanyak 31 responden (73,8%) dan pengguna pasif sebanyak 11 responden (26,2%). Frekuensi penggunaan media sosial pada remaja kelas VIII SMP Ma'arif Gamping Sebagian besar kategori sangat lama sebanyak 17 responden (40,4%) dan sedang sebanyak 6 responden (14,2%).

Tabel 3. Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase%
Baik	5	11,9
Buruk	36	85,7
Sangat Buruk	1	2,4
Total	42	100

Tabel 3. Menunjukkan bahwa remaja kelas VIII SMP Ma'arif Gamping memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 5 orang 11,9% dan Sebagian besar remaja kelas VIII menunjukkan kualitas tidur yang buruk sebanyak 36 orang 85,7%, serta remaja kelas VIII yang memiliki kualitas sangat buruk sebanyak 1 orang 2,4%.

Tabel 4. Tabulasi Silang Dan Hasil Uji *Chi-Square* Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII SMP Ma'arif Gamping

Penggunaan media social	Kualitas tidur				Total	<i>p</i> - <i>Value</i>
	Baik f %	Buruk f %	Sangat Buruk f %	f		
Singkat	2 4,7	5 11,9	0	0	7	16,6
Sedang	3 7,1	3 7,1	0	0	6	14,3
Lama	0 0	11 26,2	1	2,4	12	28,6
Sangat lama	0 0	17 40,5	0	0	17	40,5
Total	5 11,9	36 85,7	1	2,4	42	100

Tabel 4. Menunjukkan remaja dengan penggunaan media sosial singkat sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 2 orang (4,7%). Remaja dengan penggunaan media sosial sedang sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 3 orang (7,1%). Remaja dengan penggunaan media sosial lama sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 11 orang (26,2%). Remaja dengan durasi penggunaan media sosial sangat lama sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 17 orang (40,5%). Remaja dengan durasi penggunaan media sosial lama sebagian besar memiliki kualitas tidur sangat buruk sebanyak 1 orang (2,4%). Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *Chi-Square* seperti disajikan pada tabel 3. diperoleh *p*- value sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMP Ma'arif Gamping.

Pembahasan

1. Penggunaan media sosial

Durasi penggunaan media sosial pada remaja siswa kelas VIII di SMP Ma'arif Gamping sebagian besar kategori sangat lama sebanyak 17 responden (40,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Nafiah & Kustiningsih, 2018) yang menunjukan bahwa durasi penggunaan media sosial pada remaja siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta sebagian besar kategori sangat lama sebanyak 42 orang (30,2%). Berdasarkan data karakteristik menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun (76,2%) merupakan usia dimana remaja yang baru memasuki SMP kelas VIII, pada usia ini remaja mulai diberi kepercayaan untuk memiliki gadget sendiri dan mulai menunjukkan eksistensi diri dengan menggunakan gadget, oleh karena itu remaja menjadi lebih intens dalam menggunakan media sosial.

Hasil karakteristik dari tipe pengguna media sosial didapatkan remaja kelas VIII di VIII SMP Ma'arif Gamping yaitu pengguna aktif sebanyak 31 responden (73,8%). Penelitian ini sejalan dengan (Athiutama et al., 2023) terlihat bahwa lebih besar responden merupakan pengguna media sosial yang aktif yaitu 62 responden (68,1%). Hasil penelitian juga memperlihatkan jika pengguna media sosial kategori aktif dapat mengalami gangguan kualitas tidur lebih banyak dibandingkan dengan pengguna media sosial kategori pasif, sehingga peneliti berharap adanya perlakuan yang dapat dilakukan untuk mengatur waktu dan pola penggunaan media sosial agar kualitas tidur dari remaja menjadi lebih baik lagi. Remaja mewakili populasi yang unik dalam penggunaan media sosial dikarenakan mereka adalah generasi pertama yang tumbuh dalam masyarakat yang serba digital (Shannon et al., 2022).

2. Kualitas tidur

Kualitas tidur remaja kelas VIII di SMP Ma'arif Gamping jika dilihat dari item instrumen pada item no. 4 yaitu efisiensi tidur dan item no. 6 penggunaan obat adalah kualitas tidurnya baik, sedangkan pada item no. 2 yaitu latensi tidur dan item no. 7 disfungsi di siang hari adalah kualitas tidurnya buruk. Sebagian besar kualitas tidur remaja kelas VIII di SMP Ma'arif Gamping dikategorikan buruk sebanyak 36 orang (85,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Nafiah & Kustiningsih, 2018) yang menunjukan bahwa sebagian besar

kualitas tidur remaja siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta dikategorikan buruk sebanyak 76 orang (54,7%). Sebanyak 85,7% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor PSQI >5, yang menunjukkan bahwa mereka mengalami gangguan tidur. Hanya 11,9% responden yang memiliki kualitas tidur baik. Kualitas Tidur yang buruk adalah keadaan dimana seseorang tidak menjaga keteraturan tidur, keteraturan tidur dan terjaga adalah sesuatu yang sangat penting, namun tak kalah penting dalam keteraturan itu adalah perlunya seseorang tidur awal dan bangun lebih awal (Woran et al., 2020).

Faktor utama yang mempengaruhi kualitas tidur adalah latensi tidur yang lama (40,4%). Temuan ini sesuai dengan penelitian (Ainida, et al. 2020) yang menyatakan bahwa latensi tidur sendiri merupakan ukuran waktu tidur yang dibutuhkan terhitung dari awal berangkat tidur hingga tertidur. Adanya gangguan selama proses tidur sendiri dikarenakan responden penelitian lebih terfokus kepada aktivitas di media sosial serta ketertarikan kepada notifikasi media sosial menjelang waktu tidur. Responden yang mengalami disfungsi di siang hari (66,7%) menunjukkan bahwa kurang tidur di malam hari berpengaruh pada performa akademik dan kesehatan mental mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nasiruddin & Rapa, 2022) yang menyebutkan bahwa gangguan tidur dapat menyebabkan kesulitan konsentrasi dan penurunan prestasi akademik.

3. Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan menunjukkan nilai signifikansi (Sig) atau p value sebesar 0,001. Dikarenakan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwasanya H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa penggunaan sosial media berpengaruh signifikan atas variabel kualitas tidur pada remaja kelas VIII SMP Ma'arif Gamping. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ticha, et al. 2023) Berdasarkan hasil uji chi-square nilai p value $0.001 < 0.05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022. Hal ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan media sosial, semakin buruk kualitas tidur yang dialami remaja. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Ferawati et al, 2024) yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial pada malam hari dapat mengganggu pola tidur karena paparan cahaya biru dari layar gawai yang menekan produksi melatonin. Selain itu, kebiasaan scroll media sosial hingga larut malam dapat menyebabkan keterlambatan tidur yang berkontribusi terhadap kelelahan di siang hari.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang melibatkan sekolah dan orang tua untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pengelolaan waktu dalam penggunaan media sosial. Selain itu, kebijakan sekolah mengenai batasan penggunaan media sosial sebelum tidur dapat membantu mengurangi dampak negatif terhadap kualitas tidur siswa.

Dari uraian diatas terlihat jika penggunaan dari media sosial mempunyai hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur dari remaja, sehingga perlu adanya perlakuan mengenai manajemen penggunaan media sosial. Sehingga, dengan adanya manajemen dalam penggunaan dari media sosial diharapkan kualitas tidur dari remaja dalam katogei baik sehingga dapat mendorong kesejahteraan dan produktivitas remaja. Penelitian ini hanya melihat bagaimana gambaran penggunaan media sosial, kualitas tidur remaja dan bagaimana hubungannya namun tidak memberikan perlakuan yang bersifat edukasi terkait dengan pembatasan media sosial yang nantinya diharapkan akan memberikan dampak pada kualitas tidur dari remaja yang lebih baik lagi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII SMP Ma’arif Gamping”, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII SMP Ma’arif Gamping dengan nilai p -value sebesar $0,001 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainida, Lestari, Ichsan, Dhian, R. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur The Relationship Between The Use Of Media Social And Sleep Quality On Adolescent Of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. 4(2), 47–53.
- Athiutama, A., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. 5, 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>
- Dungga, D. (2021). Association between the Intensity of Smartphone use with Quality and Sleep Quantity in Teenagers. 3(2), 59–69.
- Ferawati et al. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Posyandu Remaja Desa Pungpungan Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro The Relationship Of The Use Of Social Media With The Quality Of Adolescent Sleep In The Teenage Posyandu, Pungpungan V. 34–40.
- Firmansyah, M. F., Djie, S., Rante, T., & Hutasoit, R. M. (2019). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019. 25.
- Fitriana, Anizar Ahmad, F. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. 05, 182–194.
- Marpaung. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan (The Effect Of Use Of Gadget In Life). 5(2), 55–64.
- Nafiah, N., & Kustiningsih. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Universitas Aisyiah Yogyakarta, 1–13. http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/naspub_fix.pdf-min.pdf
- Nasiruddin, & Rapa, G. (2022). Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Artikel Info Artikel History: Revised: April Keywords: April, 188–193.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis Corresponding Author: 9, 1–12. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Ticha, Ance, A. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai. 8(2).
- Ulfa, Rina, W. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Perumahan Kutabumi Tangerang The Relationship Of Smartphone Use With Sleep Quality In Adolescent At Kutabumi Housing, Tangerang. 1(7), 69–76.
- Woran, K., Kundre, R. M., Pondaag, F. A., Program, M., Ilmu, S., Kedokteran, F., Sam, U., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Sam, U. (2020). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan. 8, 1–10.