

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang merupakan Sekolah Menengah Atas berakreditasi A yang berdiri pada tahun 2005. Sekolah ini pada awalnya bernama SMA Negeri 1 Rajeg. Dalam perkembangannya dari tahun ketahun sekolah ini mengalami peningkatan, pada tanggal 12 April 2010 secara resmi nama SMAN 1 Rajeg diubah menjadi SMAN 14 Kabupaten Tangerang. SMAN 14 kabupaten Tangerang berlokasi di Jl. Raya Daon-Pondok Sukatani Permai, Kelurahan Sukatani, Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten, Lintang -6.1284, Bujur 106.4972 dengan luas 9,000 M².

Sarana dan prasarana SMAN 14 Kab.Tangerang sangat memadai. Sekolah menyediakan ruangan sebanyak 28 ruang dengan kondisi yang baik, dan memiliki 3 peminatan jurusan seperti IPA, IPS, BAHASA. Jumlah siswa di SMAN 14 Kab.Tangerang sebanyak 817 siswa dengan siswa laki-laki 293, dan siswi perempuan 524. SMAN 14 Kab.Tangerang juga memiliki berbagai ekstrakurikuler seperti pramuka, paskibra, volly futsal, basket, hockey dan masih banyak lagi.

Saat ini SMAN 14 Kab.Tangerang menerapkan sistem pembelajaran secara *online* atau dalam jaringan (*daring*), hal ini dikarenakan adanya pandemi *Covid-19*. Sistem pembelajaran yang mengharuskan siswa-siswi menggunakan *platform* media sosial seperti *WhatsApp* untuk penunjang mereka berkomunikasi dengan guru. Selain itu aplikasi *Zoom* menjadi salah satu *platform* bagi siswa-siswi dan guru untuk menjalankan proses pembelajaran. Ini bisa saja mempengaruhi lama bermain media sosial siswa-siswi.

2. Analisis univariat

a. Distribusi responden berdasarkan usia

Deskripsi analisis observasi usia responden pada siswa-siswi SMAN 14 Kab.Tangerang.

Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan usia siswa-siswi SMAN 14 kab.Tangerang

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	CI 95%
Usia	15,85	16	0,657	14-17	15,69-16,01

(Sumber : data primer 2020)

Berdasarkan tabel 4.1, usia responden pada penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 14-17 tahun. Berdasarkan uji normalitas, jika data berdistribusi normal dapat menggunakan mean dan jika data berdistribusi tidak normal maka menggunakan median. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai skewness -0,166 (nilai ≤ 2), sehingga hasil analisa data usia responden dapat dilihat dari nilai rata-rata atau mean yaitu 15,85 tahun.

b. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

Deskripsi analisis observasi jenis kelamin responden pada siswa-siswi SMAN 14 Kab.Tangerang.

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi jenis kelamin responden siswa-siswi SMAN 14 Kab.Tangerang

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	18	26,9%
Perempuan	49	73,1%
Total	67	100%

(Sumber : data primer 2020)

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi jenis kelamin responden, menunjukkan bahwa dari 67 responden sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan yaitu sebanyak 49 responden (73,1%).

c. Distribusi frekuensi media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp

Deskripsi analisis frekuensi media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp responden dalam seminggu dapat dikelompokkan pada tabel berikut.

Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi media sosial Facebook

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1-2 hari dalam seminggu	45	67,2%
3-5 hari dalam seminggu	13	19,4%
Setiap hari	9	13,4%
Total	67	100%

(Sumber : data primer 2020)

Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi media sosial Instagram

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1-2 hari dalam seminggu	14	20,9%
3-5 hari dalam seminggu	20	29,9%
Setiap hari	33	49,3%
Total	67	100%

(Sumber : data primer)

Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi media sosial WhatsApp

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1-2 hari dalam seminggu	2	3%
3-5 hari dalam seminggu	3	4,5%
Setiap hari	63	92,5%
Total	67	100%

(Sumber : data primer)

Berdasarkan pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja SMAN 14 Kab.Tangerang yang memiliki frekuensi tertinggi bermain media sosial Facebook adalah 1-2 hari dalam seminggu yaitu sebanyak 45 responden (67,2%). Pada tabel 4.4 frekuensi bermain media sosial Instagram mayoritas setiap hari sebanyak 33 responden (49,3%). Dan pada tabel 4.5 frekuensi bermain media sosial WhatsApp sebagian besar adalah setiap hari sebanyak 63 responden (92,5%).

- d. Distribusi durasi bermain media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp

Durasi bermain media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp responden dalam sehari dapat dikelompokkan seperti pada tabel berikut.

Tabel 4. 6 Distribusi durasi bermain media sosial Facebook

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1-2 jam/hari	58	86,6%
3-4 jam/hari	5	7,5%
>5 jam/hari	4	6%
Total	67	100%

(Sumber : data primer)

Tabel 4. 7 Distribusi durasi bermain media sosial Instagram

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1-2 jam/hari	26	38,8%
3-4 jam/hari	30	44,8%
>5 jam/hari	11	16,4%
Total	67	100%

(Sumber : data primer)

Tabel 4. 8 distribusi durasi bermain media sosial WhatsApp

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1-2 jam/hari	5	7,5%
3-4 jam/hari	19	28,4%
>5 jam/hari	43	64,2%
Total	67	100%

(Sumber :data primer)

Berdasarkan pada tabel 4.6 menunjukkan sebagian besar mayoritas responden yang memiliki durasi bermain media sosial Facebook yaitu 1-2 jam/hari sebanyak 58 responden (86,7%). Pada tabel 4.7 Mayoritas durasi bermain media sosial Instagram adalah 3-4 jam/hari sebanyak 30 responden (44,8%). Dan pada tabel 4.8 durasi bermain media sosial Whatsapp mayoritas >5 jam/hari sebanyak 43 responden (64,2%).

- e. Lama bermain media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp

Frekuensi lama bermain media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp responden dapat dikelompokkan seperti pada tabel 4.9.

Tabel 4. 9 Distribusi lama bermain media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp pada remaja di SMA Negeri 14 Kab.Tangerang

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	5	7,5%
Sedang	49	73,1%
Tinggi	13	19,4%
Total	67	100%

(Sumber : data primer)

Berdasarkan pada tabel 4.9 menunjukkan distribusi lama bermain media sosial facebook, instagram, whatsapp pada remaja SMAN 14 Kab.Tangeang mayoritas sebagian besar dalam rentang sedang yaitu sebanyak 49 responden (73,1%).

- f. Kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 14 Kab.Tangerang

Tabel 4. 10 Kualitas tidur pada remaja SMAN 14 Kab.tangerang

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	40	59,7%
Baik	27	40,3%
Total	67	100%

(Sumber : data primer)

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh pada tabel 4.10 distribusi kualitas tidur pada remaja SMAN 14 kab.Tangerang mayoritas yaitu remaja mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 40 responden (59,7%).

3. Analisis bivariat

Deskripsi analisis bivariat lama bermain media sosial dengan kualitas tidur siswa-siswi SMAN 14 Kab.Tangerang, ditunjukkan pada tabel 4.11

Tabel 4. 11 Tabulasi silang lama bermain media sosial dengan kualitas tidur remaja SMAN 14 Kab.Tangerang tahun 2020

Lama bermain media sosial	Kualitas tidur				Total	
	Buruk		Baik			
	F	%	F	%	F	%
Rendah	4	6%	1	1,5%	5	7,5%
Sedang	30	44,8%	19	28,4%	49	73,1%
Tinggi	6	9%	7	10,4%	13	19,4%
Total	40	59,7%	27	40,3%	67	100%

(Sumber : data primer)

Tabel 4.11 menunjukkan distribusi frekuensi penelitian lama bermain media sosial dengan kualitas tidur. Berdasarkan seluruh sampel penelitian memperlihatkan hasil bahwa siswa yang lama bermain media sosialnya sedang mengalami kualitas tidur buruk ada sebanyak 30 siswa (44,8%), sedangkan yang mengalami kualitas tidur baik ada sebanyak 19 siswa (28,4%). Untuk siswa yang bermain media sosialnya tinggi mengalami kualitas tidur buruk ada sebanyak 6 siswa (9%), dan yang mengalami kualitas tidur baik ada 7 siswa (10,4%).

Tabel 4. 12 Hasil korelasi Uji *Somer's*

			Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Appro x. Sig.
Ordinal	Somers' d	Symmetric	.162	.115	1.384	.166
by						
Ordinal		Lama bermain media sosial	.152	.109	1.384	.166
		Dependent				
		Kualitas tidur	.173	.122	1.384	.166
		Dependent				

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.12 dari hasil uji *Somer's* memperlihatkan bahwa hubungan lama bermain media sosial dengan kualitas tidur menunjukkan hubungan yang sangat lemah ($r=0,152$). Dan berpola positif artinya semakin lama bermain media sosial maka semakin buruk kualitas tidur. Hasil uji Statistik yang didapatkan bahwa nilai $p = 0,166 > \alpha = 0.05$ artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara lama bermain media sosial dengan kualitas tidur siswa-siswi SMAN 14 Kab.Tangerang.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden

a. Usia responden

Pada penelitian ini usia responden berkisar 14-17 tahun, dengan rata-rata usia adalah 15,85 tahun. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Syamsuedin (2015) yang menunjukkan mayoritas usia responden adalah 16 tahun sebanyak 32 responden (51,6%). Pada tahap

ini remaja memasuki transisi menuju dewasa dan ditandai dengan pencapaian minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dalam pengalaman-pengalaman baru dan terlalu memusatkan pada diri sendiri (*egosantrisme*) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain (Sarwono, 2012). Hal ini sejalan dengan Survei nasional yang digelar *Pew Internet & American Life Project* pada 17 juta remaja berumur 12 sampai dengan 17 tahun di Amerika menyatakan bahwa 94% remaja Amerika melakukan aktivitas *online* di media sosial untuk mencari sumber atau bahan untuk menyelesaikan penelitian sekolah (Qomariyah, 2009 dalam Syamsuedin, 2015).

Triastuti (2017) menjelaskan aktivitas remaja terkait dengan media sosial yaitu menyatakan eksistensi diri dengan mengomentari foto diri dan teman-teman mereka di akun media sosial, mendekatkan diri dengan *follower* dan *friends* melalui aktivitas memberi komen atau *chatting*, mencari informasi terkini karena keingintahuan mereka, mencari teman yang memiliki minat yang sama, menyalurkan minat mereka dengan mencari informasi dan terlibat dalam aktivitas *online*, hasil aktualisasi mereka termasuk foto, lagu dan video, dan menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan termasuk bermain *game*.

b. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian ini sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 49 responden (73,1%). Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hepilita (2018) yang menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan yaitu sebanyak 47 responden (53,6%), dalam penelitiannya dijelaskan juga bahwa remaja perempuan lebih memiliki keinginan untuk berbagi/bercerita dengan orang lain, hal ini yang menyebabkan remaja perempuan lebih dominan menggunakan media sosial dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Remaja perempuan cenderung memiliki tingkat keakraban yang dalam dengan orang-orang disekitarnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian *finances online* yang menemukan bahwa remaja perempuan lebih tertarik untuk berinteraksi melalui media sosial dibandingkan dengan pria (Telekomunitas dikutip dalam Syamsuedin, 2015).

2. Lama bermain media sosial

a. Frekuensi media sosial facebook, instagram, dan whatsapp

Pada penelitian ini, melihat frekuensi dan durasi lama bermain media sosial yang dihabiskan remaja SMAN 14 Kab.Tangerang. frekuensi dan durasi media sosial meliputi media sosial facebook, instagram, dan whatsapp yaitu frekuensi tertinggi penggunaan media facebook 1-2 hari dalam seminggu ada 45 responden (67,2%). Untuk frekuensi penggunaan media sosia instagram mayoritas penggunaannya setiap hari ada sebanyak 33 responden (49.3%). Dan frekuensi media sosial whatsapp sebagian besar yaitu setiap hari ada sebanyak 63 responden (92,5%). Penggunaan media sosial facebook, instagram, dan whatsapp dapat diakses kapanpun dan dimanapun. Lamanya remaja menggunakan media sosial seperti berbagi informasi, menjaring pertemanan yang lebih banyak dan dapat mengekspresikan diri melalui media sosial (Legono, 2017).

b. Durasi bermain media sosial facebook, instagram, dan whatsapp

Durasi penggunaan media sosial facebook, instagram, dan whatsapp yaitu facebook 1-2 jam sehari sebanyak 58 responden (86,7%). Untuk durasi instagram mayoritas penggunaannya 3-4 jam sehari yaitu sebanyak 30 responden (48,8%). Dan penggunaan whatsapp sebagian besar setiap hari yaitu sebanyak 43 responden (64,2%) hal ini dikarenakan responden dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain media sosial, menemukan teman baru, saling berbagi pengalaman, ini menunjukkan bahwa durasi bermain media sosial dalam kategori yang lama ataupun cukup (Legono, 2017).

c. Lama bermain media sosial facebook, instagram, dan whatsapp

Dari hasil penelitian diperoleh data mayoritas lama bermain media sosial remaja SMAN 14 Kab.Tangerang adalah kategori sedang yaitu sebanyak 49 responden (73,1%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Udin (2019) Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi SMAN 1 Sentolo bahwa rata-rata remaja mengakses media sosial dalam kategori sedang 3-4 jam sehari sebanyak 26 responden (44,8%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfiana (2018). Didapatkan rata-rata penggunaan media sosial yaitu 3-6 jam sehari sebanyak 28 responden (63,6%). Bermain media sosial memiliki akses yang digunakan yaitu *chatting, browsing, dan downloading*. Sebagian besar remaja dalam kategori sedang dikarenakan remaja harus mengatur waktu lama bermain media sosial dengan aktivitas belajar disekolah, keinginan dalam bersosialisasi, dan mengerjakan tugas-tugas sekolah (Udin, 2019).

Lamanya durasi akses media sosial remaja di Indonesia sendiri terbilang cukup tinggi. Berdasarkan *survei frontier consulting group indonesia* terhadap perilaku digital remaja indonesia tahun 2012. Bahwa remaja yang berusia 13-19 tahun didapatkan hasil temuan survei yaitu 91,2% remaja menggunakan media sosial secara aktif. Penggunaan media sosial tersebut meliputi kegiatan mengunggah dan mengunduh di dalam akun media sosial mereka. Jika diasumsikan pemakaian dengan jumlah waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial dalam sehari adalah 3-5 jam sehari (Aprinta & Dwi, 2017).

3. Kualitas tidur

Kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk tetap tidur dan mendapatkan jumlah tidur NREM dan REM yang tepat. Tanda-tanda kualitas tidur yang baik yaitu tidur yang tenang, segar saat bangun pagi hari dan semangat melakukan aktivitas (Creven & Hirnle 2000 dalam Agustin

2012). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 40 responden (59,7%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nafiah (2018) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur pada siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta mayoritas mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 76 responden (54,7%). Waktu paling optimal untuk tidur di malam hari adalah jam 10 malam, selain untuk mengumpulkan energi dan tenaga juga sangat baik untuk kecantikan kulit, vitalitas tubuh, dan meningkatkan mood positif tubuh di pagi hari. Kebutuhan tidur seseorang berbeda-beda, untuk usia 12-18 tahun kebutuhan tidur adalah 8,5 jam, 19-40 tahun kebutuhan tidurnya 7,5 jam perhari, untuk usia 40-60 tahun kebutuhan tidur adalah 7 jam perhari, dan untuk usia 60 tahun keatas kebutuhan tidur adalah 6 jam perhari (Haswita & Reni, 2017).

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Jarmi (2017) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Banda Aceh sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk yaitu ada sebanyak 49 siswa (53,3%). Kurang tidur juga menyebabkan banyak efek, seperti konsentrasi berkurang, adanya penyakit menyerang yaitu flu, pilek, dan batuk. Selain itu manifestasi klinis yang muncul pada seseorang yang mengalami kualitas tidur buruk adalah mudah lelah dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap dan mengantuk (Ningsih & Permatasari, 2020).

Salah satu faktor yang mempengaruhi tidur adalah gaya hidup (Potter & Perry, 2010). Gaya hidup remaja saat ini yang tidak dapat dipisahkan dari smartphone menyebabkan mereka menggunakan media sosial setiap saat. Proses tidur menjadi terganggu akibat remaja yang fokus memainkan media sosial hingga larut malam dan masih menghiraukan peringatan dari media sosial ketika remaja memulai untuk tidur (Pamungkas, 2017). Tidur berdekatan dengan ponsel (gadget) juga dapat mempengaruhi kualitas tidur karena dalam keadaan aktif ponsel yang dapat bergetar dan

berbunyi menandakan adanya panggilan masuk. Kesadaran ini yang membuat otak terus waspada tanpa kita sadari sehingga tidur berdekatan dengan ponsel dapat mengurangi pemenuhan kebutuhan tidur seseorang, maka dari itu ketika bangun pagi merasa lelah, lesu bahkan bisa membuat daya tahan menurun (Huda, 2016). Dampak lainnya dari kualitas tidur yang buruk yaitu pada sistem *neurobehavioral*, *neorocognitive*, *psychomotoric* sehingga akibatnya berupa menurunnya konsentrasi, daya ingat, kemampuan mengatasi masalah dan pengambilan keputusan, berfikir kritis serta menurunnya prestasi belajar (Fenny & Supriatmo, 2016).

4. Hubungan lama bermain media sosial dengan kualitas tidur

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.12 dengan menunjukkan uji statistik *Somer's* diperoleh nilai $p = 0,166$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara lama bermain media sosial dengan kualitas tidur remaja di SMAN 14 Kab.Tangerang. Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi lama bermain media sosial maka semakin buruk kualitas tidur pada remaja SMAN 14 Kab.Tangerang.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas (2017) yang menunjukkan ada hubungan antara media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 20 Surabaya dengan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Woods dan Scott (2016) yang menunjukkan nilai $p = 0,01$ ($p < 0,05$). Menurut peneliti, tidak adanya hubungan yang bermakna antara lama bermain media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 14 kab.Tangerang adalah para remaja sudah terbiasa menggunakan media sosial sejak kecil dan sudah bisa mengatur lama bermain media sosial. Hasil ini dilihat pada tabel 4.11 yang menunjukkan sebagian besar responden dalam kategori sedang yaitu 49 responden (73,1%), namun jika lama bermain media sosial semakin tinggi tidak menutup kemungkinan semakin buruk kualitas tidur para remaja. Hal ini bisa dilihat pada tabel 4.12 yang menunjukkan arah korelasi positif.

Potter dan Perry (2010) menjelaskan selain gaya hidup ada faktor lain yang dapat mempengaruhi tidur seseorang seperti lingkungan, penyakit, kelelahan, alkohol, dan konsumsi obat-obatan. Selain itu tingkat stres psikologis yang tinggi berdampak pada siklus tidur yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk (Alfi & Yuliwar, 2018). Tidak hanya media sosial saja yang dapat mempengaruhi tidur para remaja SMAN 14 Kab.Tangerang. Pada tabel 4.12 menunjukkan lama bermain media sosial dalam kategori tinggi yang mengalami kualitas tidur baik yaitu sebanyak 7 responden (10,4%), hal ini terjadi karena pengaruh lingkungan tidur yang cukup nyaman, tenang dan kurangnya pencahayaan di malam hari, selain itu olahraga yang cukup juga bisa mempengaruhi kualitas tidur walaupun lama bermain media sosial dikategorikan tinggi yang seharusnya menyebabkan kualitas tidur buruk (Hepilita & Gantas, 2018).

Perasaan nyaman dan rileks sangat penting jika seseorang akan memulai tidur. Individu dianjurkan untuk berkemih sebelum tidur agar tidak terbagun untuk berkemih. Selain itu untuk meningkatkan kenyamanan saat tidur individu dapat melakukan mandi air hangat sebelum tidur dan tidak lupa menjaga tempat tidur agar tetap bersih (Potter & Perry, 2010).

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa lama bermain media sosial tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur para remaja di SMAN 14 Kab.Tangerang. Namun dengan arah korelasi positif, hal ini bisa saja terjadi karena semakin tinggi bermain media sosial maka semakin buruk kualitas tidur. Selain itu faktor lain yang dapat mempengaruhi tidur yaitu lingkungan, penyakit, kelelahan, alkohol, konsumsi obat-obatan yang memicu kantuk dan stres psikologis yang akan berdampak pada menurunnya konsentrasi, daya ingat, kemampuan mengatasi masalah dan pengambilan keputusan, berfikir kritis serta menurunnya prestasi belajar.

C. Keterbatasan

1. Kesulitan

Dalam penelitian ini terdapat kesulitan yang dihadapi peneliti yaitu saat pengambilan data memasuki masa pandemi *Covid-19* yang mengharuskan pengambilan data secara *online* tidak bertatap muka, sehingga terjadi keterlambatan dalam pengambil data.

2. Kelemahan

Penelitian ini memiliki banyak kelemahan sehingga masih banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Karena dari hasil penelitian ini tidak ada hubungan antara media sosial dengan kualitas tidur remaja. Yang berarti kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh media sosial saja tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, penyakit, kelelahan, alkohol, dan obat-obatan, dan stres psikologis. Selain itu kelemahan lain pada peneltitian ini adalah pengambilang data secara *online* dengan *google form*. Pengambilan secara *online* ini bisa saja menjadi bias, karena saat responden mengisi kuesioner tidak diawasi langsung oleh peneliti.