

## HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SLB NEGERI 2 YOGYAKARTA

Tiara Aghivana Pratiwi<sup>1</sup>,\_Sujono Riyadi<sup>2</sup>

Email: [tiaraaghivana26@gmail.com](mailto:tiaraaghivana26@gmail.com)

### INTISARI

**Latar belakang:** Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Remaja dengan kualitas tidur yang buruk bisa dikarenakan berbagai macam alasan salah satunya yaitu penggunaan media sosial. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Purposive sampling* dengan jumlah sampel 35 orang remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Kuesioner Sosial Media dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk Kualitas tidur. Analisis data menggunakan uji Korelasi *Somers'd*.

**Hasil:** 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 nilai 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%).

**Diskusi:** Remaja dituntut untuk mengurangi penggunaan media sosial dalam aktivitas sehari-hari khususnya pada malam hari sehingga menghasilkan kualitas tidur yang baik

**Kata kunci:** Media sosial, Kualitas tidur, Remaja

<sup>1</sup>Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

# THE CORRELATION BETWEEN THE DURATION OF SOCIAL MEDIA USE AND THE SLEEP QUALITY OF TEENAGERS IN SLB NEGERI 2 YOGYAKARTA

Tiara Aghivana Pratiwi<sup>1</sup>, Sujono Riyadi<sup>2</sup>

Email: [tiaraaghivana26@gmail.com](mailto:tiaraaghivana26@gmail.com)

## ABSTRACT

**Background:** Good quality sleep will result in freshness and well-being when awakened. Adolescents with poor sleep quality can be due to various reasons, one of which is the use of social media. Purpose: To find out the relationship between the duration of social media use and sleep quality at SLB Negeri 2 Yogyakarta.

**Methods:** This study used a cross sectional approach. The sampling technique used in this study was purposive sampling with a sample size of 35 teenagers at SLB Negeri 2 Yogyakarta. The questionnaire used in this study was the Social Media Questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality. Data analysis used the Somers' d Correlation test.

**Results:** There is a significant relationship between the duration of social media use and the sleep quality of adolescents at SLB Negeri 2 Yogyakarta as shown in Table 4.5. The p-value is 0.002 and the Somers' d correlation value is 0.471 which is a lower value than the significant level ( $p \leq 0.05$ ), indicating that the duration of using social media Facebook, Instagram and WhatsApp is in the moderate category and experiencing poor sleep quality in 29 respondents (100.0%).

**Discussion:** Teenagers are required to reduce the use of social media in their daily activities, especially at night so as to produce good quality sleep.

**Keywords:** Social media, Sleep quality. Teenager

<sup>1</sup>Undergraduate Nursing Student at Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer at Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta