

# HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DAN SISWI SMAIT AL-FIDAA

Adrea Jane Putri Susanto<sup>1</sup>, Soewadi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia

<sup>2,3</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia

## INTISARI

**Latar Belakang:** Kualitas tidur merupakan gambaran panjang waktu tidur seseorang dan keluhan yang dirasakan saat ataupun setelah terbangun dari tidur. Kualitas tidur baik dan buruk dapat diukur berdasarkan tingkat kesulitan seseorang untuk memulai dan mempertahankan waktu tidur. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah media sosial. Penggunaan media sosial di malam hari dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk akibat adanya penundaan ritme sirkadian, penundaan waktu tidur, dan peningkatan gairah kognitif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa dan siswi SMAIT Al-Fidaa.

**Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan desain penelitian *cross-sectional*. Instrumen yang digunakan merupakan kuesioner PSQI dan SONTUS yang dibagikan kepada murid SMAIT-Al-Fidaa. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Juli 2023 hingga 4 Agustus 2023. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah software SPSS versi 25.

**Hasil:** Jumlah partisipan sebanyak 147, namun yang mengisi kuesioner dengan baik dan memenuhi kriteria hanya 134 orang. Berdasarkan analisis bivariat yang dilakukan dengan *Spearman Correlation Test*, *p value* memiliki nilai 0,05 yang menandakan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

**Kata kunci :** kualitas tidur, penggunaan media sosial, siswa dan siswi

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND SLEEP QUALITY IN STUDENTS OF SMAIT ALFIDAA**

**Adrea Jane Putri Susanto<sup>1</sup>, Soewadi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Student of the Faculty of Medicine Universitas Islam Indonesia

<sup>2,3</sup>Departement of Mental Health Sciences Faculty of Medicine Universitas Islam  
Indonesia

### **ABSTRACT**

**Background:** Sleep quality is a description of the length of time a person sleeps and complaints that are felt during or after waking up from sleep. Good and bad sleep quality can be measured based on a person's difficulty level to initiate and maintain sleep time. There are many factors that affect the quality of a person's sleep. One of the factors that can affect the quality of sleep is social media. Using social media at night can cause poor sleep quality due to delayed circadian rhythm, delayed sleep time, and increased cognitive arousal. The purpose of this study was to determine the relationship between social media use and sleep quality in students of Al-Fidaa Islamic Senior High School.

**Methods:** This research is a type of observational research with a cross-sectional research design. The instruments used were the PSQI and SONTUS questionnaires which were distributed to SMAIT-Al-Fidaa students. This research was conducted from 29 July 2023 to 4 August 2023. The data analysis used in this study was SPSS software version 25.

**Results:** The number of participants was 147, but only 134 people filled out the questionnaire well and met the criteria. Based on the bivariate analysis conducted with the Spearman Correlation Test, the p value has a value of 0.05 which indicates a significant relationship between social media use and sleep quality.

**Conclusions:** There is a significant relationship between social media use and sleep quality.

**Keywords:** Sleep quality, Social media use, Students