

ABSTRAK

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA MTS ITTAQU SURABAYA

Kurangnya tidur di kaitkan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan pada malam hari. Siswa sering mengakses media sosial pada malam hari karena sudah menjadi kebiasaan sebelum tidur sehingga menyebabkan siswa tersebut mengalami kesulitan memulai tidur. Berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia 2023, menyebutkan bahwa penggunaan internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang dan mengalami kenaikan sebanyak 1,17% dibandingkan tahun sebelumnya. Mayoritas pengguna internet di Indonesia dengan rata-rata usia 13 – 18 tahun. Penggunaan internet orang Indonesia rata-rata 3 jam perhari

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah siswa MTs Ittaqu Surabaya. Sampel penelitian sebanyak 128 siswa di MTs Ittaqu Surabaya. Metode sampling menggunakan *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Rank Spearman*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden (64,1%) memiliki frekuensi intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, hampir seluruhnya (85,2%) siswa mengakses media sosial lebih dari 5 jam perhari, hampir setengahnya (40,6%) siswa memiliki kualitas tidur sangat tidak baik, dan hampir seluruhnya (86,7%) memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian dengan nilai *p-value* (0,00) yang kurang dari (0,05). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi mengakibatkan kualitas tidur seseorang buruk.

Dapat disimpulkan bahwa, sekolah memberikan pembatasan dalam penggunaan handphone dalam lingkungan sekolah, dan menggunakan media sosial dengan bijak, dan dalam pengawasan orang tua. Pembatasan penggunaan media sosial khususnya pada malam hari, sehingga tidak mengganggu tidur siswa pada malam hari.

Kata Kunci : Media Sosial, Kualitas Tidur, Siswa