

ABSTRAK

Media sosial menjadi salah satu sumber informasi yang paling banyak digunakan oleh pelajar, termasuk dalam pembelajaran. Saat ini sudah banyak aplikasi dan website-website yang memberikan konten, baik berisi materi, rumus, jawaban, dan solusi pembelajaran lainnya. Khususnya, remaja banyak menghabiskan waktu untuk *online* dalam bermedia sosial dalam waktu yang lama, terutama pada malam hari. Hal ini dapat mengganggu pada kualitas tidur, yang dimana kualitas tidur menjadi buruk. Tujuan untuk mengetahui Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar pada Remaja di SMA Muhammadiyah 10 Surabaya.

Desain penelitian yang digunakan yaitu observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Besar sampel 333 responden dengan cara teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan pendekatan *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 182 remaja. Dengan variabel independen yaitu penggunaan media sosial dan variabel dependen yaitu kualitas tidur dan prestasi belajar. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan setengahnya sebanyak 90 responden (49,5%) mengalami penggunaan media sosial yang tinggi dan hampir seluruhnya 146 responden (80,2%) mengalami kualitas tidur yang buruk dan didapatkan sebagian besar 103 responden (56,6%) memiliki prestasi belajar dengan kategori yang baik. Hasil analisa data $\rho=0,04$ ($\rho=0,04 < 0,05$) artinya ada hubungan antara variabel penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, namun didapatkan tingkat kekuatan pada hubungan antara kedua variabel yaitu sangat lemah. Dan, pada hasil analisa data $\rho=0,914$ ($\rho \geq 0,05$) artinya tidak terdapat sebuah hubungan antara variabel penggunaan media sosial dengan prestasi belajar, didapatkan tingkat kekuatan pada hubungan antara kedua variabel yaitu tinggi atau sempurna.

Penggunaan media sosial dengan kualitas tidur terdapat hubungan yang negatif artinya, yang dimana semakin tinggi penggunaan media sosial maka akan semakin buruk kualitas tidur pada remaja. Untuk, penggunaan media sosial dengan prestasi belajar terdapat hubungan yang positif, yang dimana semakin tinggi penggunaan media sosial maka akan semakin baik prestasi belajar pada remaja. Namun, alangkah baiknya diharapkan remaja dapat memajemen waktu dalam bermedia sosial.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Media Sosial, Prestasi Belajar, Remaja