

## Original Research Article

# THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE DURATION AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS: A STUDY IN LAMONGAN REGENCY

Fahrur Rozi <sup>1\*</sup>, Gurit Cokro Amiseno <sup>1</sup>, Dwi Uswatun Sholikhah <sup>1</sup>, Nanang Bagus Sasmito <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Bachelor of Nursing Study Program, College of Health Science of Husada Jombang

<sup>2</sup> Nursing Professional, College of Health Science of Husada Jombang

### \*Correspondence:

#### Fahrur Rozi

Bachelor of Nursing Study Program, College of Health Science of Husada Jombang  
Veteran Road, Mancar Village, Peterongan Sub-District, Jombang Regency, East Java Province, Indonesia

Email: [ach.alung@gmail.com](mailto:ach.alung@gmail.com)

### Article Info:

Received: June 08, 2025

Accepted: July 27, 2025

### DOI:

<https://doi.org/10.60050/pwh.v6i2.102>

### Abstract

**Background:** The continuous use of social media can impact adolescent activities. may result in sleep quality.

**Objectives:** This study was to determine the relationship between the duration of social media use and sleep quality in adolescents in Banjargondang Village, Bluluk District, Lamongan Regency.

**Methods:** The research design used descriptive correlation with a cross-sectional approach. in research, a sample of 48 respondents was obtained and used for accidental Sampling. Data collection tools in the form of social media use scale and PSQI questionnaires, and data analysis using Spearman's rank.

**Results:** The results of research that have been conducted on adolescents show that most respondents who have duration of social media use (Active) with sleep quality (Poor) are 30 respondents (62.5%), and almost half of the respondents who have duration of social media use (Inactive) with sleep quality (Good) are 18 respondents (37.5%). The study found that 62.5% of adolescents with active social media use had poor sleep quality. A significant correlation was identified (Spearman's rho = 0.646; p = 0.001).

**Conclusion:** Teenagers are expected to be wiser in using social media so as not to cause dependence on the use of social media, which will have a negative impact on sleep quality.

**Keywords:** Duration of Social Media Use, Sleep Quality, Adolescents.

## PENDAHULUAN

*Media social* merupakan penyebab seseorang menunda waktu tidur karena terlalu asik mengakses *media social*, fitur dan konten yang disajikan di *media social* membuat seseorang tidak ingin ketinggalan. Bahkan melakukan komunikasi di *media social* dapat menghabiskan banyak waktu dan membuat individu menunda untuk tidur (Margaret, T., 2023).

Data dari *Hootsuite (We Are Social, 2023)*, rata-rata durasi dalam bermain *media social* di dunia pada tahun 2023 adalah 151 menit atau 2 jam 31 menit per hari. Data dari hasil survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2023) menyatakan bahwa warganet Indonesia menghabiskan rata-rata 3 jam 18 menit di *media social* tiap harinya, Sedangkan durasi penggunaan

*media social* di Jawa Timur yaitu 1-3 jam per hari (APJII, 2023). Berdasarkan data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika kabupaten Lamongan, rata-rata durasi penggunaan *media Social* di wilayah kabupaten Lamongan lebih dari 3 jam per hari (KOMINFO, 2023).

Data dari studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 15 remaja di Desa Banjargondang, Kecamatan Bluluk, Kabupaten Lamongan, semuanya mengungkapkan hal tersebut bahwa mereka secara aktif menggunakan *media social*. Sedangkan untuk *media social* yang sering digunakan adalah Instagram, Facebook, WhatsApp, YouTube dan Tik Tok dengan waktu penggunaan rata-rata *media social* ini adalah lebih dari 8 jam per hari. Sementara itu, rata-rata tidur malam mereka adalah kurang dari 5 jam, yang berarti kebutuhan tidur mereka lebih sedikit.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti mengambil judul mengenai “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Desa Banjargondang Kecamatan Bluluk Kabupaten Lamongan”.

## **METODE**

### *Desain Studi*

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan menggunakan metode cross-sectional.

### *Pengaturan*

Penelitian ini dilakukan di Desa Banjargondang Kecamatan Bluluk Kabupaten Lamongan pada tanggal 02 Juni 2024.

### *Subjek Penelitian*

Sampel penelitian ini adalah 48 responden remaja Desa Banjargondang Kecamatan Bluluk Kabupaten Lamongan yang diambil menggunakan teknik *non probability* sampling dengan *Accidental sampling*. Menggunakan kriteria Inklusi yaitu Remaja yang tinggal Di Desa Banjargondang Kecamatan Bluluk Kabupaten Lamongan, remaja yang bersedia menjadi responden, remaja yang memiliki media social. Sedangkan kriteria eksklusi adalah remaja yang tidak bisa hadir.

### *Instrumen*

Instrumen dalam penelitian ini berupa kuisioner *Social Media Use Scale* terdiri dari 14 pertanyaan untuk mengukur durasi penggunaan *media social* (Saifullah, 2021), dengan krategori aktif dan tidak aktif (Ticha., 2022), dan PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*) terdiri dari 9 pertanyaan untuk mengukur kualitas tidur dengan kriteria baik dan buruk (Melati, 2022).

### *Pengumpulan Data*

Pengumpulan data dalam penelitian ini diawali dengan peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai tujuan dan cara pengisian kuesioner kepada para responden. Setelah itu, responden mengisi kuesioner secara mandiri dengan pengawasan peneliti guna memastikan keakuratan dan kelengkapan data yang dikumpulkan.

### *Analisis Data*

Teknik pengolahan data dan analisa data yang digunakan adalah analisa univariat untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel dan analisa bivariat untuk menganalisa hubungan antara kedua variabel independen dan variabel dependen. Untuk mengetahui hubungan antara variabel, dilakukan uji statistik spearman rank dengan tingkat signifikan 0,05 menggunakan SPSS Ver 29.

*Pertimbangan Etis*

Penelitian ini sudah memiliki sertifikasi uji etik dengan nomor : 0561-KEPKSHJ , judul : “Hubungan Durasi Penggunaan *Media Social* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Desa Banjargondang Kecamatan Bluluk Kabupaten Lamongan”.

**HASIL***Karakteristik Responden*

Karakteristik umum dari responden, meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, lama penggunaan media sosial, dan jenis media sosial yang sering dipergunakan. Dibawah ini merupakan data-data yang didapatkan oleh peneliti terkait dengan karakteristik umum tersebut.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Tingkat Pendidikan, Lama Penggunaan Media Sosial, dan Jenis Media Sosial yang sering Dipergunakan di Desa Banjargondang, Kecamatan Bluluk, Kabupaten Lamongan pada 02 Juni 2024 (n = 48).

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
	(f)	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	37	77,1
Perempuan	11	22,9
Usia		
12-14 Tahun	8	16,7
15-18 Tahun	28	58,7
19-21 Tahun	12	25,0
Tingkat Pendidikan		
SMP	8	16,6
SMA	40	83,4
Lama Penggunaan Media Sosial		
1-4 Jam	1	2,1
5-6 Jam	17	35,4
7+ Jam	30	62,5
Jenis Media Sosial yang sering Dipergunakan		
Game	18	37,5
Whatsapp	12	25,0
Tiktok	7	14,6
Instagram	6	12,5
Youtube	5	10,4

**Sumber:** Data Primer Kuesioner, 2024.

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 37 responden (77,1%), berusia 15-18 tahun sebanyak 28 responden (58,7%), dan berpendidikan SMA sebanyak 40 responden (83,4%). Lama penggunaan media sosial oleh responden selama 7+ jam sebanyak 30 responden (62,5%) dan jenis media sosial yang sering dipergunakan adalah game sebanyak 18 responden (37,5%).

*Durasi Penggunaan Media Sosial*

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial di Desa Banjargondang, Kecamatan Bluluk, Kabupaten Lamongan pada 02 Juni 2024 (n = 48).

Durasi Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase
	(f)	(%)
Aktif	30	37,5
Tidak Aktif	18	62,5

**Sumber:** Data Primer Kuesioner, 2024.

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden dengan durasi penggunaan media sosial Aktif sejumlah 30 responden (62,5%).

*Kualitas Tidur Remaja*

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Remaja di Desa Banjargondang, Kecamatan Bluluk, Kabupaten Lamongan pada 02 Juni 2024 (n = 48).

Kualitas Tidur Remaja	Frekuensi	Persentase
	(f)	(%)
Baik	12	25,0
Buruk	36	75,0

**Sumber:** Data Primer Kuesioner, 2024.

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden dengan kualitas tidur buruk sejumlah 36 responden (75%).

*Analisis Hubungan antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja di Desa Banjargondang, Kecamatan Bluluk, Kabupaten Lamongan pada 02 Juni 2024 dengan Menggunakan Spearmen's Rank*

**Tabel 4.** Hasil Uji Hubungan antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja di Desa Banjargondang, Kecamatan Bluluk, Kabupaten Lamongan pada 02 Juni 2024 dengan Menggunakan Spearmen's Rank

Correlations

			durasi_penggunaan_media_sosial	kualitas_tidur
Spearman's rho	durasi_penggunaan_media_sosial	Correlation	1,000	,646**
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	,001
		N	48	48
	kualitas_tidur	Correlation	,646**	1,000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	,001	.
		N	48	48

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji *spearman rank* dengan IBM SPSS 29 di dapatkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 < *p value* (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Yang Signifikan antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur. Selanjutnya di ketahui nilai *correlation coefficient*

(koefisien korelasi) sebesar 0,646, maka nilai menandakan hubungan kuat antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Desa Banjargondang Kecamatan Bluluk Kabupaten Lamongan.

## PEMBAHASAN

### *Durasi Penggunaan Media Sosial*

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan durasi penggunaan media sosial Aktif sejumlah 30 responden (62,5%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siti Kamilah., 2020) menyatakan bahwa sebelum tidur remaja menghabiskan waktu 3 jam mengakses media sosial. Cahaya terang yang dipancarkan oleh media elektronik dapat mempengaruhi sistem darah yang mengatur tidur dan bangun sehingga dapat mengurangi rasa kantuk. Semakin tinggi kecanduan seseorang terhadap media sosial menyebabkan semakin tinggi pula penundaan waktu tidur yang akan mengakibatkan gangguan kualitas tidur.

Diperkuat oleh teori (Siallagan., 2022) Media sosial merupakan sebuah media online melalui aplikasi berbasis internet, dapat digunakan untuk berbagi, berpartisipasi dan menciptakan konten berupa blog, wiki, forum, jejaring sosial dan ruang dunia virtual yang didukung oleh teknologi multimedia yang semakin canggih dan hebat. Media sosial memiliki kelebihan yaitu cepat dalam penyebaran informasi, sebaliknya kelemahannya yaitu mengurangi intensitas interaksi interpersonal secara langsung atau tatap muka, kecanduan yang berlebihan serta persoalan hukum karena kontennya yang melanggar moral, privasi serta peraturan.

Menurut peneliti Media sosial adalah media yang berupa situs dan aplikasi yang melibatkan teknologi berbasis internet. Media berbasis teknologi internet ini mendorong dan memungkinkan penggunaannya saling terhubung dengan siapa saja, baik orang-orang terdekat hingga orang asing yang tidak pernah dikenal sebelumnya. Remaja tidak bisa lepas dari media sosial, remaja lebih sering menghabiskan waktu menggunakan media sosial lebih dari 7 jam yang dimana mempengaruhi aktivitas sehari-hari nya.

### *Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi durasi penggunaan media sosial*

Tabel 1 bahwa sebagian besar responden yang berjenis kelamin laki-laki sejumlah 37 responden (77,1%), dan sebagian kecil berjenis kelamin perempuan sejumlah 11 responden (22,9%).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Damayanti, 2022), jenis kelamin mempengaruhi penggunaan media sosial, dimana pria lebih sering menggunakan media sosial untuk game online, dan perjudian online sedangkan wanita lebih sering menggunakan media sosial untuk mengobrol dan berbelanja online.

Menurut peneliti remaja laki-laki lebih sering menggunakan media sosial dari pada remaja perempuan dikarenakan remaja laki-laki gemar bermain media sosial baik itu untuk bermain tik tok, youtube, instagram, bahkan bermain game hingga larut malam.

Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden yang berusia 15-18 tahun sejumlah 28 responden (58,7%), dan sebagian kecil berusia 12-14 tahun sejumlah 8 responden (16,7%).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Dyah Permatasari, 2020). Salah satu penyebab yang sering dialami oleh remaja adalah durasi penggunaan media sosial. Penggunaan sosial media yang berlebihan dapat mempengaruhi keadaan kesehatan mental pengguna dimana akan terdapat ketergantungan yang dirasakan saat menikmati kesenangan yang dialaminya. Penggunaan media sosial sering dilakukan secara berlebihan dikarenakan dapat mengurangi stress sehingga tidak disadari telah meluangkan waktu yang cukup lama dalam penggunaannya.

Menurut peneliti Pada usia remaja sering menggunakan media sosial dikarenakan rasa penasaran remaja sangat besar dan ingin mengikuti trend yang dimana durasi penggunaan media sosial tersebut melebihi batas normal.

Tabel 1 diketahui bahwa hampir seluruh responden yang berpendidikan SMA sejumlah 40 responden (83,4%), dan sebagian kecil berpendidikan SMP sejumlah 8 responden (16,6%).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Shintia, 2022). Penggunaan media sosial juga dapat meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan siswa mulai dari SMP maupun SMA. Dalam lingkungan yang akrab dan terhubung secara sosial, siswa cenderung lebih bersemangat untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Media sosial dapat memberikan konteks yang lebih menarik dan relevan bagi siswa, menjadikan pembelajaran lebih menyenangkan dan bermakna bagi mereka.

Menurut peneliti Penggunaan media sosial dalam proses pembelajaran di sekolah telah memberikan dampak yang signifikan, baik dalam hal manfaat maupun tantangan yang perlu dihadapi. Melalui platform media sosial, siswa memiliki kesempatan untuk berinteraksi, berbagi pendapat, dan menyampaikan pemikiran mereka dengan cara yang lebih terbuka dan inklusif. Hal ini dapat memperkuat keterlibatan siswa dalam pembelajaran dan membangun rasa kepemilikan terhadap proses belajar. Untuk penggunaan media sosial kemungkinan Siswa SMA lebih bijak karena mereka mengakses media sosial untuk mencari informasi tentang perguruan tinggi ataupun untuk mencari informasi tentang pekerjaan berbeda dengan siswa SMP yang dimana mereka belum begitu paham dalam menggunakan media sosial mereka hanya mencari hiburan atau hanya sekedar chattingan dengan temannya di media sosial.

#### *Kualitas Tidur*

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden dengan kualitas tidur buruk sejumlah 36 responden (75%).

Menurut (Riyadi., 2020) Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, sebaliknya tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan keseimbangan fisiologis sehingga mempengaruhi kesehatan karena waktu tidur yang cukup (minimal 7 jam dalam sehari), bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat tersadar.

Diperkuat oleh teori (Rani Indah Permatasari., 2020). Kualitas tidur merupakan keadaan seseorang dimana kesadaran akan sesuatu menjadi menurun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga.

Menurut peneliti Kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari lamanya tidur dan ketidaknyamanan saat tidur atau bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan berkurangnya aktivitas sehari-hari, mudah lelah, susah untuk fokus dan perkembangan psikologis juga sangat di pengaruhi oleh kualitas tidur yang tidak setabil karena seseorang harus tidur minimal 7 jam dalam sehari.

#### *Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur*

Table 1 menunjukkan sebagian besar responden yang berusia 15-18 tahun sejumlah 28 responden (58,7%), dan sebagian kecil berusia 12-14 tahun sejumlah 8 responden (16,7%).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Fathun Ainida, 2020). Waktu paling optimal untuk mulai 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 di pagi hari. Kebutuhan tidur seseorang berbeda-beda untuk umur 12-18 kebutuhan tidur adalah 8,5 jam, 18-40 tahun kebutuhan tidur adalah 7,8 jam perhari, untuk umur 40-60 tahun kebutuhan tidur adalah 7 jam perhari, dan untuk umur 60 tahun keatas kebutuhan tidur adalah 6 jam perhari.

Menurut peneliti Jika kualitas tidur kurang khususnya pada remaja pada usia 12 sampai 21 tahun akan berdampak pada beberapa faktor pertama yaitu, dapat mengganggu hormon pertumbuhan karena kadar tertinggi dalam hormon pertumbuhan dikeluarkan pada saat tidur sehingga jika remaja kekurangan kualitas tidurnya maka akan mengganggu sekresi hormon pertumbuhan. Kedua, berdampak pada perkembangan karena tidur yang cukup dapat memperbaiki sel-sel tubuh jika kualitas tidur buruk akan menyebabkan menurunnya sistem imun dan mudah terserang penyakit.

Tabel 1 diketahui hampir seluruh responden yang berpendidikan SMA sejumlah 40 responden (83,4%), dan sebagian kecil berpendidikan SMP sejumlah 8 responden (16,6%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Hepilita, Y., 2021) didapatkan data bahwa siswa yang memiliki padatnya jadwal sekolah sehingga memiliki kualitas tidur yang buruk dan sering mengalami gangguan tidur seperti kerap terbangun pada malam hari karena teringat tugas sekolah yang harus dikerjakan, merasa panas atau dingin serta merasakan sakit kepala pada saat bangun pagi hari, sedangkan siswa yang tidak memiliki padatnya jadwal sekolah memiliki kualitas tidur yang baik

Menurut peneliti kualitas tidur siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu siswa memiliki jadwal yang padat dan tugas sekolah yang banyak sehingga mereka mengalami gangguan tidur seperti tidur terlalu larut atau terbangun karena teringat dengan tugas sekolah yang belum selesai, hal tersebut kemungkinan sering dialami oleh siswa SMA berbeda dengan siswa SMP yang dimana jadwal mereka tidak terlalu padat dan tugas yang masih bisa dibilang ringan sehingga mereka tidak terlalu mengalami gangguan tidur dan memiliki kualitas tidur yang baik.

#### *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Desa Banjargondang Kecamatan Bluluk Kabupaten Lamongan*

Berdasarkan hasil uji *spearman rank* dengan IBM SPSS 29 di dapatkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 < *p value* (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Yang Signifikan antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Desa Banjargondang Kecamatan Bluluk Kabupaten Lamongan. Selanjutnya di ketahui nilai *correlation coefficient* (koefisien korelasi) sebesar 0,646, maka nilai menandakan hubungan sangat kuat antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Desa Banjargondang Kecamatan Bluluk Kabupaten Lamongan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nafiah., 2020) Penggunaan media sosial sering kali membuat responden menggunakan media sosial hingga larut malam tanpa sadar mereka sering menunda tidur ketika sedang menggunakan media sosialnya sehingga mengalami kurang tidur, walau hanya sekedar chatting atau berinteraksi dengan pengguna lainnya. penggunaan media sosial sebelum jam tidur dapat mengganggu kualitas tidur, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi.

Diperkuat oleh teori Hepilita, Y. (2021) yang menjelaskan ada beberapa faktor yang memengaruhi tidur, salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup remaja saat ini yang tidak dapat terpisahkan dari smartphone menyebabkan mereka menggunakan media sosial setiap saat, sesuai dengan kuesioner media sosial yang menunjukkan hampir seluruh responden mengatakan menggunakan media sosial setiap saat. Proses tidur menjadi terganggu akibat memainkan media sosial hingga larut malam dan masih menghiraukan peringatan dari media sosial ketika memulai untuk tidur.

Menurut peneliti remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk karena mereka mengerjakan tugas pada malam hari, chatting dengan teman, browsing dan downloading hal-hal yang berkaitan

dengan hobi dan streaming film ataupun bermain game online untuk hiburan pada malam hari Karena terlalu lama mengakses media sosial menjadikan mereka kecanduan sehingga membuat kualitas tidur menurun. Akibatnya para remaja kesulitan dalam tidur dan membuat waktu tidur mereka berkurang. Rata-rata sebagian besar remaja mengaku tidur kurang dari 7 jam. Padahal kebutuhan tidur untuk masa remaja yaitu 8,5 jam. Remaja seharusnya kebutuhan tidurnya tercukupi agar tidak mengganggu aktivitas sekolah. Sedangkan untuk durasi penggunaan media sosial (aktif) dengan kualitas tidur (baik) hal ini mungkin disebabkan mereka mampu mengatur waktu kapan untuk menggunakan media sosial dan kapan untuk tidur sehingga mereka tidur sesuai pada waktunya.

Diketahui sebagian kecil responden yang memiliki durasi penggunaan media sosial (Tidak Aktif) dengan Kualitas Tidur (Buruk) Sejumlah 7 responden (14,6%). Berdasarkan data diatas ditemukan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi 7 responden memiliki kualitas tidur yang buruk padahal durasi penggunaan media sosial tidak aktif yaitu dikarenakan jenis kelamin ke 7 responden adalah laki-laki.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sari & Annisa (2019) yang mengatakan bahwa kualitas tidur pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti lingkungan, gaya hidup, stress, aktivitas fisik, dan obat-obatan.

Menurut Peneliti kualitas tidur yang buruk tidak selalu disebabkan oleh durasi penggunaan media sosial, bisa juga di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan yang terlalu bising sehingga menyebabkan seseorang tidak bisa tidur dengan nyenyak. Aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena kelelahan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Stress dapat mempengaruhi kualitas tidur karena remaja banyak memikirkan masalah yang mengakibatkan gangguan pada pola tidurnya sehingga mengakibatkan kualitas tidur nya buruk.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian Sebagian besar responden di Desa Banjargondang Kecamatan Bluluk Kabupaten Lamongan memiliki Durasi Penggunaan Media Sosial Aktif sejumlah 30 responden (62,5%). Sebagian Besar responden di Desa Banjargondang memiliki Kualitas tidur buruk sejumlah 36 responden (75%). Ada Hubungan antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Desa Banjargondang Kecamatan Bluluk Kabupaten Lamongan yang dibuktikan dari hasil uji spearman rank dengan nilai *Asymp. Sig. (2-sided)* sebesar  $0,001 < \alpha (0,05)$ .

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini perlu dibuat program literasi digital dan manajemen waktu yang lebih praktis untuk remaja agar lebih memperhatikan waktu dalam menggunakan media sosial serta tidak menimbulkan ketergantungan dalam penggunaan media sosial yang akan berdampak buruk pada kualitas tidur remaja.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini. Selain itu, peneliti juga berterima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang yang telah memberikan bantuan pendanaan pelaksanaan penelitian ini.

## **PERNYATAAN KEPENTINGAN YANG BERTENTANGAN**

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

## PENDANAAN

Penelitian mendapatkan bantuan pendanaan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, Indri R, Eva Marsepa, Ayu Pratiwi, and Universitas Yatsi Madani. 2022. "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Perumahan Puri Permai Tigaraksa Masa Pandemi (Covid-19) The Relationship of Social Media Use with Sleep Quality in Youth At Puri Permai Tigaraksa Housing in Pandemic Time (Covid-19)." *Nusantara Hasana Journal* 2(6).
- Dyah Permatasari, Alya et al. (2020). "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 1 Juwiring."
- Fathun Ainida, Herma, Dhian Ririn Lestari, Ichsan Rizany Program Studi Ilmu Keperawatan, and Fakultas Kedokteran. 4 *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar The Relationship Between The Use Of Media Social And Sleep Quality On Adolescent Of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar.*
- Hepilita, Y., Aprililian Gantas Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Santu Paulus Ruteng, A., & Ahmad Yani, J. (2021). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 Sampai 14 Tahun Di Smp Negeri 1 Langke Rembong.*
- Margaret, T., Ginting, B., Siallagan, A., Ginting, A., Program, M., Sarjana, S., Stikes, K., Medan, S. E., Program, D., & Korespondensi, A. (2023). *Jurnal Keperawatan Sisthana Hubungan Penggunaan Media Social Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Tahun 2022.* 8(2).
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., Yamin, A., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., Sumedang, K., & Barat, J. (2020). *Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja.* 3(4), 527–540.
- Rijaldji, A. F., & Unmehopa, Y. F. (2019). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMKN 3 Kota Sukabumi.* 11(2), 128–136
- Siallagan, Ance, Agustaria Ginting, Ticha Margaret, and STIKes Santa Elisabeth Medan. "Hubungan Penggunaan Media Social Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Tahun 2022." *Ticha Margaret INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3: 4912–24.
- Shintia, Shintia, Ahmad Rizal, and Siti Kamilah. 2022. "Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKIM Jakarta." *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences* 1(6): 189–96.