

ABSTRAK

Mohammad Muslih Ariyoga.180541100131.Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya. Universitas Trunojoyo Madura.2023.68 halaman,+ 12lampiran

Perkembangan teknologi informasi membawa sebuah perubahan dalam masyarakat. Lahirnya media sosial menjadikan pola perilaku masyarakat mengalami pergeseran baik budaya, etika dan norma yang ada. Dari berbagai kalangan dan usia hampir semua masyarakat Indonesia memiliki dan menggunakan media sosial sebagai salah satu sarana guna memperoleh dan menyampaikan informasi ke publik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada remaja. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah remaja usia 10-22 tahun yang memiliki *smartphone* dan memiliki akun media sosial yang berjumlah 100 responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian menggunakan Teknik *purposive sampling*. Instrument pada penelitian ini adalah skala Intensitas penggunaan media sosial dan Skala Kualitas Tidur. pengolahan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS 26.0 *for windows*. Teknik analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana sebesar $F = 49.999$ dengan nilai signifikansi sebesar $(0,000 < 0,05)$. Artinya terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur. Dari hasil nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0.581 yang artinya apabila semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka akan rendah kualitas tidur dan sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi kualitas tidur. Dan Berdasarkan nilai R Square sebesar $0,338$ atau sebesar $33,8\%$, (dari $0,338 \times 100\%$), sehingga intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur sebesar $33,8\%$, dan sedangkan sisanya sebesar $66,2\%$ dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial, dan Kualitas Tidur

ABSTRACT

Mohammad Muslih Ariyoga.180541100131. *The Effect of Intensity Use of Social Media on Sleep Quality in Adolescents. Psychology Study Program, Faculty of Social Sciences and Cultural Sciences. Trunojoyo University Madura. 2023.68 pages, + 12 attachments*

The development of information technology brings a change in society. The birth of social media makes people's behavior patterns experience a shift in culture, ethics and existing norms. From various backgrounds and ages, almost all Indonesian people own and use social media as a means of obtaining and conveying information to the public. This study aims to determine the effect of the intensity of social media use on sleep quality in adolescents. The research subjects in this study were adolescents aged 10-22 years who owned smartphones and had social media accounts, totaling 100 respondents. This study uses a quantitative approach. Research using purposive sampling technique. The instruments in this study were the Intensity scale of social media use and the Sleep Quality Scale. Data processing carried out in this study used the SPSS 26.0 application for Windows. The data analysis technique used a simple linear regression test of $F = 49,999$ with a significance value of $(0.000 < 0.05)$. This means that there is an influence on the intensity of social media use on sleep quality. From the results of the correlation coefficient (r) of -0.581 , this means that the higher the intensity of social media use, the lower the quality of sleep and conversely, the lower the intensity of using social media, the higher the quality of sleep. And based on the R Square value of 0.338 or 33.8% , (from $0.338 \times 100\%$), so the intensity of using social media has an influence on the quality of sleep by 33.8% , and the remaining 66.2% is influenced by factors another factor.

Keywords: *Intensity of Social Media Use, and Quality of Sleep*