

ABSTRAK

“Kualitas Tidur Remaja Yang Menggunakan Media Sosial Di RT 03 RW 10 Ngagel Dadi Surabaya”

Oleh : Zalsabila Ramadhani

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 berfungsi memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penggunaan media sosial, karena remaja banyak menghabiskan waktunya untuk beraktivitas di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kualitas tidur remaja yang menggunakan media sosial serta untuk mengidentifikasi penggunaan media sosial pada remaja di RT 03 RW 10 Ngagel Dadi Surabaya.

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* dengan sampel sebanyak 58 remaja. Dalam mengumpulkan data penelitian ini, peneliti menggunakan kuisisioner online tertutup berbentuk *googleform* yang akan disebarkan responden melalui grup *WhatsApp* yang telah dibuat peneliti.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja di RT 03 RW 10 Ngagel Dadi Surabaya dengan penggunaan media sosial yang tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk. Diharapkan para remaja dapat memenejemen waktu penggunaan media sosial dengan cara menghindari kebiasaan memainkan media sosial sebelum tidur dan saat pagi hari, lalu cari kegiatan seperti berolahraga agar dapat terpenuhinya pola tidur yang ideal bagi para remaja disekitar tempat penelitian.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Media Sosial

ABSTRACT

“The Quality Of An Adolescent’s Sleep Who Using Social Media in RT 03 RW 10 Ngagel Dadi Surabaya”

By : Zalsabila Ramadhani

Sleep quality is condition which a person's awareness of something decreases, but brain's activity still plays an extraordinary role in regulating digestive function, heart's activity and blood vessel's activity, and to provide energy to the body and in cognitive processing. One of the factors that affect sleep quality is using of social media, because teenagers spend a lot of time doing activities on social media. This study aims to identify the sleep quality of adolescents who use social media and to identify the use of social media in adolescents in RT 03 RW 10 Ngagel Dadi Surabaya.

The method used is descriptive method. The sampling technique used was Total Sampling with a sample of 58 teenagers. In collecting the data for this research, the researcher used a closed online questionnaire in the form of a google form which distribute by the WhatsApp group that created by the researches.

The results showed that most of the teenagers in RT 03 RW 10 Ngagel Dadi Surabaya with high use of social media had poor sleep quality. It is hoped that teenagers can manage time using social media by avoiding the habit of playing social media before bed and in the morning, then looking for activities such as exercising so that ideal sleep patterns can be fulfilled for teenagers around the research site.

Kata kunci : Sleep Quality , Social Media