

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2022

Bunga Anggita

Abstrak

Tidur ialah kebutuhan dasar yang diperlukan oleh manusia, setiap manusia memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda. Tidur yang tidak adekuat dapat menyebabkan kualitas tidur seseorang menjadi buruk. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur diantaranya penggunaan media sosial dan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta Tahun 2022 dengan menggunakan metode kuantitatif, pendekatan *cross-sectional*, dan teknik sampel *Proportionate Stratified Random Sampling*. Berdasarkan analisis uji *Spearman* diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi positif dengan hubungan keeratan sedang antara intensitas penggunaan media sosial (p-value 0,000 dan nilai r 0,256) dan stres (p-value 0,000 dan nilai r 0,260) dengan kualitas tidur. Namun, tidak terdapat korelasi antara usia (p-value 0,075 dan nilai r -0,120) dan jenis kelamin (p-value 0,306 dan nilai r -0,069) dengan kualitas tidur. Maka dari itu, mahasiswa perlu untuk memperhatikan kebutuhan tubuh akan tidur dengan membatasi penggunaan media sosial dan melakukan koping stres.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Mahasiswa, Media Sosial, Stres

THE RELATIONSHIP OF INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE AND STRESS WITH SLEEP QUALITY AMONG PUBLIC HEALTH STUDENTS AT UPN VETERAN JAKARTA 2022

Bunga Anggita

Abstract

Sleep is a basic human need, humans have different sleep needs. Inadequate sleep can cause poor sleep quality. Factors that can affect sleep quality include the use of social media and stress. This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and stress with sleep quality in public health students at UPN Veteran Jakarta in 2022 by using quantitative methods, cross-sectional approaches, and the proportional stratified random sampling technique. Based on the analysis of the Spearman test, it was found that there was a positive correlation with a moderate relationship between the intensity of social media use (p-value 0.000 and r 0,256) and stress (p-value 0.000 and r 0,260) with sleep quality. However, there was no correlation between age (p-value 0.075 and r -0,120) and gender (p-value 0.306 and r -0,069) with sleep quality. Therefore, students need to pay attention to the body's need for sleep by limiting the use of social media and coping with stress.

Keywords: Sleep Quality, Students, Social Media, Stress