

INTISARI

Media sosial adalah sarana untuk berinteraksi, berkomunikasi dan saling berbagi menggunakan bantuan internet. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, sering menguap atau mengantuk, dan penurunan produktivitas di siang hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik non-eksperimental dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan pada 41 mahasiswa *International Program of International Relation* Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2014.

Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik *Spearman rho* didapatkan nilai $p = 0,975$ dengan koefisien korelasi $r = -0,005$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak ada hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa *International Program of International Relation* Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2014. Hasil ini tidak mendukung hipotesis penelitian.

Kata kunci : media sosial, kualitas tidur

ABSTRACT

Social media is a means to interact, communicate and share using the help of the internet. The quality of sleep is the satisfaction of a person against the sleep, so that the person is not showing weariness, irritability, lethargy, dark circle around the eyes, swollen eyelids, red conjunctiva, difficulty to concentrate, headache, frequent yawning, sleepiness, and daytime dysfunction. The purpose of this study is to examine the relationship between social media use intensity and sleep quality.

This is a non-experimental analytic research with cross-sectional approach. The data was collected using questionnaires completed by 41 students of *International Program Of International Relation* Yogyakarta Muhammadiyah University Students, class of 2014.

The hypothesis of this study was tested by using the Spearman test. The results revealed a statistically insignificant, and negative correlation between social media use intensity and sleep quality ($r = -0.005$, $p = 0.975$). In conclusion, there is no significant correlation between social media use intensity and sleep quality among the students of *International Program Of International Relation* Yogyakarta Muhammadiyah University Students, class of 2014.

Keywords : Social media, sleep quality