

Abstrak

Setiap orang harus memenuhi kebutuhan dasar untuk melanjutkan hidup. Salah satu kebutuhan dasar yang paling penting dan dibutuhkan adalah tidur. Dimana jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka kebutuhan selanjutnya tidak dapat berjalan dengan baik. Tubuh dapat berfungsi normal jika kebutuhan tidur terpenuhi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Subjek penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan Skala penggunaan media sosial yang berlebihan dan Skala kualitas tidur. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar $r_{xy} = -0,728$ dan $p = 0,00$ ($p < 0,050$). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima, yakni terdapat hubungan negatif antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur. Besaran sumbangan efektif dari variabel penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki kontribusi sebesar 52,9%. Semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin rendah kualitas tidur. Sebaliknya, semakin rendah penggunaan media sosial maka semakin tinggi kualitas tidur.

Kata kunci : kualitas tidur, mahasiswa, penggunaan media sosial yang berlebihan

Abstract

Everyone must meet basic needs to continue living. One of the most important and necessary basic needs is sleep. Where if the need for sleep is not met then the next need cannot run well. The body can function normally if sleep needs are met. This study aims to determine the relationship between excessive use of social media and sleep quality in psychology students at Mercu Buana University, Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between excessive use of social media and sleep quality. The method used in sampling was purposive sampling method. The subjects of this research were 100 students from the psychology faculty at Mercu Buana University, Yogyakarta. The data collection method in this study used the excessive social media use scale and the sleep quality scale. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis, a correlation coefficient (r) of $r_{xy} = -0.728$ and $p = 0.00$ ($p < 0.050$) was obtained. The results of this analysis show that the research hypothesis is acceptable, namely that there is a negative relationship between excessive use of social media and sleep quality. The effective contribution amount from the variable excessive use of social media has a contribution of 52.9%. The higher the use of social media, the lower the quality of sleep. Conversely, the lower the use of social media, the higher the quality of sleep.

Key words: excessive use of social media, sleep quality, student