

Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan excessive daytime sleepiness pada remaja SMA di Jakarta Timur = The Correlation between intensity of the Social Media usage and excessive daytime sleepiness in high school students in East Jakarta

Yarra Fadenia Benning, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20492181&lokasi=lokal>

Abstrak

Media sosial cukup populer di kalangan remaja, mereka cenderung menghabiskan waktu kesehariannya untuk mengecek media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan beberapa dampak negatif, salah satunya gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan Kantuk Berlebihan di Siang Hari pada remaja SMA. Desain penelitian menggunakan analitik korelatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik cluster sampling dan simple random sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 414 orang yang berasal dari 10 SMA di Jakarta Timur. Kecanduan media sosial diukur dengan Skala Kecanduan Media Sosial-Bentuk Siswa (SMAS-SF), sedangkan kejadian Kantuk Berlebihan di Siang Hari diukur dengan Skala Kantuk Epworth (ESS). Penelitian ini menggunakan uji statistik Mann Whitney U test. Media sosial yang paling sering digunakan oleh remaja adalah Instagram, sebanyak lebih dari separuh remaja sudah kecanduan media sosial dan hampir 50% remaja mengalami Kantuk Berlebihan di Siang Hari. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan Kantuk Berlebihan di Siang Hari ($p = 0,022$). Oleh karena itu, peneliti berharap agar para orang tua dapat lebih meningkatkan kesadaran, mengingat dampak negatif serius dari kecanduan media sosial dan EDS. Perawat diharapkan mampu menjadi pendidik dan fasilitator melalui promosi kesehatan, seminar, atau interaksi kelompok terkait dampak negatif akibat penggunaan media sosial yang berlebihan dan dampak negatif EDS.

.....Social media is quite popular among teenagers, they tend to spend their daily time checking social media. Excessive use of social media can cause several negative impacts, one of which is sleep disturbances. This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and excessive daytime sleepiness in high school adolescents. The research design used correlative analytic with cross-sectional approach. The sample was selected using cluster sampling technique and simple random sampling. The sample in this study amounted to 414 people from 10 high schools in East Jakarta. Social media addiction was measured by the Student-Shape Social Media Addiction Scale (SMAS-SF), while the incidence of excessive daytime sleepiness was measured by the Epworth Sleepiness Scale (ESS). This study used the Mann Whitney U test statistical test. The social media most often used by teenagers is Instagram, as many as more than half of teens are addicted to social media and nearly 50% of teenagers experience excessive daytime sleepiness. The results showed that there was a significant relationship between the intensity of social media use and excessive daytime sleepiness ($p = 0.022$). Therefore, the researchers hope that parents can raise awareness more, given the serious negative effects of addiction to social media and EDS. Nurses are expected to be able to become educators and facilitators through health promotion, seminars, or group interactions related to the negative impact due to excessive use of social media and the negative impact of EDS.