

ABSTRAK

Media sosial memiliki daya tariknya sendiri di kalangan remaja. Riset yang dilakukan oleh Kominfo dalam penelusuran para pengguna aktivitas online pada anak usia remaja tahun 2014, disimpulkan bahwa penggunaan media sosial sangat melekat dengan kehidupan remaja. Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi setiap hari dengan durasi yang lama akan menyebabkan kualitas tidur tidak terpenuhi bagi penggunanya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas dan durasi akses media sosial dengan kualitas tidur pada remaja berdasarkan studi literatur.

Jenis Penelitian ini menggunakan *Literatur Review* dengan populasi 664 jurnal yang didapat melalui *webside Google Scholar dan Pubmed* menggunakan kata kunci "*Intensitas akses media sosial*", "*Durasi akses media sosial*", "*Media Sosial*", "*Kualitas Tidur Remaja*". Setelah diScreening mendapatkan jurnal sebanyak 71. Setelah dilakukan uji kelayakan dengan *Critical Appraisal JBI* dengan jenis *Checklist for Analytic Cross Sectional*, didapatkan 7 jurnal yang di jadikan sebagai sampel dalam penelitian ini.

Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan antara intensitas dan durasi akses media sosial dengan kualitas tidur pada remaja, dari 7 jurnal didapatkan bahwa intensitas dan durasi akses media sosial dapat berakibat pada terlambatnya remaja memulai tidur di malam hari dan menyebabkan penurunan kualitas tidur atau kualitas tidurnya buruk serta memicu insomnia.

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya hendaknya mencakup artikel artikel dari berbagai sumber untuk dijadikan responden, agar hasil lain dari intensitas dan durasi akses media sosial pada remaja.

Kata Kunci : Intensitas akses media sosial, Durasi akses media sosial, Media Sosial, Kualitas Tidur Remaja.

Daftar Pustaka : 2 Webside (2010-2020)

18 Buku (2010-2020)

13 Jurnal (2010-2020)

ABSTRAC

Social media has its own appeal among the teenagers. Research by Kominfo 2014, in tracking online activities for teens, it concluded that the use of social media is strongly adhered to teenagers. Using social media with longer duration and intensity every day, will lead to unmet quality of sleep for the user

The purpose of this research is, to know the intensity of the relationship and the duration of social media access to the quality of adolescents sleep. Based on a study literature

This type of this research uses a 664 population journal-covered website Google Scholar and Pubmed, used key words "social media access intensity", "social media access", "social media", "teen sleep quality. After screening got 71 journals by critical appraisal of the JBI with the kind of checklist analytic cross sectional, we have 7 journals which were sampled in the research.

The result of this study research are associated between intensity and duration of social media access and the quality of sleep in adolescents. From the journals, it has been found that the intensity and duration of social media access can result in late night hours of adolescents sleep and cause poor sleep quality or bad sleep quality and induce insomnia.

It is hoped the researchers, in turn, should include articles from various to become respondents, so that other results from the intensity and duration of social media access to adolescents.

Keywords: Media Social Intensity, Media Social Duration, Social Media, Adolescent Sleep Quality.

Referensi : 2 Website (2010-2020)

18 Books (2010-2020)

13 Journals (2010-2020)