

ABSTRAK

HUBUNGAN *DOOMSCROLLING* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 BAREGBEG TAHUN 2026

Yuni Nurussaadah¹, Reni Hertini², H. Asep Wahyudin³

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

Email: yuni_Nurussadah@student.unigal.ac.id

Doomscrolling merupakan perilaku kompulsif mengonsumsi konten negatif di media sosial yang berpotensi mengganggu kualitas tidur remaja. Studi pendahuluan menunjukkan 7 dari 10 siswa SMA Negeri 1 Baregbeg sering menunda tidur akibat *doomscrolling* dan 6 dari 10 siswa mengalami gangguan kualitas tidur.

Mengetahui hubungan antara perilaku *doomscrolling* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Baregbeg Tahun 2026.

Kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel 76 responden menggunakan *cluster random sampling*. Instrumen *Doomscrolling Scale* (11 item valid) dan PSQI. Analisis menggunakan uji Chi-Square, SPSS versi 26.

Sebagian besar responden memiliki perilaku *doomscrolling* kategori rendah (76,3%) dan sedang (23,7%). Kualitas tidur buruk ditemukan pada 88,2% responden. Uji Chi-Square menunjukkan nilai $X^2 = 32,896$ dengan $p < 0,001$.

Terdapat hubungan signifikan antara perilaku *doomscrolling* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Baregbeg Tahun 2026 ($p < 0,001$).

Doomscrolling, Kualitas Tidur, Remaja, PSQI.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN DOOMSCROLLING AND SLEEP QUALITY AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 1 BAREGBEG IN 2026

Yuni Nurussaadah¹, Reni Hertini², H. Asep Wahyudin³

Faculty of Health Sciences Galuh University

Email: yuni_Nurussadah@student.unigal.ac.id

Doomscrolling is a compulsive behavior of consuming negative content on social media that may disrupt adolescents' sleep quality. A preliminary study found that 7 out of 10 students at SMAN 1 Baregbeg frequently delayed sleep due to doomscrolling and 6 out of 10 experienced sleep disturbances.

To determine the relationship between doomscrolling behavior and sleep quality among adolescents at SMAN 1 Baregbeg in 2026.

Quantitative correlational with a cross-sectional approach. Sample of 76 respondents using cluster random sampling. Instruments used were the Doomscrolling Scale (11 valid items) and PSQI. Data analyzed using Chi-Square test, SPSS version 26.

Most respondents had low (76.3%) and moderate (23.7%) doomscrolling behavior. Poor sleep quality was found in 88.2% of respondents. Chi-Square test showed $X^2=32.896$ with $p < 0.001$.

There is a significant relationship between doomscrolling behavior and sleep quality among adolescents at SMAN 1 Baregbeg in 2026 ($p < 0.001$).

Doomscrolling, Sleep Quality, Adolescents, PSQI