

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN RISIKO INSOMNIA MAHASISWA
STIKES MEDISTRA INDONESIA
DI BEKASI**

SKRIPSI



**CITRA DAMAYANTI
NPM: 17.156.01.11.051**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA
INDONESIA
BEKASI
2021**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN RISIKO INSOMNIA MAHASISWA
STIKES MEDISTRA INDONESIA
DI BEKASI**

SKRIPSI

Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan (S,Kep)
Pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
STIKes Medistra Indonesia



CITRA DAMAYANTI

NPM : 17.156.01.11.051

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

BEKASI

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **"HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN RISIKO INSOMNIA MAHASISWA STIKES MEDISTRA INDONESIA DI BEKASI"** telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

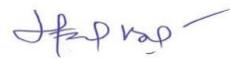
Bekasi, 31 Agustus 2021

Penguji I



Baltasar S.S Dedu, S.Kep.,M.Sc
NIDN : 0301018806

Penguji II



Ns. Puji Raharja Santosa, S.Kep M.Kep
NIDN : 0317057604

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

Dinda Nur Fajri Hidayati .B, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0301109302

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN RISIKO
INSOMNIA MAHASISWA STIKES MEDISTRA INDONESIA DI
BEKASI”**

Disusun Oleh :

**CITRA DAMAYANTI
NPM. 17.156.01.11.051**

Diujikan Secara Online
Pada Tanggal 31 Agustus 2021

Mengetahui,

Penguji I



**Baltasar S.S Dedu,S.Kep.,M.Sc
NIDN. 0301018806**

Penguji II



**Puji Raharja Santosa,S.Kep,Ns.,M.Kep
NIDN. 0317057604**

Wakil Ketua 1 Bidang Akademik

Kepala Program Studi Ilmu
Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners

**Dr. Lenny Irmawaty S, SST.,M Kes
NIP. 0319017902**

**Dinda Nur Fajri Hidayati .B, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0301109302**

Disahkan,
Ketua STIKes Medistra Indonesia

**Linda K Telaumbanua, SST., M. Keb
NIDN. 0302028001**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Citra Damayanti

NPM : 17.156.01.11.051

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia
Pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun
2021

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Skripsi ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sendiri.

Bekasi, 31 Agustus 2021
Yang membuat pernyataan

Citra Damayanti
NPM : 17.156.01.11.051

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kahadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi 2021” sesuai dengan harapan. Shalawat serta salam tidak lupa tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga beserta sahabat-Nya.

Penulisan skripsi merupakan bagian dari syarat memperoleh gelar sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Keperawatan (S1) STIKes Medistra Indonesia. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun materil secara langsung maupun tidak langsung kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati :

1. Usman Ompusunggu, SE selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia.
2. Saver Mangandar Ompusunggu, SE., selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia.
3. Linda K. Telaumbanua, SST., M.Keb selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia.
4. Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M.Kes, selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia.
5. Farida Banjarnahor, SH selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian STIKes Medistra Indonesia.
6. Hinun Nisa, SST., M.kes selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan STIKes Medistra Indonesia dan dosen pembimbing akademik.

7. Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners STIKes Medistra Indonesia.
8. Rotua Suryani, S. M.Kes selaku Koordinator Skripsi.
9. Ns. Puji Raharja Santosa, S.Kep M.Kep selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah memberikan petunjuk dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Dosen dan staff STIKes Medistra Indonesia yang turut membantu memberikan banyak ilmu serta arahan selama proses Pendidikan.
11. Kedua Orang Tua tercinta yang selalu mendukung, menyayangi sepenuh hati, memberikan motivasi, support dalam bentuk moril ataupun materil serta doa dan semangat yang terus mengalir setiap harinya.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Dalam hal ini penulis menyadari, bahwa penyusunan proposal ini masih jauh dari sempurna, maka kepada para pembaca khususnya Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan jika ada kesalahan dalam penulisan proposal ini, penulis mohon kesediaannya untuk memberikan kritik dan saran, serta motivasi yang membangun. Semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan umumnya bagi para pembaca.

Bekasi, 2 Juli 2021

Penulis



Citra Damayanti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR BAGAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.	5
D. Manfaat Penelitian.	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tinjauan Teori.....	11
B. Kerangka Teori.	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis.	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	29
B. Populasi, Dan Sampel	29
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	31
D. Variabel Penelitian.	33
E. Definisi Operasional.....	33
F. Jenis Data	35

G. Teknik Pengumpulan Data	36
H. Instrumen Penelitian.....	37
I. Pengelola Data	38
J. Analisa Data	41
K. Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	43
B. Hasil Penelitian	45
C. Pembahasan.....	49
D. Keterbatasan Penelitian	59
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1 Kriteria Responden.....	26
Tabel 3.2 Waktu Penelitian.....	27
Tabel 3.3 Definisi Operasional.....	29
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021.....	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021.....	41
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Risiko Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021.....	41
Tabel 4.4 Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021.....	42

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	22
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Pengajuan Judul Skripsi.....	53
Lampiran 2 Formulir Permohonan Sidang Proposal Skripsi.....	54
Lampiran 3 Lembar Permohonan Sidang Hasil Skripsi.....	55
Lampiran 4 Kegiatan Bimbingan Proposal Skripsi.....	56
Lampiran 5 Kegiatan Bimbingan Hasil Penelitian Skripsi.....	59
Lampiran 6 Surat Permohonan Studi Pendahuluan.....	60
Lampiran 7 <i>Informed Consent</i>	61
Lampiran 8 Daftar Kuesioner.....	62
Lampiran 9 Surat Permohonan Penelitian.....	67
Lampiran 10 Surat Balasan Izin Penelitian.....	68
Lampiran 11 Master Tabel Penelitian.....	69
Lampiran 12 Hasil <i>Output SPSS</i>	83
Lampiran 13 Biografi Penulis.....	86
Lampiran 14 Halaman Persembahan.....	87

ABSTRAK

Peneliti¹, Pembimbing²

Citra Damayanti¹, Puji Raharja Santosa²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

citradamayanti226@gmail.com santosapujiraharja@gmail.com

Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021

Latar belakang : Media Sosial merupakan kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berkomunikasi, dan saling berkolaborasi. Media sosial sangat beragam seperti *whatsapp, instagram, facebook, line, twitter*, dan lain sebagainya. Penggunaan media sosial yang dilakukan oleh mahasiswa terbilang intensif. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia 2018 menyatakan bahwa pengguna internet mahasiswa termasuk pengguna internet terbanyak pertama (91%) hingga kedua (88,5%) di Indonesia. Penggunaan media sosial jika tidak digunakan dengan benar akan berdampak *negative*, salah satunya berisiko insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan atau kesulitan untuk tidur baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Menurut *National Sleep Foundation* (2018), kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang, di Asia Tenggara mencapai 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa.

Tujuan penelitian : Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan risiko insomnia mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi.

Metode penelitian : Desain penelitian menggunakan jenis *kuantitatif*, metode penelitian *survey kuantitatif* dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi penelitian adalah Mahasiswa Prodi Keperawatan Semester VI STIKES Medistra Indonesia dengan menggunakan teknik *Non-Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*.

Hasil penelitian : Analisis univariat diperoleh sebagian besar mahasiswa dengan penggunaan media sosial dengan kategori aktif 81,6%, dan sebagian besar mahasiswa mengalami risiko insomnia ringan berjumlah 48,5%. Analisis bivariat diperoleh ada hubungan penggunaan media sosial dengan risiko insomnia mahasiswa STIKES Medistra Indonesia, hasil uji statistik menggunakan *chi-square test* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,012 < p\text{-value} < 0,05$.

Kesimpulan : Ada hubungan penggunaan media sosial dengan risiko insomnia mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021.

Kata kunci : Media Sosial, Risiko Insomnia, Mahasiswa.

ABSTRACT

Research¹, Supervisor²

Citra Damayanti¹, Puji Raharja Santosa²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

citradamayanti226@gmail.com santosapujiraharja@gmail.com

The Correlation between The use of social media and Insomnia Risk for STIKES Medistra Indonesia Students in Bekasi in 2021

Background : Social Media is a collection of software that allows individuals and communities to gather, communicate, and collaborate with each other. Social media is very diverse such as whatsapp, instagram, facebook, line, twitter, and so on. The use of social media by students is quite intensive. According to The Indonesian Internet Service Providers Association (2018), student internet users are the first (91%) to second (88.5%) internet users in Indonesia. The use of social media if not used properly will have a negative impact, one of which is the risk of insomnia. Insomnia is the inability or difficulty to sleep both in terms of quantity and quality. According to The National Sleep Foundation (2018), the incidence of insomnia worldwide reaches 67% of 1,508 people, in Southeast Asia reaching 7.3% insomnia occurs in college students.

Research Objectives: To determine the Correlation between The use of social media and Insomnia Risk for STIKES Medistra Indonesia Students in Bekasi.

Research Methods: The research design uses a quantitative type, the research method is a quantitative survey with a Cross Sectional design. The research population is the sixth semester nursing students of STIKES Medistra Indonesia using the Non-Probability Sampling technique with the type of Purposive Sampling.

Results: Univariate analysis obtained that most students with the use of social media were in the active category 81.6%, and most of the students experienced a risk of mild insomnia amounting to 48.5%. Bivariate analysis showed that there was a relationship between the use of social media and the risk of insomnia for STIKES Medistra Indonesia students, the results of statistical tests using the chi-square test obtained a p-value of $0.012 < p\text{-value } 0,05$.

Conclusion: There is a correlation between the use of social media and the risk of insomnia for STIKES Medistra Indonesia students in Bekasi in 2021.

Keywords: Social Media, Insomnia Risk, Students.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.

Ilmu pengetahuan, teknologi, dan informasi pada saat ini berkembang semakin pesat, dan masyarakat tidak bisa dipisahkan dengan penggunaan internet. Perkembangan internet berbanding lurus dengan perkembangan media sosial yang merambat luas dan membawa dampak yang cukup signifikan pada masyarakat di seluruh belahan dunia. Pengguna media sosial mulai dari usia anak-anak, remaja, hingga usia dewasa. Media Sosial merupakan kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berkomunikasi, dan saling berkolaborasi atau bermain. Media sosial sangat beragam seperti *whatsapp*, *instagram*, *facebook*, *line*, *twitter*, dan lain sebagainya. Penggunaan media sosial yang dilakukan oleh mahasiswa terbilang intensif (Andiarna et al., 2020).

Berdasarkan data *We Are Sosial Hoot suite* (2019) menyatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta (56% dari total populasi). Hal ini terdapat kenaikan sebesar 20% dari hasil survei sebelumnya. Sedangkan untuk pengguna media sosial pada *gadget* sebanyak 130 juta (sekitar 48% dari populasi), jumlah pengguna media sosial tahun 2016 terdapat 88,1 juta pengguna, tahun 2017 terdapat 143,26 juta pengguna, tahun 2018 sampai tahun 2019 terdapat 150 juta pengguna, dan tahun 2020 terdapat 175,4 juta pengguna media sosial (Ahmad et al.,

2020). Menurut laporan yang berjudul *The latest Insights Into The State of Digital* yang dirilis oleh *We Are Social Hoot suite* (2021) menyatakan terdapat 202,6 juta pengguna media sosial di Indonesia (Stephanie, 2021).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018) menyatakan bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial orang Indonesia adalah enam jam perhari dan 76,67% orang Indonesia mengakses internet 3 kali dalam 1 jam perhari. Menurut Penelitian *University of Oxford* mengenai durasi ideal untuk penggunaan media sosial dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Jika di atas 4 jam 17 menit, maka gadget dianggap mampu mengganggu kinerja otak (Hepilita et al., 2015).

Media sosial memungkinkan pengguna untuk berinteraksi satu sama lain. Interaksi tidak hanya terjadi pada pesan teks tetapi termasuk juga foto dan video yang mungkin menarik perhatian pengguna lain. Semua posting (publikasi) merupakan *real time*, memungkinkan pengguna untuk berbagi informasi seperti apa yang sedang terjadi. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJI) (2018) menyatakan bahwa pengguna internet berdasarkan kategori usia mempunyai presentase setiap usia yaitu urutan pertama pada usia 15-19 tahun 91% pengguna internet, dan urutan kedua pada usia 20-24 tahun 88,5% pengguna internet. Sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa termasuk pengguna internet terbanyak pertama hingga kedua di Indonesia. Menggunakan media sosial dapat menimbulkan pengaruh *positif* dan *negatif* bagi mahasiswa (Woran et al., 2020).

Pengaruh *positif* dari penggunaan media sosial bagi mahasiswa, antara lain mempermudah mengakses informasi, dapat mengerjakan tugas dengan membuka *search engine*, e-mail, serta membaca artikel-artikel, dapat berdiskusi melalui *whatsapp*, *zoom*, *google meet*, *google classroom*, dan dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan. Sedangkan pengaruh *negatif* dari penggunaan media sosial jika tidak digunakan dengan benar, antara lain kurangnya interaksi interpersonal secara tatap muka, tergantikannya kehidupan sosial, dan membuat kecanduan yang dapat mengakibatkan mengabaikan tugas kuliah, menurunnya kehidupan sosial, depresi, dan menurunnya kualitas tidur (Maramis & Wowor, 2019).

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya seseorang akan mengalami gangguan tidur atau insomnia sehingga cepat lelah, mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari, dan mengalami penurunan konsentrasi. Menurut *National Sleep Foundation* (2018), kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang, di Asia Tenggara mencapai 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia

sekitar 67%, dengan kategori insomnia ringan sebanyak 55,8 % dan 23,3 % mengalami insomnia sedang (Fernando & Hidayat, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Yogi Yunefri (2016) dengan hasil penelitian didapatkan sebagian besar mahasiswa dari 91 responden yang dijadikan sampel, sebanyak 72 orang (79,1%) yang sangat sering menggunakan sosial dan terdapat 86 orang (94,50%) yang mengalami insomnia. Penelitian yang sama dilakukan oleh Renaldo dan Ridha (2020) dengan hasil penelitian didapatkan sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial > 5 jam yaitu 64,5%, kejadian insomnia terbanyak pada kategori insomnia sedang yaitu 30,1%. Oleh karena itu sangat penting bagi mahasiswa dalam penggunaan media sosial dapat digunakan dengan bijak agar menjaga kualitas dan kuantitas tidur karena hal tersebut dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari, produktivitas dan kesehatan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Mei 2021 dengan cara mewawancarai melalui *virtual (zoom)* pada 10 mahasiswa dan mahasiswi keperawatan STIKES Medistra Indonesia semester VI didapatkan hasil mayoritas pada 7 mahasiswa mengatakan hampir setiap malam mengalami insomnia karena penggunaan media sosial (*Whatsapp, instagram, Tiktok, youtube* dan lain-lain), dan menonton film dengan durasi lebih dari 5 jam, sedangkan pada 3 mahasiswa mengatakan mereka mengalami insomnia sangat jarang karena penggunaan media sosial (*Whatsapp, instagram, Tiktok, youtube* dan lain-

lain), dan mengerjakan tugas dengan durasi kurang dari 5 jam, dan pada wawancara lebih lanjut beberapa diantaranya mengatakan sering menguap, mengantuk, dan susah berkonsentrasi saat perkuliahan secara daring.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti berminat untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan penggunaan media sosial dengan risiko insomnia mahasiswa STIKES Medistra Indonesia di Bekasi”.

B. Rumusan Masalah.

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Adakah hubungan penggunaan media sosial dengan risiko insomnia mahasiswa STIKES Medistra Indonesia di Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian.

1. Tujuan Umum.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan penggunaan media sosial dengan risiko insomnia mahasiswa STIKES Medistra Indonesia di Bekasi.

2. Tujuan Khusus.

a) Mengetahui karakteristik responden berdasarkan kelas dan jenis media sosial yang digunakan mahasiswa STIKES Medistra Indonesia di Bekasi.

b) Mengetahui penggunaan media sosial mahasiswa STIKES Medistra Indonesia di Bekasi.

- c) Mengetahui risiko insomnia mahasiswa di STIKES Medistra Indonesia di Bekasi.
- d) Mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan risiko insomnia mahasiswa STIKES Medistra Indonesia di Bekasi.

D. Manfaat Penelitian.

1. Manfaat Teoritis.

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan dan bermanfaat serta meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan dan menguatkan pembuktian teori adanya hubungan penggunaan media sosial dengan risiko insomnia mahasiswa STIKES Medistra Indonesia. Dan diharapkan sikap bijak mahasiswa dalam penggunaan media sosial sehingga mampu meminimalisir risiko terjadinya insomnia.

2. Manfaat Praktis.

a) Bagi Praktik Keperawatan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi mahasiswa bahwa adanya risiko negatif, apabila penggunaan media sosial tidak dilakukan secara bijak, yaitu berisiko insomnia.

b) Bagi Peneliti Selanjutnya.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data (*based* atau *referensi*) bagi pengembangan penelitian terkait dengan penggunaan media sosial dan adanya risiko terjadinya insomnia.

E. Keaslian Penelitian

Table 1.1
Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Judul Dan Tahun Penelitian	Tahun	Jenis Dan Desain Penelitian	Sampel dan Populasi	Variabel	Analisa dan Hasil	Perbedaan dan persamaan Penelitian
1	Renaldo Fernando, Ridha Hidayat "Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai".	2020	Survey analitik Rancangan penelitian : <i>Cross Sectional.</i>	Sample : Simple random sampling sebanyak 93 Mahasiswa. Populasi : Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.	Variabel Independen : Lama penggunaan media sosial. Variabel Dependen : Risiko insomnia pada mahasiswa.	Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial dengan frekuensi > 7 kali dalam sehari dan lama penggunaan media sosial > 5-7 jam yaitu 64,5%, risiko insomnia terbanyak pada kategori insomnia sedang yaitu 30,1%.	a) Perbedaan terletak pada variabel independen penelitian ini lama penggunaan media sosial. Sedangkan variabel independen peneliti penggunaan media sosial. b) Metode penelitian ini dengan <i>survey analitik</i> . Sedangkan metode penelitian yang digunakan peneliti <i>survey kuantitatif</i> . c) Populasi penelitian ini seluruh Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Sedangkan populasi peneliti seluruh mahasiswa keperawatan semester 6 STIKES Medistra Indonesia. d) Persamaan terletak pada rancangan penelitian <i>cross</i>

							<i>sectional.</i>
2	Funsu Andiarna1, Linda Prasetyaning Widayanti, Irul Hidayati, Eva Agustina “Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya”.	2020	Observasional analitik. Rancangan penelitian : <i>Cross Sectional.</i>	Sample : Simple random sampling sebanyak 194 mahasiswa. Populasi : Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.	Variabel Independen : Penggunaan media sosial. Variabel Dependen : Kejadian insomnia pada mahasiswa.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami insomnia yaitu sebanyak 134 (69,1%), responden mengakses media sosial dengan waktu lebih dari 5 jam yaitu sebanyak 71 (36,6%), dan sebagian besar (98%) jenis media sosial yang aktif digunakan mahasiswa yaitu whatsapp.	a) Perbedaan terletak pada Populasi penelitian ini seluruh Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya. Sedangkan populasi peneliti seluruh mahasiswa keperawatan semester 6 STIKES Medistra Indonesia. b) Variabel dependen penelitian ini kejadian insomnia. Sedangkan variabel independen peneliti risiko insomnia. c) Metode penelitian ini dengan <i>observasional analitik</i> . Sedangkan metode penelitian yang digunakan peneliti <i>survey kuantitatif</i> . d) Persamaan terletak pada rancangan penelitian <i>cross sectional</i> . e) Variabel independen penelitian ini penggunaan media sosial.
3	Chui bylin Luas, Franckie R.R Maramis, Ribka Wowor “Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja	2019	survey analitik. Rancangan penelitian: <i>Cross Sectional.</i>	Sampel : Total sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 136 siswa.	Variabel Independen : Tingkat penggunaan media sosial.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 47.1% responden yang menggunakan media sosial <5 Jam dan 52.9% responden	a) Perbedaan terletak pada metode penelitian ini dengan <i>survey analitik</i> . Sedangkan metode penelitian yang digunakan peneliti <i>survey kuantitatif</i> . b) Populasi penelitian ini adalah

	di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat”.			<p>Populasi: Siswa SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat.</p>	<p>Variabel Dependen: Kejadian insomnia pada siswa SMA.</p>	<p>yang menggunakan media sosial ≥ 5 Jam. untuk responden yang terkena insomnia terdapat 78.7% dan responden yang tidak mengalami insomnia 21.3%.</p>	<p>seluruh Siswa SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat dalam kategori usia remaja awal. Sedangkan populasi peneliti seluruh mahasiswa keperawatan semester 6 STIKES Medistra Indonesia dalam kategori remaja akhir.</p> <p>c) Variabel dependen penelitian ini kejadian insomnia. Sedangkan variabel dependen peneliti risiko insomnia.</p> <p>d) Persamaan terletak pada rancangan penelitian <i>cross sectional</i></p> <p>e) Variabel independen penelitian ini tingkat penggunaan media sosial.</p>
4	Mia Kartini, Titin Sutini “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMK Gunung Jati Tanjung Priok Jakarta Utara”.	2018	<p>Deskriptif analitik.</p> <p>Rancangan penelitian : <i>Cross Sectional.</i></p>	<p>Sampel : Total sampling dengan jumlah 123 siswa.</p> <p>Populasi: Siswa SMK Gunung Jati Tanjung Priok Jakarta Utara.</p>	<p>Variabel Independen : Tingkat penggunaan media sosial.</p> <p>Variabel Dependen: Kejadian insomnia pada siswa SMK.</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dalam penggunaan media sosial kategori sering 118 (95,93%), sedangkan responden kategori kadang-kadang 5 (4,07%). Untuk responden yang mengalami insomnia</p>	<p>a) Perbedaan terletak pada populasi penelitian ini adalah seluruh Siswa SMK Gunung Jati Tanjung Priok Jakarta Utara dalam kategori usia remaja pertengahan. Sedangkan populasi peneliti seluruh mahasiswa keperawatan semester 6 STIKES Medistra Indonesia dalam kategori remaja akhir.</p> <p>b) Variabel dependen penelitian ini</p>

						<p>102 (82,12%), sedangkan responden yang tidak mengalami insomnia 22 (17,88%).</p>	<p>kejadian insomnia. Sedangkan variabel dependen peneliti risiko insomnia.</p> <p>c) Persamaan terletak pada rancangan penelitian <i>cross sectional</i>.</p> <p>d) Variabel independen penelitian ini tingkat penggunaan media sosial.</p>
--	--	--	--	--	--	---	--

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori.

1. Konsep Media Sosial.

a. Pengertian Media Sosial.

Pada kamus besar bahasa Indonesia, media sosial adalah laman atau aplikasi yang memungkinkan pengguna dapat membuat dan berbagi isi atau terlibat dalam jaringan sosial. Gohar F. Khan dalam bukunya *Social Media for Government* menyatakan bahwa secara sederhana, media sosial adalah sebuah platform berbasis internet yang mudah digunakan sehingga memungkinkan para pengguna untuk membuat dan berbagi konten (informasi, opini, dan minat) dalam konteks yang beragam (Informatif, Edukatif, Sindiran, Kritik dan sebagainya) kepada khalayak yang lebih banyak lagi (Kemkominfo, 2018).

Menurut Nasrullah (2015) menyatakan media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial secara virtual. Dalam media sosial, tiga bentuk yang merujuk pada makna bersosial adalah pengenalan, komunikasi dan kerjasama (Setiadi, 2016).

Maka dari itu media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Beberapa situs media sosial yang populer sekarang ini antara lain: *Whatsapp, Facebook, Youtube, Twitter, Instagram, Wikipedia, Blog*, dll.

b. Fungsi Media Sosial.

Fungsi Media Sosial Menurut Nasrullah (2015) dalam (Herutomo, 2019), antara lain :

- 1) Sebagai media komunikasi.
- 2) Sebagai media yang memudahkan mendapatkan informasi serta menyebarkan informasi.
- 3) Sebagai media hiburan.

c. Macam-macam Media Sosial.

Menurut Nasullah (2015) setidaknya ada enam kategori besar untuk melihat pembagian media sosial, yakni:

- 1) Media Jejaring Sosial (*Social networking*).

Media jejaring sosial merupakan medium yang paling populer. Media ini merupakan sarana yang biasa digunakan pengguna untuk melakukan hubungan sosial, termasuk konsekuensi atau efek dari hubungan sosial tersebut di dunia virtual. Contoh jejaring sosial yang banyak digunakan adalah *facebook*.

- 2) Jurnal *online* (blog).

Blog merupakan media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk mengunggah aktifitas keseharian, saling mengomentari dan berbagi, baik tautan web lain, informasi dan sebagainya. Secara mekanis, jenis media sosial ini biasa dibagi menjadi dua, yaitu kategori *personal homepage*, yaitu pemilik menggunakan nama domain sendiri seperti *.com* atau *.net* dan yang kedua dengan menggunakan failitas penyedia halaman weblog gratis, seperti *wordpress* atau *blogspot*.

3) Jurnal *online* sederhana (*micro-blogging*).

Tidak berbeda dengan jurnal online, *microblogging* merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk menulis dan mempublikasikan aktifitas serta atau pendapatnya. Contoh *microblogging* yang paling banyak digunakan adalah *Twitter*.

4) Media berbagi (*media sharing*).

Situs berbagi media merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi penggunanya untuk berbagi media, mulai dari dokumen (*file*), video, audio, gambar, dan sebagainya. Contoh media ini adalah: *Youtube*, *Flickr*, *Photo-bucket*, atau *snappfish*.

5) Penanda sosial (*social bookmarking*).

Penanda sosial merupakan media sosial yang bekerja untuk mengorganisasi, menyimpan, mengelola, dan mencari informasi atau berita tertentu secara online. Beberapa situs sosial

bookmarking yang populer adalah *delicious.com*, *stumbleUpon.com*, *Digg.com*, *Reddit.com*, dan untuk di Indonesia ada *LintasMe*.

6) Media konten bersama atau wiki.

Media sosial ini merupakan situs yang kontennya hasil kolaborasi dari para penggunanya. Mirip dengan kamus atau ensiklopedi, wiki menghadirkan kepada pengguna pengertian, sejarah hingga rujukan buku atau tautan tentang satu kata.

Sedangkan menurut laporan menurut *We Are Social* (2021) dalam (Stephanie, 2021) jenis - jenis media sosial yang paling banyak digunakan oleh pengguna internet Indonesia dari paling teratas, yaitu:

1) *Youtube*.

YouTube adalah *platform* menonton dan berbagi video secara online. Pengguna juga dapat mengunggah video untuk dilihat, disukai, dikomentari, dan dibagikan.

2) *Whatsapp*.

WhatsApp adalah aplikasi pengiriman pesan yang digunakan oleh orang-orang di lebih dari 180 negara. Awalnya, *WhatsApp* hanya digunakan untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman-teman. Secara bertahap, orang-orang mulai berkomunikasi dengan bisnis melalui *WhatsApp*.

3) *Instagram*.

Instagram merupakan *platform* berbagi foto dan video secara *online* dan gratis. Pengguna dapat unggah, ubah dan berbagi foto dengan pengguna lain melalui situs *Instagram*, *email* dan layanan sosial media lainnya seperti *Twitter*, *Facebook*, *Tumblr*, *Foursquare* dan *Flickr*. Fitur *editing Instagram* dilengkapi beragam filter digital, *one-click rotation* dan *border*.

4) *Facebook*.

Facebook merupakan media sosial dengan pengguna paling banyak saat ini yang mencapai lebih dari dua miliar pengguna aktif diseluruh dunia, termasuk di Indonesia. Pengguna *facebook* dapat membagikan tulisan, foto, video, tautan situs, dan juga dapat berinteraksi dengan pengguna *facebook* lainnya dengan menanggapi postingan (*like*), memberikan komentar, membagikan, dan menandai.

5) *Twitter*.

Twitter menurut para ahli adalah merupakan situs sosial media berbasis *microblogging* yang memungkinkan pengguna untuk memposting tulisan pendek yang dikenal istilah "*tweet*". Para pengguna dapat membuat *tweet* lalu mem-*follow* atau mengikuti *tweet* pengguna lain dengan dukungan aplikasi beragam *platform* dan perangkat. *Tweet* dan pesan balasan bisa ditulis via desktop dan ponsel.

Twitter adalah situs media sosial untuk berita, hiburan, olahraga, politik, dan banyak lagi. Apa yang membuat *Twitter* berbeda dari kebanyakan situs media sosial lainnya adalah ia memiliki penekanan kuat pada informasi waktu nyata - hal-hal yang terjadi saat ini.

6) *Tik Tok*.

Tik Tok adalah jejaring sosial video musik yang sedang *viral*. Pengguna dapat merekam video hingga 60 detik, mengeditnya, dan menambahkan musik dan efek khusus.

d. Penggunaan Media Sosial.

Penggunaan media sosial diartikan sebagai salah satu proses pemanfaat jaringan komunikasi *global* dalam dunia maya untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Lometti, Reeves, dan Bybee dalam (Junawan & Laugu, 2020) penggunaan media sosial oleh individu dapat dilihat dari tiga hal, yaitu:

- 1) Jumlah waktu, hal ini berkaitan dengan frekuensi, dan lama penggunaan dalam mengakses situs.
- 2) Isi media, yaitu memilih jenis media sosial dan cara yang tepat agar pesan yang ingin disampaikan dapat dikomunikasikan dengan baik.
- 3) Hubungan media sosial dengan individu dalam penelitian ini adalah keterkaitan mahasiswa dengan media sosial.

e. Dampak Penggunaan Media Sosial.

Menurut Cahyono (2016) dalam (Harahap & Adeni, 2020), beberapa dampak positif media sosial antara lain:

- 1) Memudahkan untuk berinteraksi dengan banyak orang.
- 2) Memperluas jaringan pertemanan.
- 3) Jarak dan waktu bukan lagi masalah.
- 4) Lebih mudah dalam mengekspresikan diri.
- 5) Penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat.
- 6) Menambah wawasan dan pengetahuan.

Disisi lain, media sosial juga memberikan dampak yang negatif bagi penggunanya bila tidak bisa secara bijak memanfaatkannya.

Dampak negatif dalam penggunaan media sosial, antara lain :

- 1) Menjauhkan orang-orang yang sudah dekat dan sebaliknya.
Orang yang terjebak dalam media sosial memiliki kelemahan besar yaitu berisiko mengabaikan orang-orang di kehidupannya sehari-sehari.
- 2) Interaksi secara tatap muka cenderung menurun.
- 3) Menjadi kecanduan media sosial yang dapat mengakibatkan mengabaikan tugas kuliah, menurunnya kehidupan sosial, depresi, dan menurunnya kualitas tidur.
- 4) Rentan terhadap pengaruh buruk orang lain.

2. Konsep Insomnia.

a. Pengertian Insomnia.

Insomnia didefinisikan sebagai kondisi yang menghasilkan kualitas tidur buruk dengan gangguan fungsional pada siang hari. Menurut *National Institute Of Health*, sekitar 30% dari total populasi memiliki gejala dari gangguan tidur, dengan penderita wanita yang lebih banyak dibandingkan pria, biasanya karena perubahan hormone (Widya, 2017).

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif (Lawalata 2018).

Setiap individu memiliki kebutuhan istirahat dan tidur yang berbeda-beda, sesuai dengan aktifitas yang dilakukan. Sebagian besar remaja memerlukan 7-8 jam waktu tidur malam. Hal ini bertujuan untuk mencegah kelelahan dan kerentanan terhadap infeksi (Herutomo, 2019).

b. Faktor penyebab Insomnia.

Secara garis besar menurut (Rafknowledge, 2004) faktor-faktor penyebab insomnia yaitu :

- 1) Stres atau kecemasan : Didera kegelisahan yang dalam, biasanya karena memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi.
- 2) Depresi : Depresi selain menyebabkan insomnia, depresi juga bisa menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu

karena ingin melepaskan diri dari masalah yang dihadapi. Depresi bisa menyebabkan insomnia dan sebaliknya insomnia menyebabkan depresi.

- 3) Kelainan-kelainan kronis : Kelainan tidur (seperti tidur apnea), diabetes, sakit ginjal, artritis, atau penyakit yang mendadak seringkali menyebabkan kesulitan tidur.
- 4) Efek samping pengobatan : Pengobatan untuk suatu penyakit juga dapat menjadi penyebab insomnia.
- 5) Pola makan yang buruk : Mengonsumsi makanan berat saat sebelum tidur bisa menyulitkan untuk tertidur.
- 6) Kafein, Nikotin, dan Alkohol : Kafein dan nikotin adalah zat stimulan. Alkohol dapat mengacaukan pola tidur.
- 7) Kurang olahraga : Kurang olahraga juga dapat menjadi faktor sulit tidur yang signifikan.
- 8) alat elektronik : benda elektronik yang bersinar terang dan menyorot langsung pada mata dapat mengganggu kerja otak dan merusak siklus tidur.

c. Gejala Insomnia.

Pada umumnya gejala yang dialami oleh penderita insomnia, antara lain (Susilo & Wulandari, 2011) :

- 1) Perasaan sulit tidur.
- 2) Bangun tidak diinginkan.
- 3) Cemas berlebihan tanpa sebab.

- 4) Gangguan emosional.
- 5) Wajah selalu kelihatan letih dan kusam.
- 6) Kurang energy dan lemas.

d. Dampak insomnia.

Insomnia memberi sedikit atau banyaknya dampak pada kualitas hidup, produktivitas, dan keselamatan. Pada kondisi yang parah, dampaknya bisa lebih serius, yaitu (Rafknowledge, 2004) :

- 1) Lebih mudah menderita depresi.
- 2) Timbul suatu penyakit, termasuk penyakit jantung.
- 3) Mengancam keselamatan kerja, termasuk mengemudi kendaraan.
- 4) Konsentrasi menurun.
- 5) Mudah lelah.
- 6) Penglihatan kabur.
- 7) Aktivitas sehari-hari menurun.

e. Klasifikasi Insomnia.

Klasifikasi insomnia menurut berdasarkan durasi dibagi menjadi 3, yaitu (Islamiyah & Tedjasukmana, 2017) :

- 1) *Transient* insomnia (insomnia sekilas).

Mereka yang menderita transient insomnia adalah mereka yang termasuk orang yang tidur secara normal, akan tetapi mengalami kesulitan tidur karena suatu stress yang berlangsung kurang dari dua minggu, misalnya pada perjalanan dengan kapal terbang.

2) *Short term* insomnia (insomnia jangka pendek).

Periode singkat insomnia paling sering berhubungan dengan kecemasan, misalnya akan menghadapi ujian atau wawancara pekerjaan. Insomnia jenis ini juga berhubungan dengan stress situasional seperti duka cita, kehilangan orang yang dicintai, atau hampir semua perubahan dalam kehidupan. Insomnia jangka pendek terjadi antara 2 – 4 minggu.

3) *Long term* insomnia (insomnia jangka panjang).

Insomnia jenis ini merupakan insomnia kronis yang biasanya menyertai penyakit psikiatrik atau penyakit fisik yang berat. Insomnia jangka panjang terjadi lebih dari 4 minggu.

Adapun klasifikasi insomnia dilihat dari penyebabnya dibagi menjadi dua, yaitu :

1) Insomnia primer.

Pada insomnia primer, terjadi hyperarousal system yang berlebihan. Pasien dapat tidur tetapi tidak merasa tidur. Fase REM sangat kurang dan fase NREM cukup. Periode tidur juga mengalami pengurangan dan lebih sering terbangun. Insomnia primer tidak berhubungan dengan kejiwaan, masalah neurologi, masalah medis lainnya, ataupun penggunaan obat tertentu, namun penyebab insomnia primer berhubungan dengan kebiasaan sebelum tidur, pola tidur, dan lingkungan tempat tidur.

2) Insomnia sekunder.

Insomnia sekunder disebabkan karena irama sirkadian, kejiwaan, masalah neurologi atau masalah medis lainnya dan reaksi obat. Insomnia ini sering terjadi pada orang tua. Pada insomnia sekunder karena penyakit organik, kontinuitas tidurnya terganggu, misal pada penderita arthritis yang mudah terbangun karena nyeri yang timbul.

f. Tingkatan Insomnia.

Berdasarkan tingkatan, insomnia ada 3 tingkatan, yaitu (Islamiyah & Tedjasukmana, 2017) :

- 1) Insomnia akut/ ringan : Insomnia yang berlangsung beberapa malam hingga beberapa hari.
- 2) Insomnia sedang : Insomnia yang biasanya berlangsung kurang dari tiga minggu.
- 3) Insomnia berat/ kronik : Insomnia yang terjadi setiap saat, menimbulkan penderitaan dan berlangsung sebulan atau lebih (kadang-kadang bertahun-tahun).

g. Komplikasi Insomnia.

Penderita insomnia dalam jangka panjang dapat terkena berbagai penyakit yang disebabkan oleh komplikasi insomnia, antara lain (Susilo & Wulandari, 2011) :

- 1) Efek Fisiologis.

Pada umumnya, kasus insomnia terjadi akibat stress sehingga pada kondisi ini akan terjadi peningkatan *hormon noradrenalin*

serum, dan kortisol, serta penurunan produksi hormon melatonin.

Akibatnya, insomnia akan memicu terjadinya penyakit fisiologis.

2) Efek Psikologis.

Berupa gangguan memori, gangguan konsentrasi, mudah marah, kehilangan motivasi hidup, dan mudah depresi.

3) Efek Fisik atau Efek Somatis.

Berupa kelelahan, nyeri otot, penglihatan kabur, konsentrasi berkurang, dan sebagainya.

4) Efek Sosial.

Berupa kualitas hidup yang terganggu, seperti sulit berprestasi, kurang menikmati hubungan sosial dengan keluarga dan lingkungan sekitar, sering minder, tidak mudah bersosialisasi, dan lain-lain.

5) Kematian.

Disebabkan oleh penyakit yang menginduksi insomnia sehingga dapat memperpendek angka harapan hidup atau karena high arousal state yang terdapat pada insomnia mempertinggi angka mortalitas yang mengurangi kemungkinan sembuh dari penyakit. Selain itu, orang yang menderita insomnia dua kali lebih besar untuk mengalami kecelakaan lalu lintas jika dibandingkan dengan orang normal.

3. Konsep Mahasiswa.

a. Pengertian Mahasiswa.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia atau KBBI, Mahasiswa memiliki pengertian tersendiri yaitu adalah seseorang yang sedang belajar di sebuah perguruan tinggi. Secara etimologi, mahasiswa terdiri dari dua kata, yaitu “maha” dan “siswa”. Maha berarti tinggi, sedangkan siswa berarti pelajar, jadi, mahasiswa adalah pelajar tinggi (Kurniawan, 2021).

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Menurut Yusuf (2012) seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Hulukati & Djibran, 2018).

b. Peran Mahasiswa.

Sebagai kaum intelektual, menurut Cahyono (2019) mahasiswa mempunyai peranan penting dalam kehidupan berbangsa, yaitu :

1) Agen perubahan (Agent of change).

Mahasiswa sebagai agen perubahan, dimana harus berbersifat kritis dan diperlukan implementasi yang nyata, serta menjadi generasi penerus yang memiliki loyalitas tinggi terhadap kemajuan bangsa.

2) Kepribadian yang baik (Iron Stock).

Mahasiswa sebagai *iron stock* dituntut memiliki kepribadian yang baik, akhlak yang terpuji sebagai generasi muda bangsa yang akan melanjutkan kepemimpinan Indonesia di tahun-tahun mendatang.

3) Nilai-nilai Kebaikan (Guardian of Value).

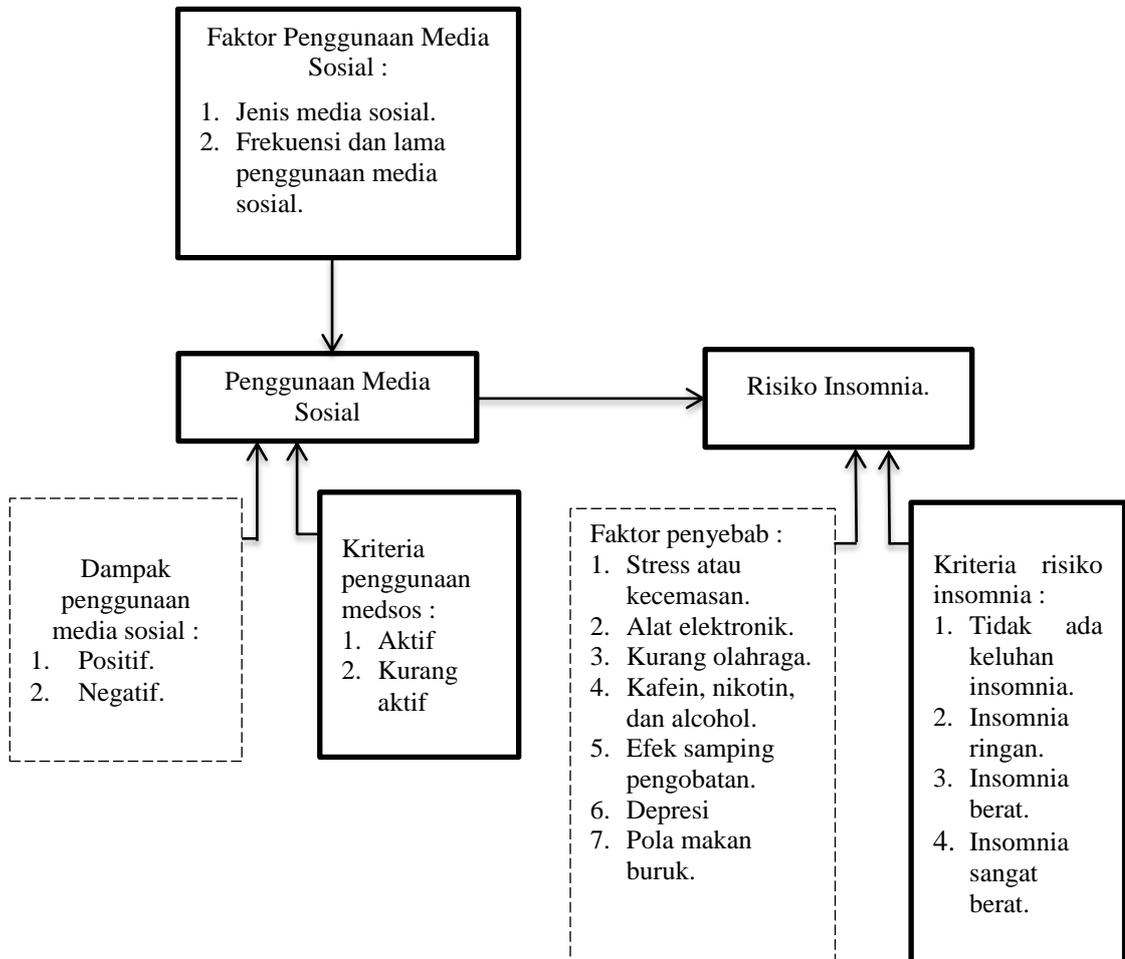
Peran mahasiswa sebagai *guardian of value* adalah bagaimana mahasiswa bisa menjaga nilai-nilai kebaikan yang ada di masyarakat. Nilai-nilai seperti kejujuran, gotong royong, empati, keadilan, integritas dan sebagainya adalah hal yang harus dipertahankan keberadaannya di masyarakat.

4) Kaum Intelektual (Moral Force).

Mahasiswa sebagai kalangan intelektual harus mencerminkan nilai karakter terbaik sesuai dengan tingkatan intelektualnya.

B. Kerangka Teori.

Bagan 2.1
Kerangka Teori



Keterangan :

 : Di Teliti

 : Tidak Diteliti

C. Kerangka Konsep.

Kerangka konsep merupakan abstraksi dari suatu realitas agar dapat didokumentasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antarvariabel (baik variabel yang akan diteliti maupun yang tidak teliti) kerangka teori akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori bentuk diagram (Nursalam, 2016).

1. Variabel *Independent*

Variabel bebas (*independent variable*) disebut juga variabel sebab adalah karakteristik dari subjek yang dengan keberadaannya menyebabkan perubahan pada variabel lainnya (Dharma, 2017).

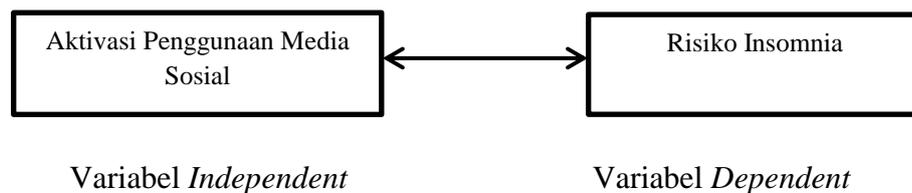
Variabel bebas pada penelitian ini adalah penggunaan media sosial.

2. Variabel *Dependent*

Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel akibat atau variabel yang akan berubah akibat pengaruh atau perubahan yang terjadi pada variabel independen (Dharma, 2017). Variabel terikat pada penelitian ini adalah risiko insomnia.

Bagan 2.2

Kerangka konsep



D. Hipotesis.

Hipotesis adalah pernyataan awal peneliti mengenai hubungan antar variabel yang merupakan jawaban peneliti tentang kemungkinan hasil penelitian (Dharma, 2017). Hipotesis alternatif (H_a) menyatakan adanya hubungan antar variabel sedangkan hipotesis nol (H_0) menyatakan tidak ada hubungan antar variabel (Hidayat, 2012). Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak ada hubungan penggunaan media sosial dengan risiko insomnia mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Tahun 2021.

H_a : Ada hubungan penggunaan media sosial dengan risiko insomnia mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Tahun 2021.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian adalah model atau metode yang di gunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian (Dharma, 2017). Penelitian ini menggunakan jenis *kuantitatif*, metode penelitian *survey kuantitatif* dengan rancangan *Cross Sectional*. *Cross Sectional* adalah desain penelitian analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel dimana variabel independen dan variabel dependen di identifikasi pada satu waktu (Dharma, 2017).

Dalam penelitian proposal ini menggambarkan Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Pada Tahun 2021.

B. Populasi, Dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti. Bukan hanya objek atau subjek yang di pelajari saja tetapi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki subjek atau objek tersebut (Hidayat et al., 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh mahasiswa prodi keperawatan semester VI STIKES Medistra Indonesia dengan jumlah populasi sebanyak 138 orang.

2. Sampel

Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Sampel pada dasarnya harus resprentatif, yaitu sampel dapat menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada. (Nursalam, 2016).

Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan dari keseluruhan adalah mahasiswa prodi keperawatan semester VI sebanyak 138 orang, dan akan dilakukan hitung sampel dengan rumus *slovin* (Imas Masturoh, 2018) berikut ini:

$$n = \frac{N}{1+N(D)^2}$$

Keterangan (untuk prediksi)

n= Besar Sampel

N= Besar Populasi

D= tingkat signifikan

Sehingga di dapatkan sampel

$$n = \frac{138}{1+138(0,05)^2}$$

$$n = \frac{138}{1,34} = 103 \text{ Responden}$$

Berdasarkan rumus sampel, peneliti mendapatkan minimal sebanyak 103 responden. Cara pengambilan sample menggunakan *non-probability sampling* yaitu pemilihan sampel yang tidak dilakukan secara acak, dengan menggunakan jenis *Purposive Sampling*, yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan

ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2018).

Pemilihan sampel akan di sesuaikan oleh peneliti berdasarkan dengan kriteria inklusi dan eksklusi :

Tabel 3.1
Kriteria Responden

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1. Mahasiswa prodi keperawatan semester VI di STIKES Medistra Indonesia. 2. Mahasiswa yang menggunakan media sosial (<i>whatsapp, Facebook, Instagram, Tiktok dan YouTube</i>). 3. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden.	1. Mahasiswa cuti akademik. 2. Mahasiswa yang sedang sakit.

C. Ruang Lingkup Penelitian.

Ruang lingkup dalam penelitian ini mencakup Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Bekasi.

1. Tempat Penelitian.

Peneliti akan melakukan penelitian di STIKES Medistra Indonesia Bekasi.

2. Waktu Penelitian.

Tabel 1.2
Waktu penelitian

Kegiatan	Bulan																							
	April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Persiapan	■	■	■	■	■																			
Pengajuan Judul Skripsi					■	■																		
Bimbingan Proposal					■	■	■	■	■	■	■	■												
Ujian Proposal													■	■	■									
Penelitian															■	■								
Persiapan Sidang Hasil Skripsi																	■	■	■					
Lanjutan Sidang Hasil Skripsi																			■	■				
Sidang Akhir Skripsi																					■	■	■	■

D. Variabel Penelitian.

Variabel adalah perilaku atau karakteristik sebagai derajat, jumlah, dan perbedaan. Konsep level abstrak yang didefinisikan sebagai suatu fasilitas untuk pengukuran dan atau memanipulasikan suatu penelitian. (Nursalam, 2016) terdapat 2 variabel dalam penelitian ini:

1. Variabel Independen (Variabel bebas).

Variabel Independen (Variabel bebas) yaitu yang nilainya menentukan variabel lain. Variabel bebas diamati dan diukur untuk mengetahui hubungan atau pengaruh dari variabel lain (Nursalam, 2016). Variabel Independen dalam penelitian ini adalah Penggunaan Media Sosial.

2. Variabel Dependen (variabel terikat).

Variabel Dependen (variabel terikat) adalah variabel lain. Variabel respons akan muncul sebagai akibat dari manipulasi variabel-variabel lain, dengan kata lain variabel terikat adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2016). Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah Risiko Insomnia.

E. Definisi Operasional.

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena. Definisi operasional ditentukan berdasarkan parameter yang dijadikan ukuran dalam penelitian,

sedangkan cara pengukuran merupakan cara dimana variabel dapat diukur dan ditentukan karakteristiknya (Dharma, 2017).

Tabel 2.3
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Karakteristik Responden Kelas	Sekelompok mahasiswa STIKES Medistra Indonesia semester VI keperawatan, dengan pembagian kelas III A sampai III D keperawatan.	Kuesioner	Dikategorikan: 1 = Kelas III A 2 = Kelas III B 3 = Kelas III C 4 = Kelas III D	Nominal
	Jenis media sosial	Beragam media sosial yang dimanfaatkan oleh mahasiswa berdasarkan layanan media sosial	Kuesioner	Dikategorikan: 1 = <i>Facebook</i> 2 = <i>Instagram</i> 3 = <i>Whatsapp</i> 4 = <i>Youtube</i> 5 = <i>Tiktok</i>	Nominal
2	Independen: Penggunaan Media Sosial	Proses pemanfaatan media sosial oleh mahasiswa berbasis internet untuk berbagi informasi, proses belajar mengajar, dan mengerjakan tugas.	Kuesioner : Skala intensitas penggunaan media sosial (SIPMS).	Skala <i>linkert</i> pernyataan: 1= Sangat Tidak Setuju 2= Tidak Setuju 3= Setuju 4= Sangat setuju	Ordinal
				Dikategorikan: 1. Aktif jika total skor $\geq 54 - 84$. 2. Kurang aktif jika total skor $\leq 21 - 53$.	

3	Dependen: Risiko insomnia	Berisiko mengalami gangguan tidur yang dapat berlangsung beberapa malam atau beberapa hari, kurang dari tiga minggu, hingga sampai sebulan atau lebih (kadang-kadang bertahun-tahun) pada mahasiswa.	Kuesioner : Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta - <i>Insomnia Rating Scale</i> (KSPBJ-IRS)	Skala <i>linkert</i> pernyataan: 1= Tidak pernah 2= Jarang 3= Sering 4= Sangat sering Dikategorikan: 1. tidak ada keluhan insomnia: bila skor 11-19. 2. insomnia ringan : bila skor 20-27. 3. insomnia berat: bila skor 28-36. 4. insomnia sangat berat: bila skor 37-44.	Ordinal
---	-------------------------------------	--	---	--	---------

F. Jenis Data

Data merupakan fakta empirik yang dikumpulkan oleh peneliti untuk kepentingan memecahkan pertanyaan penelitian. Data merupakan bentuk jamak dari *datum* yang berasal dari Bahasa Latin. *Datum* berarti sesuatu yang diberikan (Imas Masturoh, 2018). Data yang digunakan dalam penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Data Primer.

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya. Data primer dapat diperoleh melalui observasi, wawancara, diskusi terfokus (focus grup discussion atau FGD) dan penyebaran kuesioner (Siyoto & Sodik, 2015). Data primer dari penelitian ini diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden secara *online*

menggunakan *Google form*, yang akan diberikan pada mahasiswa semester VI di STIKES Medistra Indonesia bekasi.

G. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan salah satu cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode pengumpulan data ini sangat ditentukan oleh jenis penelitian yang akan dipilih (Dharma, 2017).

Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data utama dengan menggunakan kuesioner yang akan diberikan kepada responden dengan menggunakan *Google Form*. Langkah-langkah pengumpulan data :

1. Langkah pertama diawali dengan proses perizinan dalam melakukan penelitian, peneliti mengajukan surat rujukan penelitian dari pihak STIKES Medistra Indonesia.
2. Menyerahkan atau mengajukan surat permohonan izin kepada pihak STIKES Medistra Indonesia Kota Bekasi.
3. Peneliti mendapat izin dari pihak STIKES Medistra Indonesia Kota Bekasi, untuk melakukan penelitian ditempat tersebut.
4. Peneliti menentukan populasi dan sample yang dijadikan responden untuk pengambilan data.
5. Setelah sampel dipilih, peneliti melakukan sosialisasi tentang penelitian dan tujuannya terhadap calon responden, jika calon responden setuju maka calon responden dapat dijadikan sampel dan memberikan *Infrom Concent*.

6. Peneliti memberikan penjelasan mengenai cara pengisian kuesioner, di mana kuesioner tersebut dengan menggunakan *google form*.
7. Setelah data terkumpul selanjutnya data diolah dan dianalisis oleh penelitian.

H. Instrumen Penelitian.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengobservasi, mengukur atau menilai suatu fenomena. Data yang diperoleh dari suatu pengukuran kemudian dianalisis dan dijadikan sebagai bukti (*evidence*) dari suatu penelitian. Sehingga instrumen atau alat ukur merupakan bagian yang penting dalam suatu penelitian (Dharma, 2017).

Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner untuk melakukan pengukuran penggunaan media sosial dengan risiko insomnia.

1. Penggunaan media sosial.

Kuesioner intensitas penggunaan internet dibuat oleh (Sumartini, 2017) dengan cara meminta izin melalui *gmail*. Kuesioner tersebut terdiri dari 21 pernyataan dan diuji pada 30 responden didapatkan hasil 21 butir pernyataan valid dengan *Cronbach's Alpha* sebesar $0,966 > 0,361$. Terdapat empat alternatif jawaban dengan skala *likert* : 1 (Sangat tidak setuju), 2 (Tidak setuju), 3 (Setuju), 4 (Sangat setuju), dimana jumlah total dapat dikategorikan menjadi kurang aktif jika Total skor $\leq 21 - 53$, dan aktif jika Total skor $\geq 54 - 84$.

2. Resiko insomnia.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan berupa kuisisioner yang menggunakan alat ukur Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS). Kuisisioner ini terdiri dari 11 pertanyaan, mencakup 3 pertanyaan tahapan tidur, 4 pertanyaan akibat insomnia, dan 4 pertanyaan tanda dan gejala. Kuisisioner ini menggunakan skala *likert*. Terdapat empat alternatif jawaban dengan skala *likert* : 1 (Tidak pernah), 2 (Jarang), 3 (Sering), 4 (Sangat sering), dimana jumlah total dapat dikategorikan sebagai berikut: tidak ada keluhan insomnia: bila skor 11 - 19, insomnia ringan : bila skor 20 - 27, insomnia berat: bila skor 28 - 36, dan insomnia sangat berat: bila skor 37- 44.

I. Pengelola Data.

Pengelola Data yang sangat penting dalam melakukan analisis data penelitian kuantitatif. Pengelola data adalah langkah langkah yang digunakan untuk menganalisis data yang sudah diperoleh setelah melakukan penelitian (Sinaga,Rohana, 2019).

1. *Editing.*

Proses editing ini merupakan proses dengan melakukan pemeriksaan data telah diperoleh dari lapangan setelah melakukan penelitian. Dilakukan untuk memeriksa data, memeriksa jawaban, memperjelas serta melakukan pengolahan terhadap data yang dikumpulkan serta memeriksa kelengkapan, ketepatan dan kesalahan data.

2. *Coding.*

Proses pemberian code merupakan tahapan pemberian kode jawaban terhadap angket atau kuesioner yang sudah dijawab responden selama penelitian berlangsung. Pemberian code berupa angka sehingga lebih mudah dan sederhana. Coding data dalam penelitian ini meliputi: Karakteristik responden yakni Kelas (1 = kelas III A, 2 = kelas III B, 3 = kelas III C, 4 = kelas III D) dan Jenis media sosial (1 = *facebook*, 2 = *instagram*, 3 = *whatsapp*, 4 = *youtube*, 5 = *tiktok*). Penggunaan media sosial (1 = Sangat tidak setuju), 2 = Tidak setuju, 3 = Setuju, 4 = Sangat setuju). Risiko insomnia (1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = sering, dan 4 = sangat sering).

3. *Processing.*

Processing adalah proses setelah semua kuesioner terisi penuh dan benar serta telah dikode jawaban responden pada kuesioner ke dalam aplikasi pengolahan data di komputer. Program yang digunakan dalam penelitian ini adalah program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 25.0 untuk windows.

a. Karakteristik responden

Kelas :

1 = Kelas III A

2 = Kelas III B

3 = Kelas III C

4 = kelas III D

Jenis media sosial :

1 = *facebook*

4 = *youtube*

2 = *instagram*

5 = *tiktok*

3 = *whatsapp*

b. Penggunaan media sosial

1 = Aktif

jika Total skor $\geq 54 - 84$.

2 = Kurang aktif

jika Total skor $\leq 21 - 53$.

c. Resiko *Insomnia*

1 = Tidak ada keluhan insomnia: bila skor 11 – 19.

2 = Insomnia ringan : bila skor 20 – 27.

3 = Insomnia berat: bila skor 28 – 36.

4 = Insomnia sangat berat: bila skor 37- 44.

4. *Cleaning Data.*

Pembersih data merupakan Proses pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan dalam bentuk master data atau software statistik. Bertujuan untuk mengetahui apakah data yang sudah di entry terdapat kesalahan atau tidak.

5. *Saving.*

Data yang disimpan dan siap untuk dianalisa.

J. Analisa Data.

Setelah data dikumpulkan dari lapangan melalui kegiatan penelitian maka akan dikumpulkan tersebut di proses dengan teknik pengelola dan analisis data. Penelitian ini menggunakan alat analisis program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 25.0 untuk windows. Secara umum analisis data penelitian terdiri analisis univariat bivariat dan multivariat : (Sinaga,Rohana, 2019)

1. Analisa Univariat.

Analisis univariat adalah proses analisis data pada tiap variabelnya, analisis data ini sebagai prosedur statistik yang bertujuan untuk mengetahui masing-masing karakteristik pada variabelnya. Pada penelitian ini analisis univariat digunakan untuk mengetahui gambaran statistik responden (Ginting, 2017). Dalam penelitian analisis univariat ini adalah untuk meneliti karakteristik responden, penggunaan media sosial dan resiko insomnia pada mahasiswa.

2. Analisa Bivariat.

Analisis bivariat yaitu analisis yang dilakukan terhadap dua variabel independen dan dependen (Ginting, 2017). Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan penggunaan media sosial dengan resiko insomnia mahasiswa STIKES Medistra Indonesia di Bekasi. Teknik analisis data bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Chisquare* yang diproses dengan

menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 25.0 untuk windows.

K. Etika Penelitian.

Etika penelitian adalah pertimbangan rasional mengenai kewajiban. kewajiban moral seorang peneliti atas apa yang dikerjakannya dalam penelitian, publikasi, dan pengabdianya kepada masyarakat. Selain penguasaan metodologi yang memungkinkannya untuk mendapat pengetahuan tentang bidang yang menjadi perhatiannya, seorang peneliti perlu memberikan perhatian pada prinsip - prinsip etika penelitian sebagai berikut (Tim Komisi Etika Penelitian Unika Atma Jaya, 2017) :

1. Menghormati manusia sebagai makhluk yang memiliki otonomi, yang memiliki kemampuan dalam bernalar dan mengambil keputusan.
2. Menghormati martabat dan harkat setiap individu dan hak - haknya atas privasi dan konfidensialitas.
3. Menghargai hak masyarakat atas kekayaan kulturalnya sebagai bukti penghormatan atas martabat manusia.
4. Melindungi hak dan kesejahteraan pribadi dan komunitas yang tidak memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan yang otonom karena alasan usia, gender, ras, etnisitas, bahasa, orientasi seksual, dan status ekonomi, serta berusaha meniadakan prasangka yang timbul karena perbedaan - perbedaan tersebut.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada BAB ini menjelaskan mengenai hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi dengan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 10 Agustus 2021 sampai dengan 24 Agustus 2021. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan Analisa Univariat dan Bivariat serta jawaban Hipotesis secara statistik yaitu semua data yang diperoleh disusun ke dalam tabel melalui perhitungan distribusi frekuensi.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Letak Geografis

STIKes Medistra Indonesia terletak di Jl. Cut Mutia No. 88A, RT/RW 001/002, Sepanjang Jaya, Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi, Jawa Barat 17113. Adapun batasan letak geografis di STIKes Medistra Indonesia dapat diketahui sebagai berikut:

Sebelah utara : Universitas Bina Sarana Informatika (UBSI Bekasi).

Sebelah Timur : SPBU Cut Mutia Bekasi.

Sebelah selatan : Hotel Merapi Merbabu.

Sebelah Barat : Jalan Kav. Rosella.

2. Profil STIKES Medistra Indonesia

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia merupakan institusi pendidikan di bawah naungan Yayasan Medistra Indonesia.

Berdiri pada tanggal 04 April 2002, dan mendapatkan ijin penyelenggaraan Program Studi melalui Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 67/D/O/2002. STIKes Medistra Indonesia yang mulanya berkedudukan di Jalan Dr.Sahardjo, Jakarta menyelenggarakan pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan D3 Kebidanan. Pada tahun 2005, aktivitas pendidikan kemudian pindah ke Jalan Cut Mutia Raya, Bekasi, dengan fasilitas bangunan dan sarana prasarana yang sudah lengkap dan berkembang di atas tanah seluas kurang lebih 7000 m².

Pengakuan kredibilitas STIKes Medistra Indonesia sebagai institusi Pendidikan diakui dengan nilai B melalui akreditasi BAN PT nomor 226/SK/BAN-PT/Akred/PT/X/2018. Unit Kampus STIKes Medistra Indonesia memiliki beberapa bangunan utama yaitu gedung A sebagai ruang kantor, kelas dan asrama perempuan, gedung B sebagai asrama laki – laki, gedung C sebagai ruang kelas, aula dan asrama perempuan serta gedung D sebagai aula 2 dan asrama perempuan.

3. Visi dan Misi STIKES Medistra Indonesia

a. Visi.

Menjadi Perguruan Tinggi di bidang kesehatan yang memiliki keunggulan kompetitif, berciri Humanistik, dan terkemuka di tingkat regional pada tahun 2036.

b. Misi.

Menyelenggarakan penelitian dan pengabdian pada masyarakat yang berorientasi pada karya inovasi yang dapat bermanfaat kepada masyarakat menyelenggarakan dan meningkatkan kerjasama Nasional dan Regional dalam kegiatan tridarma.

B. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

Hasil analisis pada penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diolah menggunakan aplikasi *statistical program for social science* versi 25.0 dengan tujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden, distribusi frekuensi penggunaan media social, dan distribusi frekuensi risiko insomnia pada Mahasiswa di STIKES Medistra Indonesia.

a. Karakteristik Responden

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas dan Jenis Media Sosial Pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021 (n= 103)

No	Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Kelas	III A Kep.	30	29,1
		III B Kep.	20	19,4
		III C Kep.	35	34,0
		III D Kep.	18	17,5
		Total	103	100,0

2	Jenis Media Sosial	Facebook	7	6,8
		Instagram	20	19,4
		Whatsapp	51	49,5
		Youtube	10	9,7
		Tiktok	15	14,6
	Total	103	100,0	

(Sumber: Data Primer Peneliti, Agustus 2021)

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui dari 103 responden kelas terbanyak adalah kelas III C keperawatan yaitu 35 responden (34,0%), kelas III A keperawatan yaitu 30 responden (29,1%), kelas III B keperawatan yaitu 20 responden (19,4%), dan kelas III D keperawatan yaitu 18 responden (17,5%). Berdasarkan jenis media sosial yang digunakan terbanyak adalah *whatsapp* yaitu 51 responden (49,5%), diikuti dengan media sosial *instagram* yaitu 20 responden (19,4%), *tiktok* yaitu 15 (14,6%), *youtube* yaitu 10 responden (9,7%), dan *facebook* yaitu 7 responden (6,8%).

b. Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021.

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Pengguna Media Sosial Pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021 (n= 103)

Pengguna Media Sosial	Rentang Skor	Jumlah	Persentasi (%)
Aktif	$\geq 54 - 84.$	84	81,6
Kurang Aktif	$\leq 21 - 53.$	19	18,4
Total		103	100,0

(Sumber: Data Primer Peneliti, Agustus 2021)

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui dari 103 responden yang terbanyak adalah kategori aktif yaitu 84 responden (81,6%),

sedangkan penggunaan media sosial kategori kurang aktif yaitu 19 responden (18,4%).

c. Risiko Insomnia Pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021.

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Risiko Insomnia Pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021 (n= 103)

Risiko Insomnia	Jumlah	Persentasi (%)
Tidak Ada Keluhan	7	6,8
Insomnia Ringan	50	48,5
Insomnia Berat	34	33,0
Insomnia Sangat Berat	12	11,7
Total	103	100,0

(Sumber: Data Primer Peneliti, Agustus 2021)

Berdasarkan tabel 4.3 diatas distribusi frekuensi risiko insomnia pada mahasiswa dari 103 responden yang terbanyak adalah insomnia ringan yaitu 50 responden (48,5%), insomnia berat yaitu 34 responden (33,0%), insomnia sangat berat yaitu 12 responden (11,7%), dan tidak ada keluhan yaitu 7 responden (6,8).

2. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat digunakan untuk menguji ada tidaknya Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Risiko Insomnia Pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021. Analisa ini menggunakan uji *Chi Square* dengan SPSS (*Statistical*

Product and Service) versi 25.0 *For Windows* dengan sampel sebanyak 103 responden Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia.

Tabel 4.4
Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia
Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021
(n=103)

Pengguna Media Sosial	Risiko Insomnia										P-Value
	Tidak Ada Keluhan		Insomnia Ringan		Insomnia Berat		Insomnia Sangat Berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Aktif	3	2,9	42	40,8	31	30,1	8	7,8	84	81,6	0,012
Kurang Aktif	4	3,9	8	7,8	3	2,9	4	3,9	19	18,4	
Total	7	6,8	50	48,5	34	33,0	12	11,7	103	100	

(Sumber: Data Primer Peneliti, Agustus 2021)

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui dari 103 responden mayoritas responden yang melakukan penggunaan media sosial dalam kategori aktif sebanyak 84 responden (81,6%) dengan *klasifikasi* responden yang mengalami risiko insomnia ringan sebanyak 42 responden (40,8%), diikuti dengan responden yang memiliki risiko insomnia berat sebanyak 31 responden (30,1%), risiko insomnia sangat berat sebanyak 8 responden (7,8%), dan tidak ada keluhan sebanyak 3 responden (2,9%). Sedangkan responden yang melakukan penggunaan media sosial dalam kategori kurang aktif sebanyak 19 responden dengan *klasifikasi* responden yang mengalami risiko insomnia ringan sebanyak 8 responden (7,8%), diikuti dengan responden yang tidak ada

keluhan sebanyak 4 responden (3,9%), risiko insomnia berat sebanyak 3 responden (2,9%), dan risiko insomnia sangat berat sebanyak 4 responden (3,9%).

Berdasarkan hasil output uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh *P Value* sebesar 0,012. Hal ini menunjukkan bahwa *P Value* (0,012) < nilai α (0,05). Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021.

C. Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021.

Hasil penelitian didapatkan dari 103 responden, mayoritas mahasiswa di STIKes Medistra Indonesia penggunaan media sosial dengan kategori aktif sebanyak 84 responden (81,6%). Dengan jumlah jawaban kuesioner terbanyak yaitu lama menggunakan media sosial 4-6 jam dan lebih dari 7 kali dalam sehari, serta jenis media sosial terbanyak yang digunakan yaitu *whatsapp*.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ulfiana (2018) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa

UIN Alauddin Makasar dari 44 responden didapatkan sebanyak 41 atau 93,2% responden kategori aktif dengan lama penggunaan media sosial selama 6-8 jam dan lebih dari 7 kali dalam sehari (Ulfiana, 2018). Menurut Andiarna, dkk (2020) yang menyatakan bahwa jenis media sosial yang digunakan oleh mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 194 responden, terbanyak adalah jenis media sosial *whatsapp* yaitu 191 responden atau (98%) (Andiarna et al.,2020).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018) menyatakan bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial orang Indonesia adalah enam jam perhari dan 76,67% orang Indonesia mengakses internet 3 kali dalam 1 jam perhari. Menurut Penelitian *University of Oxford* mengenai durasi ideal untuk penggunaan media sosial dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Jika di atas 4 jam 17 menit, maka gadget dianggap mampu mengganggu kinerja otak (Hepilita et al., 2015).

Perkembangan internet yang pesat terutama media sosial pasti sudah banyak orang yang menggunakannya. Pada mahasiswa, umumnya menggunakan media sosial sebagai sarana mencari informasi, berkomunikasi, dan berdiskusi, setelah itu baru digunakan untuk keperluan lainnya seperti melihat konten, hobi dan hiburan. Fitur *whatsapp* yang memungkinkan orang-orang bisa berkomunikasi secara berkelompok membuat media sosial ini

sangat banyak digunakan. Keberadaan media sosial tersebut memberikan pengaruh yang kuat terhadap pola komunikasi dan interaksi serta perubahan di dalam masyarakat dan sosial (Herutomo, 2019).

Menurut analisis peneliti bahwa mahasiswa STIKes Medistra Indonesia dalam penggunaan media sosial dengan kategori aktif disebabkan oleh banyak hal misalnya pemanfaat jenis media sosial salah satunya *whatsapp* yang digunakan sebagai menyebarkan informasi pembelajaran, belajar mengajar dan berdiskusi yaitu melalui *group chat*, foto, *video*, pesan suara, dan dokumen, berinteraksi untuk menyelesaikan tugas dan berkomunikasi secara umum maupun personal sehingga tidak memperhatikan frekuensi dan lama penggunaan media sosial baik melalui *smartphone* ataupun *laptop* yang dapat menyebabkan penggunaannya merasakan kesenangan hingga menjadi kecanduan. Maka dari itu peneliti menyarankan dalam penggunaan media sosial harus dapat memanfaatkan jenis media sosial sesuai kebutuhan, manajemen waktu yang baik dan menyesuaikan antara belajar dengan hobi, hiburan, dan bersosialisasi.

b. Risiko Insomnia Pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021.

Hasil penelitian didapatkan dari 103 responden, risiko insomnia pada mahasiswa di STIKes Medistra Indonesia terbanyak adalah mengalami risiko insomnia ringan yaitu 50 responden (48,5%). Dengan jumlah jawaban kuesioner terbanyak yaitu sering menggunakan *gadget* menjelang tidur di malam hari dan diikuti dengan tidur malam yang kurang dari 8 jam dalam sehari. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Udin dan Riyadi (2020) menyatakan bahwa risiko insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Sentolo dari 58 responden yaitu mengalami risiko insomnia ringan sebanyak 30 responden (50,0%) (Udin & Riyadi, 2020).

Banyak faktor penyebab seorang mahasiswa mengalami risiko insomnia, baik yang ringan hingga risiko insomnia sangat berat. Mahasiswa yang mengalami risiko insomnia ringan, salah satu penyebabnya adalah pada pagi siang hari mereka sekolah secara *daring*, dan pada malam harinya mereka mengerjakan tugas kuliah, sehingga waktu istirahat menjadi berkurang. Selain itu pula, banyak mahasiswa yang tergoda untuk melakukan *chatting* dengan teman sekolah di media sosial, hal ini dilakukan saat ada waktu kosong maupun pada malam hari. Mahasiswa juga senang melakukan *browsing* berkaitan dengan info-info terbaru dari

sekolah maupun hanya sekedar ingin mengetahui informasi terkini yang bahkan membuat mereka terlena dengan waktu. Kegiatan *download* hal-hal yang berkaitan dengan hobi dan kesenangan juga tidak dapat dihindarkan, bahkan remaja merasa tertarik pula untuk mencoba bermain *game online* pada malam hari. Mahasiswa yang mengalami insomnia ringan dalam penggunaan media sosial sangatlah bervariasi juga, ada yang sangat singkat dalam berselancar, ada juga yang sedang- sedang saja, dan bahkan ada yang cukup lama (Fernando & Hidayat, 2020).

Maka akan berdampak bagi kesehatan fisik dan psikologis, dari segi kesehatan fisik gangguan kesehatan khususnya pada kesehatan kulit yang dapat memicu terjadinya penuaan dini. Secara psikologis insomnia dapat berdampak pada perubahan emosi (mood), menurunnya kualitas hidup mahasiswa, ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada mahasiswa sehingga dapat berisiko mengalami insomnia. Khususnya yang masih dalam tahap pendidikan, insomnia pada mahasiswa dapat berdampak dari segi kesehatan fisik, seperti mudah mengantuk disiang hari yang dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas belajar secara *daring*, selain itu insomnia juga dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar yang dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik mahasiswa (Ahmad et al., 2020).

Menurut analisis peneliti bahwa mahasiswa STIKes Medistra Indonesia berisiko mengalami insomnia ringan, faktor penyebabnya yaitu kebiasaan menjelang tidur bermain *gadget* untuk mengakses media sosial di malam hari, tidur malam kurang dari 8 jam dalam sehari, dan tiba-tiba terbangun pada malam hari. Sehingga jika tidak dapat mengatur pola tidur yang baik akan berisiko insomnia berat hingga insomnia sangat berat. Maka dari itu peneliti menyarankan pentingnya manajemen waktu yang baik, pola istirahat tidur yang cukup, diimbangi dengan makanan yang bergizi, dan juga olahraga yang rutin agar ritme sirkadian tetap berjalan normal serta siklus tidur tetap teratur.

2. Analisa Bivariat

Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh *p value* sebesar *0,012*, hal ini menunjukkan bahwa *p value* (*0,012*) < nilai α (*0,05*), sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak, yang artinya terdapat Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021. Berdasarkan analisis bivariante dari 103 responden didapatkan hasil mayoritas responden melakukan penggunaan media sosial dalam kategori aktif sebanyak 84 responden (81,6%)

dengan *klasifikasi* responden terbanyak mengalami risiko insomnia ringan yaitu 42 responden (40,8%).

Lama penggunaan media sosial dapat mempengaruhi tingkat risiko insomnia, yaitu semakin tinggi durasi penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat risiko insomnia pada remaja. Fenomena insomnia yang terjadi pada mahasiswa yang dikarenakan penggunaan media sosial tidak lepas dari sarana-sarana penunjang aktivitas tersebut seperti komputer, *laptop*, *tablet*, dan *gadget*, dimana *gadget* tersebut merupakan alat yang dapat memaparkan cahaya yang apabila semakin lama penggunaan media sosial melalui *gadget* tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya (Doni, 2017).

Insomnia adalah ketidakmampuan atau kesulitan untuk tidur baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Dampak insomnia bagi penderita ditandai dengan mengeluh sulit untuk tidur, merasa kurang lama tidur, tidur dengan bermimpi suatu hal yang menakutkan, dan adanya keluhan kesehatan terganggu. Penderita insomnia tidak dapat tidur pulas meskipun memiliki kesempatan tidur dalam waktu yang lama. Faktor - faktor penyebab insomnia yaitu stres atau kecemasan, depresi, efek samping pengobatan, kafein, nikotin, dan alkohol, kurang olahraga, dan juga alat elektronik salah satunya *gadget* (Widya, 2017).

Ketidakmampuan mahasiswa dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik ketika berada di kampus maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada mahasiswa sehingga dapat berisiko terjadinya insomnia. Hal ini dikarenakan tidak terpenuhinya pola tidur ideal bagi mahasiswa yaitu 8-10 jam semalam, sehingga semakin rendahnya waktu bagi mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur, akan menyebabkan mahasiswa mengalami insomnia sehingga membuat semakin tingginya dampak negatif yang diakibatkan oleh insomnia tersebut (Herutomo, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernando dan Hidayat (2020) dari 93 responden didapatkan hasil mayoritas responden melakukan penggunaan media sosial dalam kategori aktif sebanyak 60 responden (64,5%), dengan *klasifikasi* responden terbanyak mengalami risiko insomnia ringan sebanyak 33 responden (35,5%). Berdasarkan uji *chi-square* didapatkan *p value* $0,002 < 0,05$, Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara lamanya penggunaan media sosial dengan risiko insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020 (Fernando & Hidayat, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh andrina et al (2020) dapat diketahui bahwa sebagian besar responden penggunaan media

sosial dengan frekuensi > 7 kali dalam sehari dan lama penggunaan media sosial 6-12 jam dalam sehari, didapatkan hasil uji *chi-square* didapatkan *p value* $0,028 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan risiko insomnia (Andiarna et al., 2020). Dengan penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat menggunakan media sosial secara bijak, dan menyesuaikan waktu antara penggunaan media sosial untuk belajar, berdiskusi, serta mengerjakan tugas kuliah dengan mencari hiburan, hobi, dan bersosialisasi.

Menurut analisis peneliti mahasiswa yang penggunaan media sosial dengan kategori kurang aktif salah satu faktornya yaitu membatasi penggunaan media sosial khususnya pada malam hari sehingga dapat meminimalisir risiko insomnia yang akan dialami, begitu juga sebaliknya mahasiswa yang penggunaan media sosial dengan kategori aktif disebabkan oleh banyak hal misalnya pemanfaatan jenis media sosial terbanyak yaitu *whatsapp* yang digunakan sebagai penyebaran informasi pembelajaran, berdiskusi tugas melalui *chat group*, *video*, dan dokumen, serta berkomunikasi secara umum maupun personal. Diikuti dengan jenis media sosial *instagram* yang dimanfaatkan sebagai penyebaran informasi secara umum maupun personal (*ig story*, *ig tv*, dan *ig feed*), berbagi *foto* dan *video*, mencari berita yang sedang *update*, bersosialisasi, serta kegiatan bersifat *komersial*, dan

peluang bisnis baru. Selanjutnya yaitu jenis media sosial *tiktok* yang dimanfaatkan sebagai berbagi *video* dengan menampilkan musik ataupun suara dialog sebagai *background* yang dapat *diedit*, serta berkolaborasi membuat konten yang menarik dan menghibur. Jenis media sosial *youtube* yang dimanfaatkan sebagai penyebaran informasi dalam bentuk *video*, membuat konten sendiri maupun berkolaborasi, menonton *live streaming*, dan sebagainya. Terakhir yaitu *facebook* yang dimanfaatkan sebagai sarana promosi berbisnis, berbagi informasi secara umum maupun personal melalui *chat*, *video*, *update status*, *foto*, dan lain sebagainya. Sehingga jika dalam pemanfaatan media sosial tidak digunakan secara benar dapat berisiko mengalami insomnia ringan hingga insomnia sangat berat.

Maka dari itu peneliti menyarankan agar mahasiswa dalam penggunaan media sosial dapat menyesuaikan antara proses pembelajaran, mengerjakan tugas, dengan mencari hiburan, hobi dan bersosialisasi. Bagi mahasiswa yang mengalami insomnia berat dan insomnia sangat berat sebaiknya mengurangi mobilitas penggunaan *gadget* maupun *laptop* untuk mengakses media sosial, dan berkonsultasi dengan dokter mengenai faktor penyebab, sudah berapa lama gejala yang dirasakan, dan penatalaksanaan lebih lanjut terkait risiko insomnia yang dialaminya.

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam melakukan penelitian ini, hal ini disebabkan karena adanya beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Situasi *covid-19* membuat peneliti menggunakan *google form* sebagai alternatif dalam pengumpulan data primer penelitian yang disebar/dikirim melalui grup aplikasi *whatsapp*.
2. Peneliti tidak mendampingi responden dalam pengisian kuesioner yang tergantung dari kejujuran responden.
3. Penelitian ini hanya menggunakan sampel dari satu tempat saja sehingga kurang bervariasi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Tahun 2021”, dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan kelas mayoritas mahasiswa pada kelas III C keperawatan yaitu 35 responden (34,0%), sedangkan berdasarkan jenis media sosial yang digunakan mahasiswa mayoritas jenis media sosial *whatsapp* yaitu 51 responden (49,5%).
2. Penggunaan media sosial pada mahasiswa di STIKes Medistra Indonesia mayoritas dengan kategori aktif yaitu 84 responden (81,6%).
3. Risiko insomnia pada mahasiswa di STIKes Medistra Indonesia mayoritas mengalami risiko insomnia ringan yaitu 50 responden (48,5%).
4. Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh *p value* sebesar 0,012, hal ini menunjukkan bahwa *p value* (0,012) < nilai α (0,05) artinya terdapat Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021.

B. Saran

1. Bagi STIKes Medistra Indonesia

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi Mahasiswa agar memperhatikan frekuensi dan lama penggunaan media sosial agar terhindar dari risiko insomnia, dan membuat edukasi terhadap penggunaan media sosial dengan risiko insomnia.

2. Bagi Mahasiswa

Peneliti menyarankan bagi mahasiswa dalam penggunaan media sosial harus dapat memanfaatkan media sosial sesuai kebutuhan, manajemen waktu yang baik dan menyesuaikan antara belajar, berdiskusi, serta mengerjakan tugas kuliah dengan hobi, hiburan, dan bersosialisasi agar meminimalisir risiko terjadinya insomnia. Bagi mahasiswa yang mengalami risiko insomnia berat dan sangat berat peneliti menyarankan agar mahasiswa tersebut mengurangi mobilitas penggunaan *gadget* serta menganjurkan untuk berkonsultasi dengan dokter terhadap faktor penyebab, gejala yang dirasakan dan penatalaksanaan lebih lanjut terkait insomnia sangat berat yang dialaminya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya bisa menambahkan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi risiko terjadinya insomnia selain penggunaan media sosial, dan dapat menambah jumlah sample dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. (2020). *HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA: A LITERATURE REVIEW*. 3(1), 74–86.
- Andiarna, F., Prasetyaning Widayanti, Linda Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). *Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa*. 17(2), 37–42.
- Dharma, K. K. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. CV. Trans Info Media.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). *HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN 2020*. 4(23), 83–89.
- Ginting, R. M. (2017). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENYIMPANGAN PERKEMBANGAN ANAK USIA 1-3 TAHUN DI DESA SEI-BALAI KECAMATAN SEI-BALAI KABUPATEN BATU BARA TAHUN 2017*.
- Harahap, machyudin agung, & Adeni, S. (2020). *TREN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL SELAMA PANDEMI DI INDONESIA*. 7(2).
- Hepilita, Y., Aprililian, G., & Agripina. (2015). *HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TAHUN DI SMP NEGERI 1 LANGKE REMBONG*. 2013(10), 78–87.
- Herutomo, B. (2019). *DAMPAK YANG DITIMBULKAN MEDIA SOSIAL BAGI PERKULIAHAN MAHASISWA JURUSAN IT UNIVERSITAS PANCASILA*. 61–70.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). *ANALISIS TUGAS PERKEMBANGAN MAHASISWA FALKUTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO*. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73–80.
- Imas Masturoh, N. A. T. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. In B. A. Darmanto (Ed.), *Metodologi Penelitian Kesehatan* (1st ed., Vol. 1).
- Junawan, H., & Laugu, N. (2020). *Eksistensi Media Sosial , Youtube , Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia 1 Hendra A . PENDAHULUAN Perkembangan teknologi media yang sangat pesat serta dengan kemajuan teknologi-*

teknologi yang semakin har. 4(1), 41–57.

- Kemkominfo. (2018). *Memaksimalkan Penggunaan Media Sosial Dalam Lembaga Pemerintah.*
- Kurniawan, A. (2021). *Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran Dan Fungsinya.* <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/>
- Maramis, F. R. R., & Wowor, R. (2019). *HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA ADVENT TANAH PUTIH* *Media sosial merupakan sebuah istilah yang menggambarkan bermacam-macam teknologi yang digunakan untuk yang paling banyak diakses adalah Facebook dan T. 8(3), 85–93.*
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd ed.). PT Rineka Cipta.
- Rafknowledge. (2004). *INSOMNIA DAN GANGGUAN TIDUR KAINNYA.* PT. Elex Media Komputindo.
- Sinaga,Rohana, T. (2019). *ANALISTIK DATA STATISTIK PARAMETRIK APLIKASI SPSS DAN STATCAL Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan.*
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.)). Literasi Media Publishing.
- Sumartini. (2017). *Angket Tentang Pengaruh Intensitas Penggunaan Internet Terhadap Perilaku Keagamaan Santri Putri.*
- Tim Komisi Etika Penelitian Unika Atma Jaya. (2017). *Pedoman Etika Penelitian Unika Atma Jaya* (A. S. dan L. L. Hidajat (ed.); 2nd ed.). Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat.
- Widya, G. (2017). *Mengatasi Insomnia (Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda)* (M. Sandra (ed.); Cetakan II). Katahati / perpustakaan nasional.
- Woran, K., Kundre, R. M., Pondaag, F. A. (2020). *ANALISIS HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN. 8, 1–10.*

LAMPIRAN

FORMULIR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

FM-UPM/A.003

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA**
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

FORMULIR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Citra Damayanti
NPM : 17.156.01.11.051
Judul yang Diusulkan :

1. Hubungan Antara Aktivasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2021.
2. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 06 Cibitung Tahun 2021.
3. Hubungan Paparan Media Pornografi Terhadap Perilaku Menyimpang Pada Remaja usia 11-19 tahun Di Perumahan Regensi 2 Cibitung Tahun 2021.

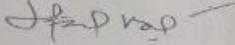
Bekasi, 08 Mei 2021
Mahasiswa

Citra Damayanti
NPM. 17.156.01.11.051

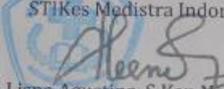
Mengetahui,
Kordinator Skripsi


Rotua Suriyani S. M. Kes
NIDN. 0315018401

Mengetahui,
Pembimbing Skripsi


Puji Raharja S. S. Kep. Ns., M. Kep
NIDN. 0317057604

Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners
STIKes Medistra Indonesia


Lisna Agustina S. Kep. Ns., M. Kep
NIDN. 0404088405

Revisi :

1. Ketua Program Studi Keperawatan (S1)
2. Kordinator Skripsi
3. Dosen Pembimbing
4. Mahasiswa

FORMULIR MUTU – UNIT PENJAMINAN MUTU- STIKES MEDISTRA INDONESIA

TA. 2020 - 2021

Dipindai dengan CamScanner



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

FORMULIR PERMOHONAN SIDANG PROPOSAL SKRIPSI
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) STIKES MEDISTRA INDONESIA

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Citra Damayanti

NPM : 17.156.01.11.051

Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia

Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021

Dengan ini mengajukan permohonan sidang proposal Skripsi kepada koordinator Skripsi.

Atas perhatian ibu saya ucapkan terima kasih.

Pemohon,

(Citra Damayanti)

NPM:171560111051

Dengan ini menyatakan bahwa nama mahasiswa tersebut layak untuk melaksanakan sidang yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : 09 Juli 2021

NO	Penguji	Nama Penguji	TTD/Paraf
1	I	Baltasar S.S Dedu,S.Kep.,M.Sc	
2	II	Puji Raharja Santosa,S.Kep.Ns.,M.Kep	

Bekasi, 09 Juli 2021

Mengetahui,

Koordinator Skripsi

Rotua Surianny S, M.Kes

NIDN. 0315018401

Kepala Program Ilmu Keperawatan
(S1) dan Pendidikan Profesi Ners

Lisna Agustin, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0404088405



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

FORMULIR PERMOHONAN SIDANG HASIL SKRIPSI
SEMESTER VIII PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) DAN PENDIDIKAN
PROFESI NERS
STIKES MEDISTRA INDONESIA
T.A 2020-2021

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Citra Damayanti

NPM : 17.156.01.11.051

Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia
 Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021

Dengan ini mengajukan permohonan sidang hasil Skripsi kepada koordinator Skripsi.

Atas perhatian ibu saya ucapkan terima kasih.

Pemohon,

(Citra Damayanti)

NPM:17.156.01.11.051

Dengan ini menyatakan bahwa nama mahasiswa tersebut layak untuk melaksanakan sidang yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : 31 Agustus 2021

NO	Penguji	Nama Penguji	TTD/Paraf
1	I	Baltasar S.S Dedu,S.Kep.,M.Sc	
2	II	Puji Raharja Santosa,S.Kep.Ns.,M.Kep	

Bekasi, 31 Agustus 2021
 Mengetahui,

Koordinator Skripsi

Rotua Surianny S, M.Kes
 NIDN. 0315018401

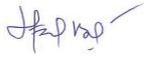
Kepala Program Ilmu Keperawatan
 (S1) dan Pendidikan Profesi Ners

Dinda Nur Fajri Hidayati .B, S.Kep.,Ns.,M.Kep
 NIDN. 0301109302

KEGIATAN BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI**Nama Dosen Pembimbing : Ns. Puji Raharja Santosa, S. Kep., M. Kep**

Tanggal Bimbingan	Kegiatan	Paraf Pembimbing	Catatan Pembimbing
Sabtu, 08 Mei 2021	Pengajuan Judul Skripsi		- Tentukan variable independen dan dependen. Melakukan studi pendahuluan pada 10 responden.
Senin, 17 Mei 2021	Pengajuan Judul Skripsi kembali		- Revisi judul skripsi dengan pak puji, dan Konfirmasi judul ke bu suryani.
Kamis, 27 Mei 2021	Pengajuan BAB I		- Perhatikan tatanan penulisan sesuaikan dengan buku panduan, urutan dalam membuat latar belakang dari umum ke khusus.
Minggu, 6 Juni 2021	Revisian BAB I		- Cover belum sesuai dengan buku panduan, kaidah spasi diperbaiki, kaidah penulisan bahasa asing diperbaiki, kalimatnya dibuat informatif dan terupdate, membuat kata penghubung

			<p>yang sesuai dengan kalimat sebelumnya, akhir kalimat selalu diakhiri titik, tujuan khusus penelitian lebih spesifik, manfaat penelitian upayakan yang benar-benar aplikatif, keaslian penelitian sesuaikan dengan kaidah dan berikan perbedaan dan persamaan.</p>
Minggu, 13 Juni 2021	Revisian BAB I dan Pengajuan BAB II dan BAB III	<i>J. Prap</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki judul, cover sesuaikan dengan buku panduan, perbaiki penulisan agar lebih jelas, perbaiki penulisan referensi, dan mengajukan BAB II dan BAB III.
Senin, 28 Juni 2021	ACC BAB I dan Revisian BAB II dan BAB III	<i>J. Prap</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Kerangka teori difokuskan pada variable 1 dan 2, perbaiki kriteria responden, definisi operasional, dan daftar pustaka, serta lampirkan kuesioner.

<p>Senin, 5 juli 2021</p>	<p>ACC BAB II, BAB III, dan mengajukan sidang proposal</p>		<p>- ACC sidang proposal.</p>
-------------------------------	--	---	-----------------------------------

Mengetahui,
Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Profesi Ners

Dinda Nur Fajri Hidayati .B, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0301109302

KEGIATAN BIMBINGAN HASIL PENELITIAN SKRIPSI

Tanggal Bimbingan	Kegiatan	Paraf Pembimbing	Catatan Pembimbing
08 Agustus 2021	Bimbingan hasil sidang proposal penelitian		Revisi judul, tujuan khusus penelitian, definisi operasional, dan kuesioner.
29 Agustus 2021	Pengajuan BAB 4 dan BAB 5		Revisi analisi univariat, kesimpulan penelitian, dan saran penelitian
31 Agustus 2021	Revisian BAB 4 dan BAB 5		ACC Sidang Hasil Skripsi
06 September 2021	Konsul revisi hasil sidang akhir ke penguji 1		ACC Hard Cover
07 September 2021	Konsul kepada penguji II		ACC Hard Cover

Mengetahui,
Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Profesi Ners

Dinda Nur Fajri Hidayati .B. S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0301109302

SURAT PERMOHONAN STUDI PENDAHULUAN



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFES NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
Jl. Cut Mutia Raya No. 88A-Kel. Sepanjang Jaya – Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021) 82431374
Web: <http://stikesmedistra-indonesia.ac.id> Email: stikesmedistraindonesia1@gmail.com

Bekasi, 14 Juni 2021

Nomor : 101/STIKes MI/Kep/A/VI/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan

Kepada Yth
Ketua STIKes Medistra Indonesia
Di
Tempat

Sehubungan dengan adanya kegiatan SKRIPSI pada tingkat akhir yang merupakan syarat kelulusan Program Akademik (Sarjana) mahasiswa/i Program Studi Keperawatan (S1) STIKes Medistra Indonesia, maka dengan ini kami mengajukan permohonan studi pendahuluan untuk mahasiswa kami atas nama:

Nama Mahasiswa : Citra Damayanti
NPM : 17.156.01.11.051
Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi

akan melakukan studi pendahuluan di STIKes Medistra Indonesia, oleh karena itu kami mohon kepada Bapak/Ibu pimpinan untuk dapat kiranya memberikan izin melakukan studi pendahuluan kepada mahasiswa kami tersebut diatas.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Ka. Program Studi Keperawatan (S1) & Pendidikan Profesi Ners
STIKes Medistra Indonesia

Lisna Agustina, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN : 0404088405

Tembusan :
1. WK 1 Bid. Akademik
2. Pertinggal

Informed Consent

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini, saya menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021 ” di mana tujuan dan manfaat responden dalam penelitian tersebut telah dijelaskan oleh :

Nama : Citra Damayanti

NPM : 17.156.01.11.051

(Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan STIKes Medistra Indonesia), dan telah saya mengerti sepenuhnya.

Demikian pernyataan persetujuan ini saya buat dengan penuh kesadaran tanpa paksaan.

Bekasi, Agustus 2021

Yang membuat pernyataan

DAFTAR KUESIONER

Kuesioner Penggunaan Media Sosial

A. Petunjuk Pengisian

1. Pilih salah satu jawaban dari setiap pertanyaan yang sesuai pendapat anda.
2. Dalam mengerjakan kuesioner berikut ini tidak ada jawaban yang benar atau salah. Setiap jawaban anda sangat berharga dan penting, sehingga anda dimohon tidak melewatkan satupun pertanyaan yang diajukan.
3. Peneliti sangat menghargai kerjasama anda dan mengucapkan terima kasih.

Mohon untuk memberikan tanda (\surd) pada pilihan yang sesuai dengan pertanyaan yang saya berikan pada kuesioner ini.

Keterangan :

1 : Sangat Tidak Setuju

2 : Tidak Setuju

3 : Setuju

4 : Sangat Setuju

IDENTITAS RESPONDEN

Nama (inisial) :

Jenis kelamin :

Kelas :

Jenis media sosial yang sering anda gunakan (maksimal pilih 1) :

Berikan tanda centang (\surd) pada kolom yang tersedia

<input type="checkbox"/>	Facebook	<input type="checkbox"/>	Whatsapp	<input type="checkbox"/>	Tiktok
<input type="checkbox"/>	Instagram	<input type="checkbox"/>	Youtube		

Kuesioner Penggunaan Media Sosial

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya sering mengakses media sosial karena dorongan diri sendiri.				
2.	Saya menggunakan media sosial 4 - 6 jam dalam sehari.				
3.	Saya sering menggunakan media sosial melalui <i>Handphone</i> .				
4.	Saya sering lupa waktu tidur saat menggunakan media sosial.				
5.	Saya tidak pernah mengakses media sosial.				
6.	Saya menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menyelesaikan tugas dari dosen.				
7.	Saya menggunakan media sosial ≥ 7 kali dalam sehari.				
8.	Saya menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mencari hiburan.				
9.	Saya tidak bisa sehari tanpa mengakses media sosial.				
10.	Saya menggunakan media sosial untuk mengetahui informasi dari kampus.				
11.	Saya menggunakan media sosial sebagai perpustakaan digital.				
12.	Bagi saya media sosial tidak memberikan dampak positif.				
13.	Saya menggunakan media sosial untuk berdiskusi pembelajaran dengan teman-teman.				
14.	Bagi saya mengakses media sosial karena kebutuhan.				
15.	Bagi saya bercerita melalui media sosial tidak terjadi kesalahpahaman.				
16.	Saya sering melupakan teman yang berada disamping saya saat menggunakan media sosial.				
17.	Karena terlalu sibuk mengakses media sosial, saya sering melalaikan kewajiban saya.				
18.	Bagi saya menggunakan media sosial untuk mendapatkan teman.				
19.	Media sosial memiliki peranan penting dalam hubungan sosial saya.				

20.	Bagi saya media sosial salah satu bentuk komunikasi prioritas utama.				
21.	Saya mengakses media sosial untuk mengikuti perkembangan jaman.				
Total Skor					

Total skor jawaban responden dengan nilai interval yaitu skor terendah 21 dan skor tertinggi 84.

Jumlah total dari setiap item pertanyaan dikategorikan :

1. Skor $\geq 54 - 84$: aktif
2. Skor $\leq 21 - 53$: kurang aktif

**Kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta - *Insomnia Rating Scale*
(KSPBJ-IRS)**

A. Petunjuk Pengisian

1. Pilih salah satu jawaban dari setiap pertanyaan yang sesuai pendapat, dan keadaan anda yang sebenarnya.
2. Dalam mengerjakan kuesioner berikut ini tidak ada jawaban yang benar atau salah. Setiap jawaban anda sangat berharga dan penting, sehingga anda dimohon tidak melewatkan satupun pertanyaan yang diajukan.
3. Peneliti sangat menghargai kerjasama anda dan mengucapkan terima kasih.

Mohon untuk memberikan tanda (\surd) pada pilihan yang sesuai dengan pertanyaan yang saya berikan pada kuesioner ini.

Keterangan :

- 1 : Tidak Pernah
- 2 : Jarang
- 3 : Sering
- 4 : Sangat Sering

Data Responden

1. Nama (inisial) :
2. Kelas :
3. Jenis Kelamin :

No	Pernyataan	TP	J	S	SS
1.	Apakah anda kesulitan untuk memulai tidur.				
2.	Apakah anda tiba-tiba terbangun pada malam hari.				
3.	Apakah anda biasa bermain <i>gawai</i> menjelang tidur dimalam hari				
4.	Apakah anda merasa mengantuk pada siang hari.				

5.	Apakah anda merasa sakit kepala disiang hari.				
6.	Apakah anda merasa kurang puas dengan tidur anda.				
7.	Apakah anda merasa kurang nyaman atau gelisah disaat tidur.				
8.	Apakah anda biasa terbangun lebih awal atau dini hari.				
9.	Apakah anda merasa badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur.				
10.	Apakah jadwal jam tidur sampai bangun tidur anda tidak beraturan.				
11.	Apakah tidur malam anda kurang dari delapan jam dalam sehari.				
Skor					

Total skor jawaban responden dengan nilai interval yaitu skor terendah 11 dan skor tertinggi 44.

Jumlah total dari setiap item pertanyaan dikategorikan :

1. Skor 11-19 : tidak ada keluhan insomnia
2. Skor 20-27 : insomnia ringan
3. Skor 28-36 : insomnia berat
4. Skor 37-44 : insomnia sangat berat

SURAT PERMOHONAN PENELITIAN



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU
KEPERAWATAN (S1) PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM
STUDI KEBIDANAN (S1) PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM
STUDI KEBIDANAN (D3)
Jl. Cur Mutia Raya No. 88A Kel. Sepanjang Jaya – Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021) 82431374
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikesmi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 22 Juli 2021

Nomor : 275/STIKes MI/Kep/A/VII/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Kepada Yth
Ketua STIKes Medistra Indonesia
Di
Tempat

Sehubungan dengan adanya kegiatan Tugas Akhir Skripsi yang merupakan syarat kelulusan dari Mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) STIKes Medistra Indonesia, maka dengan ini kami informasikan :

Nama Mahasiswa : Citra Damayanti
NPM : 17.156.01.11.051
Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Di Bekasi

akan melakukan penelitian di STIKes Medistra Indonesia. Oleh karena itu kami mohon kepada Bapak/Ibu pimpinan untuk dapat kiranya memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami tersebut diatas. Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Ka. Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) & Pend. Profesi Ners
STIKes Medistra Indonesia


Lisna Agustina, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN : 0404088405

Tembusan :
1. WK 1 Bid. Akademik
2. Pertinggal

SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
Jl. Cut Mutia Raya No. 88A Kel.Sepanjang Jaya – Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021) 82431374
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikesmi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 20 Agustus 2021

Nomor : 650/STIKes MI/A/VIII/2021
Lampiran : -
Perihal : Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Program Studi Keperawatan (S1) & Pendidikan Profesi Ners
Di
Tempat

Dengan hormat,
Sehubungan dengan adanya surat No. 275/STIKes MI/Kep/A/VII/2021 perihal permohonan penelitian
atas nama:

Nama Mahasiswa (Peneliti I): Citra Damayanti
NPM : 17.156.01.11.051
Peneliti II : Ns. Puji Raharja Santosa, S.Kep.,M.Kep
NIDN : 0317057604
Judul : *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia
Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021*

Dengan ini kami memberitahukan bahwa STIKes Medistra Indonesia memberikan izin penelitian pada mahasiswa tersebut diatas. Demikianlah surat pemberitahuan ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Kepala UPPM


Rotua Suriyany Simamora, SKM.,M.Kes
NIDN: 0315018401

Tembusan :
1. Ketua STIKes Medistra Indonesia
2. Peringgal

MASTER TABEL**Karakteristik Responden**

No	Nama	Kelas	Coding Kelas	Jenis Media Sosial	Coding jenis media sosial
1	MJ	III A	1	Facebook	1
2	KL	III A	1	Instagram	2
3	FG	III D	4	Whatsapp	3
4	BL	III D	4	YouTube	4
5	V	III A	1	Instagram	2
6	N	III A	1	TikTok	5
7	H	III A	1	Whatsapp	3
8	RL	III D	4	Whatsapp	3
9	E	III B	2	YouTube	4
10	W	III B	2	YouTube	4
11	R	III B	2	YouTube	4
12	YI	III D	4	Instagram	2
13	OS	III D	4	Whatsapp	3
14	L	III D	4	Facebook	1
15	P	III A	1	Facebook	1
16	S	III A	1	Instagram	2
17	D	III B	2	Whatsapp	3
18	B	III B	2	Whatsapp	3
19	T	III A	1	TikTok	5
20	HN	III B	2	Instagram	2
21	WS	III A	1	Facebook	1
22	HK	III A	1	Facebook	1
23	GL	III D	4	Whatsapp	3
24	FS	III D	4	Instagram	2
25	VN	III D	4	Whatsapp	3
26	BM	III D	4	TikTok	5
27	KL	III B	2	Instagram	2
28	KM	III A	1	Whatsapp	3
29	CN	III A	1	Whatsapp	3
30	JG	III A	1	YouTube	4
31	O	III A	1	YouTube	4
32	SA	III A	1	Instagram	2
33	AQ	III B	2	Whatsapp	3
34	A	III B	2	Whatsapp	3

35	HY	III B	2	Instagram	2
36	ZK	III C	3	Whatsapp	3
37	PM	III C	3	Instagram	2
38	F	III C	3	TikTok	5
39	C	III C	3	TikTok	5
40	BY	III A	1	Instagram	2
41	DS	III A	1	Whatsapp	3
42	J	III A	1	Instagram	2
43	U	III A	1	Whatsapp	3
44	YI	III A	1	Whatsapp	3
45	GB	III C	3	Instagram	2
46	I	III C	3	Whatsapp	3
47	NL	III C	3	Facebook	1
48	TP	III D	4	Facebook	1
49	Y	III D	4	Instagram	2
50	RN	III D	4	Whatsapp	3
51	ES	III D	4	Instagram	2
52	CP	III C	3	YouTube	4
53	BS	III C	3	Whatsapp	3
54	IW	III C	3	TikTok	5
55	SLP	III C	3	TikTok	5
56	DS	III D	4	Instagram	2
57	NAR	III D	4	Whatsapp	3
58	SPM	III D	4	Instagram	2
59	AD	III D	4	Whatsapp	3
60	SS	III C	3	Whatsapp	3
61	K	III C	3	Instagram	2
62	G	III B	2	TikTok	5
63	M	III B	2	Whatsapp	3
64	GFD	III B	2	Whatsapp	3
65	NP	III B	2	Whatsapp	3
66	IKL	III B	2	Whatsapp	3
67	TR	III C	3	Whatsapp	3
68	YT	III C	3	YouTube	4
69	RU	III C	3	YouTube	4
70	IP	III C	3	YouTube	4
71	RE	III C	3	Whatsapp	3
72	WF	III C	3	Whatsapp	3
73	GL	III C	3	Whatsapp	3
74	JSA	III B	2	Whatsapp	3
75	CY	III B	2	Whatsapp	3

76	NK	III B	2	Whatsapp	3
77	DY	III B	2	Whatsapp	3
78	BYA	III B	2	Whatsapp	3
79	NSP	III C	3	TikTok	5
80	MJ	III C	3	TikTok	5
81	VP	III C	3	TikTok	5
82	CT	III C	3	Whatsapp	3
83	GY	III C	3	Whatsapp	3
84	KH	III A	1	Whatsapp	3
85	DAY	III A	1	Whatsapp	3
86	SIB	III A	1	Whatsapp	3
87	FR	III A	1	Whatsapp	3
88	TR	III A	1	Whatsapp	3
89	YU	III C	3	Instagram	2
90	WAP	III C	3	Whatsapp	3
91	YO	III C	3	Whatsapp	3
92	PF	III C	3	Whatsapp	3
93	NM	III C	3	Whatsapp	3
94	FDS	III C	3	TikTok	5
95	VOR	III C	3	TikTok	5
96	OER	III C	3	Whatsapp	3
97	SF	III C	3	Whatsapp	3
98	GMP	III C	3	Whatsapp	3
99	TSA	III A	1	Instagram	2
100	YNM	III A	1	Whatsapp	3
101	RE	III A	1	Whatsapp	3
102	FNB	III A	1	TikTok	5
103	RJ	III A	1	TikTok	5

Master Tabel
Penggunaan Media Sosial

M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	M20	M21	TOTAL	CODING
4	4	4	4	1	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67	1
3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	59	1
4	3	4	3	1	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	63	1
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	57	1
3	2	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	69	1
3	3	4	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	2	1	2	3	3	3	57	1
3	4	4	1	1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	3	3	51	2
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	58	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63	1
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	60	1
3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	59	1
4	3	3	1	1	3	4	4	3	3	3	1	3	3	1	1	2	2	2	1	3	51	2
3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	58	1
3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	57	1
3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	1	1	1	2	2	3	47	2
3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	54	1
3	2	4	2	1	2	4	4	3	3	2	1	3	3	3	4	2	3	2	4	4	59	1
4	3	3	2	1	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	58	1
4	4	4	3	1	3	3	4	4	3	2	1	3	3	2	3	1	3	3	2	4	60	1
4	3	4	4	1	2	3	4	4	3	2	2	4	3	2	4	1	3	4	2	4	63	1
4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	2		4	3	2	3	3	3	4	3	66	1

3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	56	1
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	59	1
1	1	4	2	1	2	2	3	1	4	2	1	2	4	1	1	1	2	1	3	1	40	2
3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	67	1
3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	57	1
4	4	4	2	1	3	3	3	3	4	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	4	60	1
3	3	4	2	1	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	2	1	4	3	3	3	62	1
3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	56	1
2	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	35	2
3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	2	2	4	4	4	3	3	68	1
3	3	3		3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	49	2
3	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	2	3	4	4	4	71	1
3	3	3	3	1	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	59	1
3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59	1
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	58	1
3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	55	1
2	1	3	3	1	1	4	3	3	1	4	1	3	3	2	3	3	3	1	3	1	49	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84	1
3	4	4	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67	1
4	3	4	2	1	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	3	4	3	4	64	1
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	60	1
3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61	1
3	3	1	3	2	2	3	3	1	1	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	41	2
3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	4	4	3	62	1
3	4	4	4	1	3	4	4	4	3	3	1	4	4	2	1	3	4	4	2	3	65	1

3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	3	4	4	2	70	1
4	4	4	2	1	4	4	4	2	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	4	65	1
3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61	1
4	4	4	4	2	3	4	4	4	1	3	2	3	4	2	4	3	2	3	3	4	67	1
4	4	4	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	2
3	3	3	2	2	4	2	3	2	4	4	1	4	4	1	1	1	3	3	3	3	56	1
4	2	3	2	1	1	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	1	2	3	3	3	55	1
3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	57	1
4	3	4	2	3	4	2	3	3	4	3	1	4	4	3	1	1	3	3	4	4	63	1
3	3	3	2	1	4	2	3	2	4	2	3	4	3	1	1	1	3	2	3	3	53	2
3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	65	1
2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	51	2
4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	1	4	4	2	2	3	4	4	2	4	70	1
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	56	1
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	56	1
4	2	4	2	1	4	2	4	4	4	4	1	3	4	1	3	3	4	3	2	4	63	1
4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	3	3	3	70	1
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	59	1
3	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	55	1
3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	52	2
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	57	1
4	4	4	3	1	4	4	4	3	3	3	1	4	3	3	2	2	3	3	3	4	65	1
3	4	4	2	1	4	4	4	3	4	3	1	4	4	2	2	2	3	2	2	4	62	1
3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	58	1
3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	64	1

3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	59	1
3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	3	4	4	2	70	1
3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	58	1
3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	58	1
4	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	60	1
4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	61	1
4	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	54	1
2	2	3	2	1	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	46	2
3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	55	1
4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	3	1	4	4	3	2	3	4	4	3	4	70	1
4	3	4	2	3	4	2	3	3	4	3	1	4	4	3	1	1	3	3	4	4	63	1
4	4	4	4	1	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65	1
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	56	1
4	3	3	1	1	3	3	4	2	3	3	1	3	4	1	1	2	3	3	1	4	53	2
4	1	4	1	1	4	4	4	2	4	4	1	4	4	3	1	1	4	4	4	3	62	1
4	3	4	3	1	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	2	2	4	3	4	4	69	1
4	4	4	3	1	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66	1
3	2	3	1	1	3	2	3	1	3	3	1	3	3	2	1	1	2	2	3	3	46	2
4	4	4	4	1	3	3	4	4	3	3	1	3	3	3	4	2	3	4	2	4	66	1
3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	66	1
4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	3	1	3	4	3	4	3	4	4	3	4	71	1
4	4	3	3	1	3	4	4	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61	1
3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	3	2	3	4	1	2	1	4	4	3	4	65	1
4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	2	4	63	1
3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61	1

3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	3	1	4	4	1	4	3	4	4	4	4	71	1
2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	2	4	4	4	4	73	1
3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	2	3	52	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	2
4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	70	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	2

Master Tabel
Risiko Insomnia

R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	TOTAL	CODING
3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	34	3
1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	23	2
3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	24	2
2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	28	3
3	1	4	2	2	1	1	1	2	3	1	21	2
4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	35	3
1	1	4	2	2	2	1	2	1	1	1	18	1
2	2	3	3	2	3	1	2	1	2	2	23	2
2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	28	3
2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	23	2
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	24	2
1	1	2	2	1		1	1	1		2	12	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2
3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	32	3
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	24	2
1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2
2	2	4	2	2	3	1	2	2	1	1	22	2
2	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	21	2
3	3	2	3	2	3	1	1	2	3	4	27	2
4	3	2	3	1	3	1	1	3	3	4	28	3
3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	39	4
2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	24	2
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	32	3
4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	41	4
4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	37	4
2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	27	2
1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	17	1
2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	24	2
3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	29	3
1	1	4	2	2	1	1	4	1	1	1	19	1
3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	27	2
1	3	4	4	1	1	1	4	3	1	1	24	2
2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	21	2
2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	27	2
3	2	2	3	1	3	1	1	3	3	3	25	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2
3	2	2	3	1	1	1	2	2	4	2	23	2

4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	40	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3
4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	39	4
3	1	2	3	1	3	2	1	1	3	4	24	2
2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	23	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3
1	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	37	4
2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	27	2
4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	40	4
4	2	2	3	4	3	4	2	4	4	4	36	3
3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	26	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2
3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	39	4
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23	2
2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	2	22	2
1	1	3	3	3	3	3	3	3	4	2	29	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2
1	2	4	3	3	1	1	1	2	1	1	20	2
2	3	4	3	3	3	3	3	1	4	3	32	3
2	2	2	4	2	2	2	2	1	3	1	23	2
2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	30	3
3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	2	30	3
3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	30	3
2	3	3	3	2	1	2	2	1	3	2	24	2
3	1	1	2	1	3	1	1	2	3	3	21	2
4	2	2	4	3	4	3	2	4	4	3	35	3
3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	31	3
1	2	4	2	1	2	1	1	1	1	1	17	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2
2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	22	2
2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	29	3
2	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	35	3
2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2
2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	4	28	3
2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	28	3
4	2	2	3	4	3	4	2	4	4	4	36	3
3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	30	3
2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	27	2
3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	26	2
1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	22	2
3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	36	3

2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	3	21	2
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	27	2
4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	31	3
1	2	4	3	3	1	1	1	2	1	1	20	2
2	3	4	4	3	4	4	4	2	2	1	33	3
2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	29	3
1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	3	17	1
2	2	3	3	2	3	3	1	1	3	3	26	2
3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	26	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	21	2
3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	38	4
4	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	34	3
4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	41	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3
3	2	2	4	4	4	2	2	1	3	4	31	3
3	3	1	3	3	4	3	3	4	4	4	35	3
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	21	2
3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	39	4
4	2	2	4	3	2	1	1	2	4	3	28	3
2	2	3	3	1	2	1	2	1	2	3	22	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1
3	2	4	4	1	4	4	2	3	4	4	35	3
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	38	4

Hasil Output SPSS

Hasil Uji Statistik Univariat

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Kelas dan Jenis Media Sosial) Penggunaan Media Sosial, Jenis Media Sosial, Dan Risiko Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021

Statistics

		Jenis Media Sosial	Pengguna Media Sosial	Risiko Insomnia
N	Valid	103	103	103
	Missing	0	0	0

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	III A Kep.	30	29.1	29.1	29.1
	III B Kep	20	19.4	19.4	48.5
	III C Kep	35	34.0	34.0	82.5
	III D Kep	18	17.5	17.5	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

Jenis Media Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Facebook	7	6.8	6.8	6.8
	Instagram	20	19.4	19.4	26.2
	Whatsapp	51	49.5	49.5	75.7
	Youtube	10	9.7	9.7	85.4
	Tiktok	15	14.6	14.6	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

Pengguna Media Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktif	84	81.6	81.6	81.6
	Kurang Aktif	19	18.4	18.4	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

Risiko Insomnia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ada keluhan	7	6.8	6.8	6.8
	Insomnia Ringan	50	48.5	48.5	55.3
	Insomnia Berat	34	33.0	33.0	88.3
	Insomnia Sangat Berat	12	11.7	11.7	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

Hasil Uji Statistik Bivariat

Distribusi Frekuensi Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia Di Bekasi Tahun 2021

Pengguna Media Sosial * Risiko Insomnia Crosstabulation

		Risiko Insomnia				Total	
		Tidak ada keluhan	Insomnia Ringan	Insomnia Berat	Insomnia Sangat Berat		
Pengguna Media Sosial	Aktif	Count	3	42	31	8	84
		% within Pengguna Media Sosial	3.6%	50.0%	36.9%	9.5%	100.0%
		% within Risiko Insomnia	42.9%	84.0%	91.2%	66.7%	81.6%
		% of Total	2.9%	40.8%	30.1%	7.8%	81.6%
Kurang Aktif		Count	4	8	3	4	19
		% within Pengguna Media Sosial	21.1%	42.1%	15.8%	21.1%	100.0%
		% within Risiko Insomnia	57.1%	16.0%	8.8%	33.3%	18.4%
		% of Total	3.9%	7.8%	2.9%	3.9%	18.4%
Total		Count	7	50	34	12	103
		% within Pengguna Media Sosial	6.8%	48.5%	33.0%	11.7%	100.0%
		% within Risiko Insomnia	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	6.8%	48.5%	33.0%	11.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	11.704 ^a	3	.012
Likelihood Ratio	10.297	3	.016
Linear-by-Linear Association	.187	1	.665
N of Valid Cases	103		

a. 2 cells (20.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.92.

BIOGRAFI PENULIS



I. DATA PRIBADI

Nama Lengkap : Citra Damayanti
Nama Panggilan : Citra
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 08 Agustus 1997
Agama : Islam
Hobi : Mendengarkan Musik
Alamat : Perum Regensi 1 Blok J4/15, Rt 01/06,
Kab.Bekasi
E-mail : citradamayanti226@gmail.com

II. PENDIDIKAN FORMAL

2002-2003 : TK Islam Alif Kab. Bekasi
2003-2009 : SDN Wanasari 12
2009-2012 : SMP Negeri 03 Cibitung
2012-2015 : SMK Negeri 01 Tambelang
2017-2021 : STIKes Medistra Indonesia

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Alhamdulillah Robbil'Alamiin puji serta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan beribu nikmat serta kesehatan, kekuatan, serta kelancaran kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini dengan tepat waktu. Saya persembahkan salah satu pencapaian saya di 2021 ini untuk :

1. Diriku sendiri, terimakasih sudah mau dan mampu bertahan sampai dengan titik ini. Mampu menikmati dan belajar dari setiap proses perjalanan dalam menuju S.Kep (Sarjana Keperawatan). Semua ini bukanlah hal yang mudah, saya bangga terhadap diri sendiri.
2. Kedua Orang Tua saya, beliau adalah sumber semangat saya. Terimakasih banyak atas semua dukungan, pengorbanan, dan doa yang menjadi salah satu motivasi saya untuk terus mampu berjalan dan bertahan untuk menggapai cita-cita saya. Untuk Kakak (Teh ita), Adik (Linda), dan Ponakan *aunty* (Ryuji) yang selalu mendukung, motivasi, dan memberi semangat bagi penulis.
3. Yulia, Aulia, Fanny, Anggun, Rara, Efriany (teman sekaligus sahabat), yang sudah menemani perjuangan suka maupun duka dan selalu memberi semangat selama saya tumbuh dikampus tercinta. Untuk rahmat terimakasih segala support yang selalu menjadi tempat keluh kesah.
4. Keluarga besar 4B Keperawatan yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan semangat bagi penulis.
5. Rekan-rekan S1 Ilmu Keperawatan Kelas A, B dan C khususnya Angkatan XIII STIKes Medistra Indonesia yang selalu memberikan motivasi dan saling support dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Terimakasih untuk semua yang telah berperan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, kalian telah memberikan banyak warna pada masa perkuliahan saya. Terimakasih