

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN  
STIKES MEDISTRA INDONESIA**

**2023**

**SKRIPSI**



**DISUSUN OLEH :**

**HESTI IREN ROMAULI**

**20.156.01.11.015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA  
INDONESIA BEKASI**

**2024**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN  
STIKES MEDISTRA INDONESIA**

**2023**

**SKRIPSI**

Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Program Studi Ilmu Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners

STIKes Medistra Indonesia



**DISUSUN OLEH :**

**HESTI IREN ROMAULI**

**20.156.01.11.015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA  
INDONESIA BEKASI**

**2024**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN STIKES MEDISTRA  
INDONESIA 2023**

### **SKRIPSI**

**Disusun Oleh :**

**HESTI IREN ROMAULI**

**NPM 20.156.01.11.015**

Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal 05 Bulan Februari Tahun 2024

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

NIDN. 0404088405

Mengetahui :

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

Kiki Deniati S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0316028302

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Hesti Iren Romauli  
NPM : 20.156.01.11.015  
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan  
Judul Skripsi : Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial  
dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan  
STIKes Medistra Indonesia 2023

**Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan (S1), Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia**

### DEWAN PENGUJI

Ketua Tim Penguji : Lisna Agustina.,S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)  
NIDN. 0404088405  
Pembimbing : Lisna Agustina.,S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)  
NIDN. 0404088405  
Anggota Tim Penguji : Rotua Suriyany Simamora,SKM.,M.Kes (.....)  
NIDN. 0315018401

Mengetahui

Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia      Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)  
STIKes Medistra Indonesia      STIKes Medistra Indonesia

Puri Kresnawati, SST.,M.KM  
NIDN. 0309049001

Kiki Deniati, S.Kep.Ns.,M.Kep  
NIDN. 0316028302

Disahkan,  
Ketua STIKes Medistra Indonesia

Dr. Lenny Irmawaty SST, M.Kes  
NIDN 0319017902

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hesti Iren Romauli

NPM : 20.156.01.11.015

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023

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, 05 Februari 2024

Membuat pernyataan

Hesti Iren Romauli

NPM : 20.156.01.115

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis kepada Tuhan Yang Maha Esa, penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023” Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk penelitian dan memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan (SI) STIKes Medistra Indonesia.

Selama penyusunan Skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada :

1. Bapak Usman Ompusunggu S.E selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia.
2. Bapak Saver Mangandar Ompusunggu, SE selaku ketua yayasan Medistra Indonesia.
3. Ibu Vermona Marbun, MKM selaku ketua BPH Yayasan Medistra Indonesia.
4. Ibu Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST.,M.Kes selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia.
5. Ibu Puri Kresnawati, SST.,M.KM selaku wakil ketua I Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia.
6. Ibu Sinda Ompusunggu, S.H selaku wakil ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian STIKes Medistra Indonesia.

7. Ibu Hainun Nissa, SST.,M.Kes selaku wakil ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni STIKes Medistra Indonesia.
8. Ibu Kiki Deniati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners STIKes Medistra Indonesia.
9. Ibu Lisna Agustina S.Kep,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam menyusun SKRIPSI ini.
10. Ibu Rotua Suryani S, SKM.,M.Kes selaku Koordinator Skripsi dan Dosen Pembimbing Akademik.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak agar kedepannya bisa semakin lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi pembaca.

Bekasi, Februari 2024

Penulis

Hesti Iren Romauli

20.156.01.11.015

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
ABSTRAK .....	xii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Durasi Penggunaan Media Sosial .....	13
1. Pengertian Durasi Penggunaan Media Sosial .....	13
2. Aspek - aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	14
B. Konsep Media Sosial .....	15
1. Pengertian Media Sosial.....	15
2. Jenis Media Sosial.....	16
3. Karakteristik Media Sosial.....	16
4. Dampak Penggunaan Media Sosial .....	17
C. Konsep Kualitas Tidur.....	18
1. Pengertian Tidur .....	18
2. Fungsi Tidur.....	18
3. Penilaian Kualitas Tidur.....	19
4. Kualitas Tidur .....	22
D. Konsep Mahasiswa .....	23
1. Definisi Mahasiswa.....	23
2. Karakteristik Mahasiswa .....	23
E. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia.....	24
F. Kerangka Teori.....	27
G. Kerangka Konsep .....	28
H. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	29
B. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi .....	29
2. Sampel .....	30

3. Teknik Sampling .....	30
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	30
1. Lokasi Penelitian .....	30
2. Waktu Penelitian .....	31
D. Variabel Penelitian .....	33
1. Variabel independen (Variabel bebas) .....	33
2. Variabel dependen (Variabel terikat) .....	33
E. Definisi Operasional .....	34
F. Jenis Data.....	35
G. Teknik pengumpulan data.....	35
H. Instrumen Penelitian .....	37
I. Pengelolaan Data .....	41
J. Analisa Data.....	42
K. Etika Penelitian .....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	45
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	45
B. Gambaran Proses Penelitian .....	48
C. Hasil .....	48
D. Pembahasan .....	52
E. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	65
LAMPIRAN.....	72

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	12
Tabel 3. 1 Gantt Chart Penelitian.....	31
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	34
Tabel 3. 3 Kuesioner .....	41
Tabel 3. 4 Hasil Ukur .....	41
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023 .....	49
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023.....	49
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023 .....	50
Tabel 4. 4 Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia Tahun 2023 .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Studi Pendahuluan .....	72
Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan .....	73
Lampiran 3. Kegiatan Bimbingan Skripsi.....	74
Lampiran 4. Informed Consent .....	78
Lampiran 5. Lembar Observasi Durasi Penggunaan Media Sosial.....	79
Lampiran 6. Kuesioner Kualitas Tidur.....	80
Lampiran 7. Formulir Persetujuan Seminar Proposal Skripsi.....	83
Lampiran 8. Dokumentasi Seminar Proposal Skripsi & Seminar Hasil Skripsi...	84
Lampiran 9. Surat Permohonan Penelitian.....	85
Lampiran 10. Surat Balasan Permohonan Penelitian .....	86
Lampiran 11. Master Tabel Penelitian .....	87
Lampiran 12. Hasil Output SPSS .....	90
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian .....	92
Lampiran 14. Form Lembar Persetujuan Melaksanakan Ujian Hasil Skripsi.....	93
Lampiran 15. Berita Acara Sidang.....	94
Lampiran 16. Biodata Peneliti .....	95

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	27
Skema 2. 2 Kerangka Konsep .....	28

## ABSTRAK

### Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023

Hesti Iren Romauli<sup>1</sup>, Lisna Agustina<sup>2</sup>, Rotua Suriyany Simamora<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

[irenhesti@gmail.com](mailto:irenhesti@gmail.com)

**Latar Belakang :** Media sosial adalah aplikasi yang membuat siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi *feedback* secara terbuka, menyampaikan komentar, serta mengirimkan informasi dalam waktu yang cepat dan tidak terbatas. Penggunaan media sosial yang intens baik melalui gadget ataupun laptop dapat menyebabkan seseorang tersebut merasakan kesenangan hingga candu semakin lama yang akan menyebabkan terganggunya pengaturan hormon melatonin dan menyebabkan jam tidur lebih lama sehingga mempengaruhi kualitas tidur individu. Perlunya seseorang untuk tidur lebih awal dan bangun lebih awal hal ini penting bagi setiap orang untuk menjaga biologisnya agar tetap selaras sepenuhnya.

**Tujuan Penelitian :** Menganalisis hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa STIKes Medistra Indonesia.

**Metode Penelitian :** Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian analitik crosssectional. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Tahun 2023 berjumlah 76 orang. Teknik pengambilan data dengan menggunakan jenis total sampling. Menggunakan instrumen berupa angket dan observasi

**Kesimpulan :** Dapat disimpulkan nilai P-Value (0,000) < nilai  $\alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak terdapat hubungan yang signifikan antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023

**Kata Kunci :** Durasi Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, Mahasiswa

**Daftar Acuan :** 2018-2023

**Jumlah Halaman :** XIII-78

## ABSTRACT

### *The Relationship Between the Duration of Social Media Use and Sleep Quality of STIKes*

#### *Medistra Indonesia Nursing Students 2023*

*Hesti Iren Romauli<sup>1</sup>, Lisna Agustina<sup>2</sup>, Rotua Surianny Simamora<sup>3</sup>*

*<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia*

*[irenhesti@gmail.com](mailto:irenhesti@gmail.com)*

**Background:** *Social media is an application that allows anyone who is interested to participate by giving feedback openly, submitting comments, and sending information in a fast and unlimited time. Intense use of social media either through gadgets or laptops can cause a person to feel pleasure until addiction is getting longer which will cause disruption of the regulation of the hormone melatonin and cause longer sleep hours that affect the quality of individual sleep. The need for a person to go to bed early and wake up early is important for everyone to keep their biology in full harmony.*

**Research Objective:** *Analyze the relationship between the duration of social media use and sleep quality of STIKes Medistra Indonesia students.*

**Research Method:** *The research method used is quantitative with a type of cross-sectional analytical research. The population in this study is 76 STIKes Medistra Indonesia Students in 2023. Data retrieval techniques using the total sampling type. Using instruments in the form of questionnaires and observations*

**Conclusion:** *It can be concluded that the P-Value value (0.000) < the  $\alpha$  value (0.05). This shows that  $H_0$  is rejected, there is a significant relationship between the duration of social media use and the quality of sleep of STIKes Medistra Indonesia Nursing Students 2023*

**Keywords:** *duration of social media use, sleep quality, college students*

**List of Reference :** *2018-2023*

**Number of Pages :** *XIII-78*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi saat ini semua kalangan sudah menggunakan media sosial, media sosial adalah aplikasi yang membuat siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi *feedback* secara terbuka, menyampaikan komentar, serta mengirimkan informasi dalam waktu yang cepat dan tidak terbatas. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan saat ini. Bagi masyarakat khususnya kalangan mahasiswa, media sosial sudah menjadi aktivitas yang membuat penggunanya tiada hari tanpa menggunakan media sosial. (Liedfray et al., 2022). Pesatnya perkembangan media sosial menjadi fenomena yang tidak bisa dihindari, karena media sosial sudah menjadi kebutuhan utama bagi masyarakat di samping pangan, sandang, dan papan. Tingginya jumlah pengguna media sosial di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan telepon seluler. Hingga Januari tahun 2023, tercatat jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 167 juta orang. Jumlah tersebut setara 78 persen dari jumlah total pengguna internet di Indonesia yang mencapai 212,9 juta. Angka ini meningkat jika dibandingkan pada tahun 2018 yang mencapai 56% persen. (Sutarsih, 2021)

Berdasarkan laporan penelitian *We Are Sosial*, pada umumnya pengguna internet yang mengakses media sosial menggunakan waktu antara 60 menit hingga 180 menit lebih dalam sehari untuk mengakses media sosial. Laporan tersebut menunjukkan, semakin muda usia pengguna media sosial semakin lama durasi menggunakan media sosial. (cindy mutia annur, 2022). Menurut Asosiasi

Pengguna Jasa Internet Indonesia/APJII (2018), pengguna internet di Indonesia berasal dari kelompok usia muda, umur 19 – 34 tahun dengan jumlah sekitar 49,52% dari total pengguna, dan mahasiswa merupakan populasi terbesar dalam rentang usia tersebut. (Saputra, 2019). Penggunaan media sosial antara laki-laki dan perempuan adalah berbeda. Secara umum perempuan sangat empatik dan laki-laki sangat sistematis. Hal ini dapat dilihat dari report tahunan *We Are Social* di Indonesia pada Januari 2022, pada remaja laki-laki mengakses selama 163 menit/hari sedangkan perempuan sedikit lebih lama yaitu 193 menit/hari. Alasan kaum perempuan lebih banyak online adalah berorientasi pada pembauran sosial namun laki-laki lebih berorientasi pada tujuan individual. Perempuan berinteraksi di media sosial untuk sosialisasi dan komunikasi, menghabiskan waktu untuk menulis pesan dan email, sedangkan laki-laki lebih sedikit menggunakan media sosial. (Eka Yan Fitri & Chairael, 2019)

Mahasiswa termasuk dalam populasi terbesar pengguna media sosial. Hasil penelitian yang dilakukan pada kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Khairun memperlihatkan bahwa 99,3% mahasiswa menggunakan media sosial sebagai sarana untuk memperoleh informasi melalui tontonan video, 96,6% memanfaatkan untuk melakukan komunikasi di berbagi pesan, 94 % mencari hiburan dengan menonton dan membaca postingan orang lain, sementara untuk manfaat ekonomi hanya 3,3%. (Madjid & Subuh, 2019) Aplikasi media sosial yang paling sering digunakan oleh responden yaitu Facebook, Youtube, Instagram, dan Whatsapp. Hal ini searah berdasarkan data statistik Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (2019-2020) yang menunjukkan bahwa aplikasi media sosial paling banyak di akses oleh

masyarakat Indonesia antara lain: Youtube, WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, Line, LinkedIn, dan Tiktok. (Aprilia et al., 2020). Sehubungan dengan adanya fitur pada media sosial sehingga lebih banyak seseorang menggunakan media sosial dibandingkan dengan membaca buku, fitur media sosial yang menarik, rasa ingin tahu, serta mudah diakses semakin memudahkan seseorang dalam berkomunikasi dengan keluarga dan sahabat serta menyebarkan berbagai informasi berupa pengumuman hingga membagikan materi perkuliahan oleh dosen melalui chat group, mulai dari fitur foto, video, pesan suara dan juga dokumen. (Azzahra et al., 2022)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran pada tahun 2022, Fitur media sosial yang menarik semakin membuat mahasiswa terlena dan ditambah kurangnya control dari lingkungan sekitar. Namun ada kemungkinan lainnya mahasiswa yang kecanduan media sosial tingkat sedang masih bisa mengontrol perilakunya. Pertama disaat mereka tinggal dengan orang tua sehingga ada kontrol orang tua pada saat mahasiswa terlalu lama mengakses internet. Kemungkinan lainnya adalah mahasiswa mengakses media sosial hanya sebagai relaksasi dalam mengisi waktu luang di sela-sela kesibukan kuliah. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian lainnya mahasiswa mengalami kecanduan media sosial tingkat berat. Pada tingkatan berat, seseorang mengalami permasalahan yang signifikan dalam kehidupannya. Media sosial yang dijadikan sebagai hal yang paling utama sehingga kepentingan-kepentingan lain terabaikan. Kecanduan berat ini kemungkinan dikarenakan mahasiswa mengalami stress dan berupaya menurunkan stress dengan mengakses media

sosial yang menyenangkan. Mahasiswa pada tingkat ini mempunyai intensitas tinggi dalam mengakses media sosial kemudian muncul kecenderungan serta tingkah laku adiksi dengan gejala cukup banyak dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Pratiwi, 2017). Sejalan dengan penelitian Hartinah (2018) menyatakan bahwa pada zaman milenial saat ini hampir setiap orang mempunyai media sosial serta dengan perkembangan dan berbagai keuntungan yang dapat dimiliki tidak menutup kemungkinan menyebabkan seseorang menjadi kecanduan. (Rafiyah, 2022)

Penggunaan media sosial yang intens baik melalui *gadget* ataupun laptop dapat menyebabkan seseorang tersebut merasakan kesenangan hingga candu dan akan memicu penggunaannya lebih intens dalam menggunakan media sosial. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menyatakan durasi penggunaan media sosial masyarakat Indonesia ialah enam jam perhari dan 76,67% orang Indonesia mengakses internet 3 kali dalam 1 jam perhari (Hepilita & Gantas, 2018). Maka dari itu penggunaan media sosial memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang jika penggunaan itu tidak dapat dikendalikan, dampak jangka pendek dari penggunaan media sosial membuat keteraturan jam tidur yang hilang. Penggunaan media sosial membuat medan magnetik di sekitar ponsel yang menyala karena penggunaan media sosial dalam waktu lama bisa memicu kerusakan sistem syaraf yang berdampak pada gangguan tidur, maka dampak jangka panjang dari kerusakan itu dapat mempercepat kepikunan. (Pemerintah Provinsi Lampung, 2023).

Media sosial yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari saat ini menjadi suatu kebiasaan atau kebutuhan yang semakin lumrah dan tanpa disadari

membawa efek negatif di kehidupan seperti kecanduan. Kecanduan merupakan perilaku ketergantungan dengan suatu fasilitas yang menjadi kebiasaan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa di Amerika dengan usia 13 sampai 17 tahun, 90% diantaranya adalah pengguna media sosial, dan 35%, dan berdasarkan hasil penelitian pada 72 responden remaja di SMAS Plus Al-Falah dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 37 siswa (51,4%) mengalami kecanduan media sosial rendah, sedangkan sebanyak 35 siswa (48,6%) mengalami kecanduan media sosial tinggi dengan hasil data demografi responden berdasarkan frekuensi pemakaian media sosial didapatkan hasil bahwa sebanyak 26,4% siswa menggunakan media sosial kurang dari 3 jam dalam sehari. (Aprilia et al., 2020) Penggunaan media sosial secara berulang-ulang setiap harinya yang memungkinkan remaja mengalami kecanduan media sosial. Penggunaan internet dan kecanduan media sosial dipengaruhi oleh keyakinan metakognitif tentang pemikiran dan pengaturan diri seseorang (*self-regulation*). Model perilaku kognitif dan distorsi kognitif seperti gaya kognitif ruminatif merupakan penyebab utama penggunaan internet yang berlebihan. Distorsi kognitif secara otomatis akan diaktifkan setiap ada stimulus yang terkait dengan internet sehingga individu akan terus mengakses internet pengguna media sosial dan akan mengalami efek yang tidak menyenangkan seperti perasaan yang tidak nyaman atau kekurangan akan suatu hal ketika tidak mengakses media sosialnya yang mengakibatkan individu mengabaikan kegiatan produktif seperti belajar, olahraga, komunikasi *face to face*, dll (Wulandari & Netrawati, 2020)

Durasi penggunaan media sosial yang intens, sering begadang dan kebiasaan membawa smartphone ketempat tidur membuat durasi penggunaan media sosial semakin lama akan menyebabkan terganggunya pengaturan hormon melatonin dan menyebabkan jam tidur lebih lama sehingga mempengaruhi kualitas tidur individu. Cureresearch pada tahun 2017 melaporkan bahwa 30% penduduk di dunia umumnya mengalami gangguan tidur kronis, 1/4 dari laporan menyatakan bahwa penduduk di Amerika Serikat (AS) terkadang mendapatkan kualitas tidur yang buruk, sementara di Indonesia 10% dari jumlah penduduk (sekitar 28 juta orang) mengalami gangguan tidur kronis yang didominasi oleh remaja dan lansia.

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia. Mahasiswa memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal untuk menjalani perkuliahan serta aktivitas lainnya. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Kualitas tidur adalah kepuasan individu terhadap tidur, maka jika mahasiswa tersebut tidak memperhatikan jam waktu tidur akan memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu, dan sering menguap atau mengantuk. Hormon melantonin sangat berperan dalam proses tidur dan kualitas tidur seseorang, kinerja hormon tersebut dipengaruhi oleh cahaya. Cahaya yang terdapat pada layar gadget yang kita gunakan untuk mengakses media sosial saat kita akan tidur dapat menghambat produksi melantonin di dalam darah, secara tidak langsung cahaya dapat menghambat mekanisme sirkadian atau gangguan tidur.

Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, waktu tidur pada seorang individu. Gangguan kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain status kesehatan, lingkungan tidur, tingkat stres, umur, gaya hidup, kelelahan, obat-obatan dan kecanduan media sosial. Secara global menunjukkan prevalensi pada gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai 15,3% - 39,2%. Data di Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63%. Buruknya kualitas tidur dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi kesehatan. Faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah penggunaan gadget mengakses media sosial, dimana 80% menyatakan menggunakan gadget untuk mengakses media sosial lebih dari 4 jam 17 menit dalam sehari (Keswara et al., 2019). Data kualitas tidur siswa di Bekasi mendapatkan hasil kualitas tidur yang buruk, dengan jumlah responden sebanyak 27 responden (Widiyani et al., 2021)

Kualitas tidur yang buruk adalah keadaan dimana seseorang tidak menjaga keteraturan tidur, keteraturan tidur yang terjaga adalah sesuatu yang sangat penting, Perlunya seseorang untuk tidur lebih awal dan bangun lebih awal. Hal yang penting bagi setiap orang untuk menjaga biologisnya agar tetap selaras sepenuhnya dengan rutinitas harian, dengan membatasi aktivitas yang membuat terjaga di malam hari sehingga dapat membantu untuk efektifitas jam tidur. Karena kurang tidur dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kerusakan otak, bahkan kematian (Susanti & Rasima, 2020). Buruknya kualitas tidur dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan, remaja yang menggunakan media sosial cenderung menghabiskan waktu dalam jangka yang

lama, waktu yang diperlukan mereka untuk tertidur perlu waktu sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari waktu biasanya, sehingga menyebabkan dampak negatif bagi kesehatan yaitu akan rentan mengalami kecelakaan karena kurangnya tidur yang cukup, pertumbuhan emosi, sulit dalam berkonsentrasi, serta masalah kesehatan pada fisik mudah lelah. Seseorang yang mengalami kelelahan yang berlebih dapat mengganggu kualitas tidur. (Chandra et al., 2022).

Berdasarkan dari hasil kuesioner beberapa mahasiswa prodi Keperawatan STIKes Medistra Indonesia sejumlah 20 mahasiswa dari setiap tingkat 1 sampai 4, diperoleh mahasiswa yang menggunakan media sosial *Youtube* dengan presentase 15%, *Instagram* presentase 30%, *Whatsapp* dengan presentase 25%, dan yang menggunakan *Tiktok* presentase 30%. Penggunaan media sosial dengan berbagai aplikasi yang digunakan mahasiswa dalam jangka waktu yang lama sampai larut malam, maka hal itu akan membuat semakin buruk kualitas tidur pengguna. Dengan intensitas mereka yang mengakses media sosial sehingga mereka merasa sakit kepala, mudah lelah dan mengantuk saat perkuliahan, membuat peneliti ingin mendalami fenomena durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Perawat sebagai edukator memiliki hak untuk memberi pengetahuan maupun memberi *health education* yang bisa diterapkan sesuai dengan usia mereka.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur untuk membantu dan menjelaskan kepada mahasiswa pentingnya meminimalkan durasi penggunaan media sosial sebagai solusi untuk meningkatkan kualitas tidur.

## **B. Rumusan Masalah**

Hasil penelitian yang dilakukan di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah pada tahun 2019 dengan judul jurnal Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja menyatakan 80% mahasiswa menggunakan gadget untuk mengakses media sosial lebih dari 4 jam 17 menit dalam sehari. Sehingga mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk, secara global menunjukkan prevalensi pada gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai 15,3% - 39,2% lalu pada data di Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63%. Dari permasalahan di atas peneliti merumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa STIKes Medistra Indonesia

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia.
- b. Mengetahui Gambaran Durasi Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia.
- c. Mengetahui Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia.
- d. Menganalisis Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pendidikan dan juga dapat menjadi referensi untuk peneliti lain untuk dikembangkan lebih luas lagi dalam kepentingan ilmu pengetahuan keperawatan dan menguatkan pembuktian teori adanya hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa STIKes Medistra Indonesia.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian terutama bermanfaat pada mata kuliah Kebutuhan Dasar

Manusia sebagai evaluasi hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa STIKes Medistra Indonesia.

b. Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi pada mahasiswa di STIKes Medistra Indonesia sehingga menambah pengetahuan dan wawasan tentang hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur sehingga dapat melakukan upaya pencegahan.

c. Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi responden, agar dapat mengetahui dampak jika kualitas tidur buruk akibat durasi penggunaan media sosial dalam jangka waktu lama, sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan. serta hasil penelitian dapat digunakan bahan penyuluhan bagi mahasiswa dan orang lain.

## E. Keaslian Penelitian

Beberapa hasil penelitian sebelumnya yang dapat dijadikan pembandingan dalam penelitian ini, seperti yang sudah pernah dilakukan oleh peneliti lain.

*Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian*

No	Peneliti	Judul	Hasil
1.	Suhartati, Baiq Leny Dewi, Anak Ayu Nyoman Trisna Narta Wibawa, Ari Winaya, I Made Niko. 2021	Hubungan Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun	Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan yang signifikan ( $p = 0,037$ ), tingkat kekuatan korelasi sedang ( $r = 0,308$ ), hubungan searah ( $r = 0,308$ ) antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.
2.	Keswara, Umi Romayati Syuhada, Novrita Wahyudi, Wahid Tri. 2019	Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja.	Hasil: Sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan gadget yang tidak baik, yaitu sebanyak 68 orang (57,1%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 77 orang (64,7%). Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ dan $OR = 4,696$
3.	Saputra, Andi. 2019	Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications	Hasil penelitian 97% mahasiswa mengaku sebagai pengguna aktif media sosial. Tujuannya untuk membahas tentang perilaku mahasiswa dalam memanfaatkan media sosial. Responden berasal dari 3 perguruan tinggi negeri di Kota Padang.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Durasi Penggunaan Media Sosial**

##### **1. Pengertian Durasi Penggunaan Media Sosial**

Durasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dikatakan sebagai lamanya sesuatu berlangsung atau rentang waktu. Durasi mencakup gambaran seberapa lama individu mengakses internet dengan berbagai tujuan. Durasi penggunaan dinyatakan dalam satuan kurun waktu tertentu (misalnya per menit atau per jam). Ketika menggunakan media sosial, secara tidak sadar seseorang melupakan waktu dan kegiatan mereka karena terlalu menikmati dengan ketertarikan media sosial. Durasi mencakup rentang waktu yang dihabiskan dan prioritas penggunaan media sosial dalam berbagai jenis konten media yang dikonsumsi atau secara keseluruhan. Durasi penggunaan media sosial dapat terukur dengan tingginya durasi pemakaian. Indikator untuk mengukur aspek ini dengan menghitung lamanya waktu yang digunakan individu ketika menggunakan media sosial. (Indrawati & Nuswantoro, 2021).

McQuails mengemukakan bahwa durasi yaitu berapa lama pengguna mengakses media sosial dari frekuensi berapa kali. Waktu yang dihabiskan di media sosial dapat diukur saat pengguna mengakses waktu yang dihabiskan. Semakin lama pengguna menggunakan media sosial, maka akan menjadikan kepuasan tersendiri bagi setiap penggunaannya, terkadang mereka melupakan satu hal yaitu lama waktu atau durasi yang mereka gunakan untuk mengakses media sosial tersebut.

2. Aspek - aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial (Windarwati et al., 2020) memaparkan aspek yang membentuk intensitas dan berkaitan dengan media sosial yaitu :

a. Perhatian

Perhatian adalah suatu aktivitas yang disenangi oleh individu dalam mengakses media sosial dan akan menentukan ketertarikan terhadap sesuatu yang berkaitan dengan media sosial. Kemudian aktivitas tersebut membuatnya nyaman yang pada akhirnya akan terus menjadi pusat perhatiannya dalam kurun waktu yang lama.

b. Penghayatan

Penghayatan adalah adanya hal untuk memahami atau menyerap informasi yang dapat dinikmati untuk dijadikan sebuah pengalaman bagi individu itu sendiri. Individu akan suka meniru, mempraktikkan bahkan terpengaruh hal-hal yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata.

c. Durasi

(Nauufi, 2022) Durasi adalah lamanya rentang waktu atau selang waktu sebuah keadaan yang berlangsung. Dalam mengakses media sosial seringkali individu tersebut keasyikan mengakses sehingga tidak sadar waktu karena terlalu menikmati dalam menggunakannya. Kategori kriteria pengukuran durasi sebagai berikut :

- a) Tinggi :  $\geq 3$  jam/hari
- b) Rendah : 1-3 jam/hari

#### d. Frekuensi

Frekuensi adalah suatu perilaku yang berulang-ulang baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Frekuensi tersebut menunjukkan sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau waktu. Ketika seseorang menikmati waktu berseluncur di media sosial, seringkali orang tersebut tidak dapat lepas dari penggunaannya sehingga bisa berulang-ulang membuka situs media sosial yang digemari, Kategori kriteria pengukuran adalah sebagai berikut :

- a) Tinggi :  $\geq 4$  kali/hari
- b) Rendah : 1-4 kali/hari

Penggunaan media sosial dikalangan remaja tidak lepas karena di dalam media sosial banyak fitur menarik untuk digunakan. Selain itu banyak dijumpai penelitian bahwa usia remaja merupakan usia yang paling besar sebagai pengguna internet yang di dalamnya mencakup penggunaan media sosial. Fakta tersebut menunjukkan betapa pentingnya internet di kehidupan remaja (Nisa, 2019).

## **B. Konsep Media Sosial**

### 1. Pengertian Media Sosial

Media Sosial adalah aplikasi berbasis internet dengan memudahkan penggunaannya untuk menerima informasi dari pengguna yang lain, membuat konten serta membagikannya. Media sosial merupakan platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna dalam beraktifitas. Media sosial mendukung interaksi sosial sebagai fasilitator yang menguatkan hubungan antar pengguna sebagai sebuah ikatan sosial. Pada intinya, dengan sosial

media dapat dilakukan berbagai aktifitas dua arah dalam berbagai bentuk pertukaran, kolaborasi, dan saling berkenalan dalam bentuk tulisan, visual maupun audiovisual. Sosial media diawali dari tiga hal, yaitu *Sharing*, *Collaborating* dan *Connecting*.

## 2. Jenis Media Sosial

Perkembangan zaman diikuti pula dengan perkembangan teknologi salah satunya media sosial. Saat ini terdapat ratusan aplikasi media sosial yang ada di internet. Kementerian Komunikasi dan 12 Informatika (Kemkominfo) mengelompokkan aplikasi sebagai berikut (Banyumurti, 2018) :

- a. Jejaring sosial, contoh : Facebook, LinkedIn, Path dan sebagainya
- b. Blogging, contoh : Blogspot, Wordpress, Tumblr dan sebagainya
- c. Aplikasi berbagi video, contoh : Youtube, MeTube, Vimeo dan sebagainya
- d. Aplikasi berbagi gambar, contoh : Instagram, Flickr, Pinterest, Picassa dan sebagainya
- e. Micro-blogging, contoh : Twitter
- f. Kolaborasi, contoh : Wikipedia, Google Drive, SlideShare dan sebagainya.

## 3. Karakteristik Media Sosial

Ciri dari media sosial antara lain *network*, informasi, arsip, interaksi dan *sharing* yang memungkinkan setiap orang untuk membuat akun, terdapat halaman profil untuk setiap pengguna, tersedia fitur untuk membuat konten dan membagikannya, interaksi dengan pengguna lain melalui kolom komentar dan tombol like atau love, tertera waktu dari setiap unggahan, dan lain-lain (UPI, 2022)

#### 4. Dampak Penggunaan Media Sosial

Salah satu hal yang mendapat perhatian khusus adalah bahwa setiap perkembangan teknologi selalu menjanjikan kemudahan, efisien, serta peningkatan produktivitas. Pada awalnya teknologi diciptakan untuk mempermudah pekerjaan. Dalam (Pahrul, 2018) mengemukakan bahwa ada dampak penggunaan media sosial yang akan ditimbulkan diantaranya terbagi dua, yaitu dampak positif dan dampak negatif.

##### a. Dampak Positif

Kemudahan yang dirasakan pengguna media sosial memudahkan dalam berkomunikasi, memudahkan akses informasi dan berita, karena media sosial dapat digunakan sebagai sarana berbagi dan mencari informasi, serta media sosial dapat digunakan untuk mencari berita terbaru, membaca opini orang lain, atau berbagi informasi yang kita miliki. Membangun jejaring dan relasi, karena media sosial dapat digunakan untuk berkenalan dengan orang-orang yang memiliki minat, hobi, atau profesi yang sama.

##### b. Dampak Negatif

Terdapat sifat kecanduan yang dirasakan oleh pengguna dalam menggunakan media sosial. Aktivitas yang dilakukan secara berulang – ulang serta durasi penggunaan media sosial dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan dampak negatif. Ketergantungan yang diakibatkan cenderung mengulangi perilaku yang sama akan memberikan pengaruh buruk terhadap kehidupan seperti rasa cepat mengantuk, mudah lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi menurun, karena lebih banyak

menghabiskan waktunya untuk beraktivitas di media sosial sehingga membuat waktu untuk tidur berkurang, yang seharusnya waktu tidur 8 jam menjadi 4 atau 5 jam per hari karena menggunakan media sosial yang berlebihan.

### **C. Konsep Kualitas Tidur**

#### **1. Pengertian Tidur**

Tidur menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ialah keadaan berhenti (mengaso) badan dan kesadarannya (biasanya dengan memejamkan mata). Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang membutuhkan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi dengan baik. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh agar berada dalam kondisi yang optimal. Kualitas tidur memiliki implikasi besar bagi kesehatan kognitif. Penurunan kualitas tidur subyektif dan obyektif dikaitkan dengan kinerja kognitif yang lebih buruk dan peningkatan risiko gangguan neurokognitif .

#### **2. Fungsi Tidur**

Fungsi Tidur sangat besar pengaruhnya bagi kesehatan. Tidur menggunakan kedua efek psikologis pada jaringan otak dan organ-organ tubuh manusia. Tidur dalam beberapa cara dapat menyegarkan kembali aktivitas tingkatan normal dan aktivitas normal pada bagian jaringan otak. Istirahat dan tidur yang cukup adalah sangat penting bagi kesehatan dan pemulihan dari kondisi sakit. Selama tidur semua fungsi-fungsi tubuh terisi diperbaharui lagi. Istirahat tidak hanya mencakup tidur, tetapi juga bersantai, perubahan dalam aktifitas, menghilangkan segala tekanan-tekanan kerja atau

masalah-masalah lainnya. Tidur memang sangat penting bagi tubuh manusia untuk jaringan otak dan fungsi organ-organ tubuh manusia karena dapat memulihkan tenaga dan berpengaruh terhadap metabolisme tubuh. Selain itu juga bisa merangsang daya asimilasi karena tidur terlalu lama justru bisa menimbulkan hal yang tidak sehat dikarenakan tubuh menyerap atau mengasimilasi sisa metabolisme yang berakibat tubuh menjadi loyo dan tidak bersemangat saat bangun tidur.

Sehingga tidur berfungsi untuk mengembalikan tenaga untuk beraktifitas sehari-hari, memperbaiki kondisi yang sedang sakit, tubuh menyimpan energi selama tidur dan penurunan laju metabolik basal menyimpan persediaan energi tubuh. (Artikel, 2023)

### 3. Penilaian Kualitas Tidur

Penilaian Kualitas Tidur Menurut Yi et al (2006) kualitas tidur secara umum mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Hermawati, dkk (2010) menyebutkan bahwa kualitas tidur diperkirakan melibatkan estimasi kualitas istirahat sebagai polling atau jurnal istirahat, polisomnografi nokturnal, dan multiple sleep latency test. (Adrianti, 2017) Pengukuran kualitas tidur telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Yi, Si, dan Shin (2006) memperkirakan kualitas tidur yang disebut Sleep Quality Scale (SQS). (J.Buysse et al., 1989) dalam Rush (2000) mengarahkan tinjauan pada estimasi kualitas tidur menggunakan instrumen estimasi kualitas tidur yang disebut Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). PSQI adalah instrumen menarik yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan desain tidur pada orang dewasa. PSQI diciptakan untuk mengukur dan memisahkan

orang dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur adalah kekhasan yang rumit dan mencakup beberapa aspek yang semuanya dapat tercakup dalam PSQI. Aspek-aspek ini mencakup tujuh komponen, yaitu :

a. Kualitas Tidur Subjektif

Penilaian subjektif diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki, adanya perasaan terganggu dan tidak nyaman pada diri sendiri berperan terhadap penilaian kualitas tidur seseorang tentang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk.

b. Latensi Tidur

Beberapa waktu yang dibutuhkan sehingga seseorang bisa tertidur, ini berhubungan dengan gelombang tidur seseorang. Seseorang dengan kualitas istirahat yang baik menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk memiliki pilihan untuk memasuki fase istirahat total berikutnya. Kemudian lagi, lebih dari 20 menit menunjukkan tingkat kurang tidur, misalnya seseorang yang mengalami masalah memasuki fase istirahat berikutnya (J.Buysse et al., 2019).

c. Efisiensi Tidur

Efisiensi Tidur adalah proporsi tingkat antara jumlah total waktu istirahat panjang yang dipisahkan dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur. Seseorang dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik dengan asumsi kemampuan kecenderungan tidurnya lebih dari 85% (J.Buysse et al., 2018)

d. Gangguan Tidur

Keadaan terganggunya tidur di mana istirahat individu dan bangun berubah dari kebiasaan mereka, hal ini menyebabkan penurunan baik jumlah dan sifat tidur seseorang (J.Buysse et al., 2017). Seperti adanya mengorok, gangguan pergerakan sering terganggu dan mimpi buruk dapat mempengaruhi proses tidur seseorang.

e. Disfungsi di siang hari

Seseorang dengan kualitas tidur yang kurang baik menunjukkan kondisi lesu ketika beraktivitas di siang hari, keadaan mengantuk ketika beraktivitas di siang hari, kurangnya antusias atau perhatian, kelelahan, tidak adanya energi atau pertimbangan, tertidur sepanjang hari, kelelahan, depresi, mudah mengalami masalah, dan penurunan kapasitas untuk bergerak (J.Buysse et al., 1989). Sejumlah besar aspek ini disurvei sebagai pertanyaan dan memiliki beban masing-masing sesuai standar (Smyth, 2012). Survei PSQI terdiri dari 9 pertanyaan dengan setiap pertanyaan memiliki skor 0-3. Skor lengkap diperoleh dengan memasukkan skor part 1-7 dengan cakupan 0-21. Skor lebih dari 5 menunjukkan desain istirahat yang tidak menguntungkan. Survei ini telah diuji validitas dan reabilitas. (Cronbach's alpha) yaitu 0,83 (Adrianti, 2017).

#### f. Durasi Tidur

Dinilai dari waktu seseorang tertidur sampai dia bangun menjelang awal hari tanpa mengacu pada bangun di malam hari. Orang dewasa yang dapat beristirahat lebih dari 7 jam secara konsisten dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik (Herman et al., 2017).

#### g. Penggunaan Obat Tidur

Penggunaan obat-obatan yang mengandung sedatif menunjukkan masalah istirahat. Obat-obatan mempengaruhi tidur yang mengganggu pada tahap REM. Oleh karena itu, setelah mengonsumsi obat-obatan yang mengandung obat penenang, seseorang akan dihadapkan pada masalah mengantuk yang disertai dengan berulangnya bangun di malam hari dan kesulitan untuk tertidur kembali, yang semuanya secara langsung akan mempengaruhi sifat tidurnya (Lacarom et al., 2019).

### 4. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah keadaan di mana seseorang merasa segar dan berenergi saat bangun dari tidur, sedangkan kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur normal yang dibutuhkan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya. Kualitas tidur juga diartikan sebagai suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun.

Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif (jam tidur) dan kualitatif (kedalaman tidur), seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan

kepuasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur.

#### **D. Konsep Mahasiswa**

##### **1. Definisi Mahasiswa**

Dalam peraturan Pemerintah No 30 Tahun 1999 pengertian mahasiswa adalah para peserta didik yang terdaftar dan telah belajar pada perguruan tinggi tertentu, yang secara resmi menimba ilmu pada suatu Universitas, Institut ataupun perguruan tinggi tertentu. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa (Fitriana & Kurniasih, 2021). Mahasiswa memiliki peran aktif dalam proses pembelajaran. Mereka menghadiri kuliah, mengikuti diskusi, melakukan penelitian, mengerjakan tugas-tugas, dan mengikuti ujian untuk menguji pemahaman mereka terhadap materi pelajaran. Mereka juga berinteraksi dengan dosen dan rekan mahasiswa dalam rangka memperluas pengetahuan dan memperoleh pengalaman baru. Selama masa studi mereka, mahasiswa juga sering terlibat dalam penelitian dan inovasi. Ini memungkinkan mereka untuk mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang mereka peroleh serta berkontribusi pada kemajuan pengetahuan di bidang studi mereka.

##### **2. Karakteristik Mahasiswa**

Karakteristik mahasiswa secara umum yaitu stabilitas dalam kepribadian yang mulai meningkat, karena berkurangnya gejolak-gejolak yang ada didalam perasaan. Mereka cenderung memantapkan dan berpikir dengan matang terhadap sesuatu yang akan diraihinya, sehingga mereka memiliki pandangan yang realistik tentang diri sendiri dan lingkungannya.

Selain itu, para mahasiswa akan cenderung lebih dekat dengan teman sebaya untuk saling bertukar pikiran dan saling memberikan dukungan, karena dapat kita ketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada jauh dari orang tua maupun keluarga. Karakteristik mahasiswa yang paling menonjol adalah mereka mandiri, dan memiliki prakiraan di masa depan, baik dalam hal karir maupun hubungan percintaan. Mereka akan memperdalam keahlian dibidangnya masing-masing untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja yang membutuhkan mental tinggi. Sedangkan karakteristik mahasiswa yang mengikuti perkembangan teknologi adalah memiliki rasa ingin tahu terhadap kemajuan teknologi. Mereka cenderung untuk mencari bahkan membuat inovasi-inovasi terbaru di bidang teknologi. Mahasiswa menjadi mudah terpengaruh dengan apa yang sering marak pada saat itu, misalnya penggunaan media sosial. Mereka pasti akan mengikuti atau setidaknya hanya mencoba untuk mengetahuinya. (Nurhanipah et al., 2020)

#### **E. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia**

Di zaman era modern ini, aktivitas manusia semakin lama semakin meningkat sehingga untuk memperhatikan aspek tidur yang cukup dan berkualitas masih sangat kurang. Hal tersebut dibuktikan lewat survei indeks pola hidup sehat American International Assurance (AIA) pada tahun 2013 di Indonesia yang dilaksanakan oleh perusahaan riset global yaitu Taylor Nelson Sofrens (TNS). Survei tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang ingin mendapatkan waktu tidur selama 7,8 jam ternyata hanya dapat merealisasikan 6,8 jam saja setiap harinya karena aktivitas mereka yang semakin lama semakin

meningkat. Adapun berbagai dampak yang dapat ditimbulkan oleh akibat kurangnya tidur pada seseorang.

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya dan tidak mengalami gangguan kesehatan, oleh karena itu dibutuhkan input manajemen tidur yang baik. Kebutuhan tidur orang dewasa muda adalah 7-9 jam per malam agar dapat mempertahankan kesehatan yang optimal. (Nilifda et al., 2020)

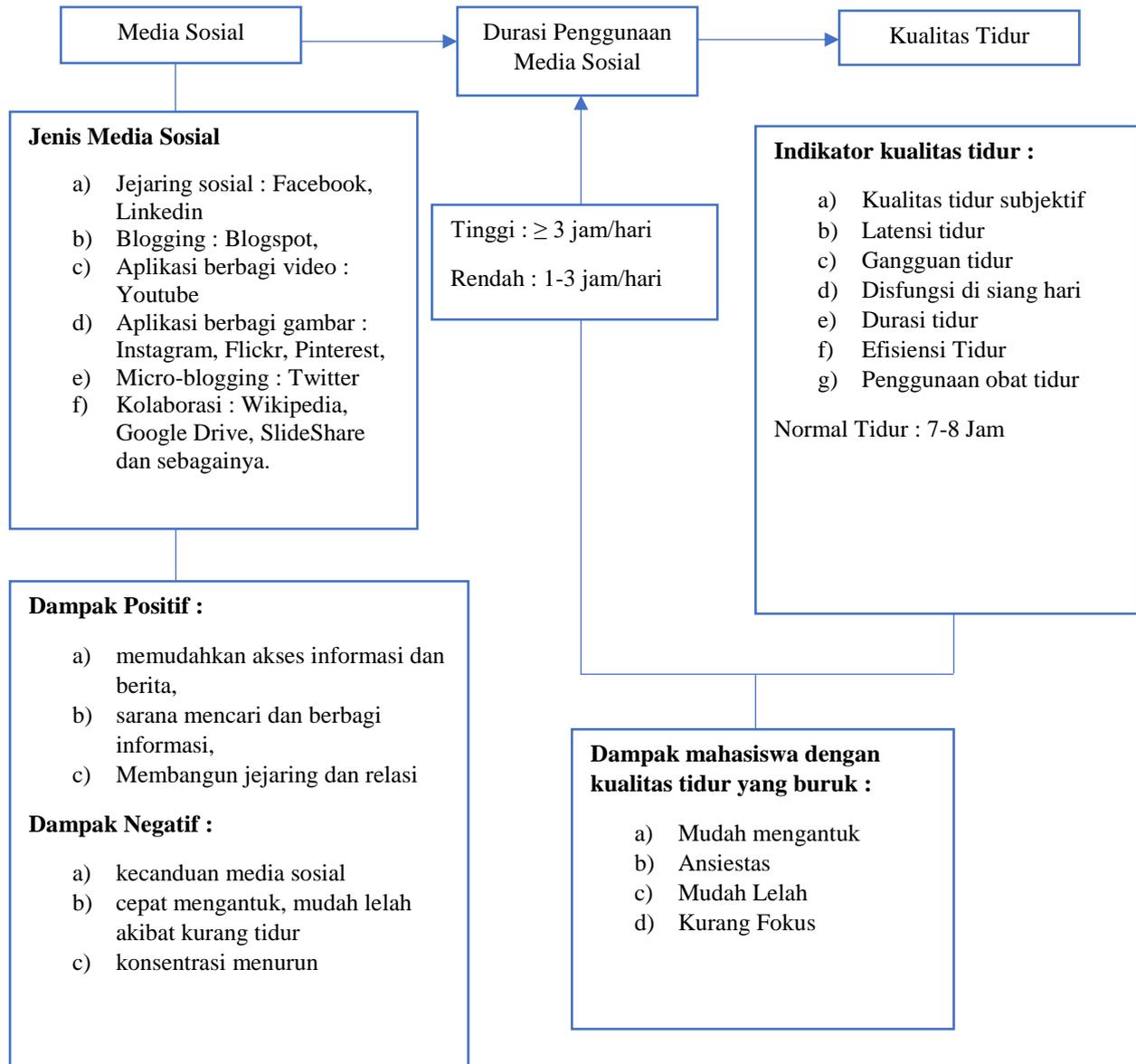
Kualitas tidur seseorang dikatakan buruk akan berdampak pada kesehatan seperti menurunnya kemampuan dan konsentrasi akibat durasi yang digunakan menggunakan media sosial dalam jangka lama. Sehingga banyak mahasiswa mengalami hambatan dalam proses belajar yang disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar menurun serta mengalami gangguan memori dan kesehatan emosi (Haslianti, 2019). Kondisi ini banyak dijumpai pada anak sekolahan, mahasiswa, dan pekerja yang mempunyai jam terbang yang tinggi, dimana kelompok yang paling tinggi risikonya untuk terkena gangguan tidur adalah mahasiswa (Sunbanu et al., 2021).

Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa. Tugas dan perkembangan mahasiswa dalam fase dewasa muda dapat tercapai dan mencapai titik maksimal ketika mahasiswa terpenuhi kebutuhan dasarnya. Manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya melakukan penyusunan prioritas dari yang paling penting hingga yang tidak penting dan dari yang mudah hingga yang sulit untuk dicapai. Urutan ke lima tingkat kebutuhan manusia yaitu kebutuhan dasar (fisiologis), Kebutuhan fisiologis adalah

kebutuhan dasar yang paling penting dan esensial. Apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi maka dapat memengaruhi kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis pada manusia terdiri dari nutrisi, tidur, kenyamanan, terbebas dari nyeri, oksigenasi, dan eliminasi. (Tristianingsih & Handayani, 2021)

## F. Kerangka Teori

**Skema 2. 1 Kerangka Teori**



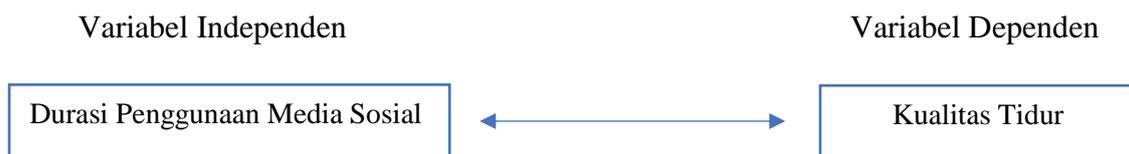
(Pahrul, 2018) , (Windarwati et al., 2020) (Nursalam 2019), (Gina 2019)

## G. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan abstraksi dari suatu realitas sehingga dapat dikomunikasikan dan membentuk teori yang menjelaskan keterkaitan antara variabel yang diteliti (Nursalam, 2019). Kerangka konsep dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah Durasi Penggunaan Media Sosial, sedangkan variabel dependen adalah Kualitas Tidur, jika kerangka konsep digambarkan maka sebagai berikut :

### Skema 2. 2 Kerangka Konsep

#### Variabel Independen dan Variabel Dependen



## H. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan awal penelitian mengenai hubungan antara variabel yang merupakan jawaban penelitian tentang kemungkinan hasil penelitian (Handayani, 2022). Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

H0 : Tidak ada Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Medistra Indonesia tahun 2023

H1 : Ada Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Medistra Indonesia tahun 2023

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Rancangan Penelitian**

Desain atau rancangan penelitian ini adalah model atau metode yang digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian. Desain penelitian yang ditetapkan berdasarkan tujuan dan hipotesis (Dharma, 2015). Pada penelitian ini jenis penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif analitik yang merupakan bertujuan untuk mencari hubungan antara dua variabel yang diteliti dengan rancangan *cross sectional*. *Cross sectional* merupakan suatu penelitian dimana pengambilan data terhadap beberapa variabel penelitian dilakukan pada satu waktu (Dharma, 2015). Desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Medistra Indonesia tahun 2023.

#### **B. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. (Muhammad Soleh,2019). Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Keperawatan Tingkat 3 STIKes Medistra Indonesia tahun 2023 sebanyak 76 mahasiswa.

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. (Muh, 2020). Digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang telah diketahui jumlahnya yaitu sebanyak 76 mahasiswa.

## 3. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel secara keseluruhan. Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2019) jumlah populasi yang kurang dari 100, maka seluruh populasi akan dijadikan sampel penelitian. Sehingga dalam penelitian ini 76 mahasiswa keperawatan tingkat 3 dijadikan sampel.

## **C. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini adalah STIKes Medistra Indonesia

### 1. Lokasi Penelitian

Tempat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah STIKes Medistra Indonesia di Jl. Cut Mutia Raya No. 88A, Kel.Sepanjang Jaya, Bekasi, Jawa Barat.





#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel adalah seseorang atau obyek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain. Variabel mengandung pengertian ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki seseorang atau sesuatu yang dapat menjadi pembeda atau penciri antara yang satu dengan yang lainnya (Masturoh & Anggita, 2018). Didalam penelitian ini akan menguraikan beberapa variabel yang terdapat pada penelitian ini yaitu :

1. Variabel independen (Variabel bebas)

Variabel bebas (*independent variable*) disebut juga variabel sebab yaitu karakteristik dari subjek yang dengan keberadaannya menyebabkan perubahan pada variabel lainnya. Pada penelitian ini yang menjadi variabel independennya yaitu Durasi Penggunaan Media Sosial

2. Variabel dependen (Variabel terikat)

Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel akibat atau variabel yang akan berubah akibat pengaruh atau perubahan yang terjadi pada variabel independent. Pada penelitian ini yang menjadi variabel dependennya yaitu Kualitas Tidur

## E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang dapat diamati (diukur) oleh peneliti untuk melakukan observasi secara cermat terhadap suatu fenomena yang kemudian dapat diulangi lagi oleh orang lain (Nursalam, 2020).

*Tabel 3. 2 Definisi Operasional*

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Durasi Penggunaan Media Sosial ( <b>Variabel Independen</b> )	Hasil penilaian terhadap lamanya durasi penggunaan media sosial yang digunakan seseorang per hari	Lembar Observasi Durasi Penggunaan Media Sosial	1. Rendah : 1-3 jam/hari 2. Tinggi : $\geq 3$ jam/hari	Ordinal
2.	Kualitas Tidur ( <b>Variabel Dependen</b> )	Suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya.	Kuesioner Baku (PQSI) a. Skor 0 : Sangat Baik b. Skor 1 : Baik c. Skor 2 : Buruk d. Skor 3 : Sangat Buruk d. Skor 3 : Sangat Buruk	1. Baik : 0-4 2. Sedang 5-8 3. Buruk 9-12	Ordinal

## F. Jenis Data

Data Primer merupakan data yang diperoleh atau dikumpulkan peneliti secara langsung dari sumber datanya. Data primer dalam penelitian ini didapatkan melalui Lembar Kuisisioner yang akan diberikan dan diisi oleh mahasiswa keperawatan tingkat 3 STIKes Medistra Indonesia tahun 2023 sebagai responden.

Data Sekunder merupakan data yang diperoleh melalui jurnal ilmiah, buku, dan data statistik dari berbagai sumber yaitu *Google Scholar*, *Mendeley Research*, *Paper*, *E-Journal* dan berbagai penyedia informasi ilmiah lainnya.

## G. Teknik pengumpulan data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode pengumpulan data sangat ditentukan oleh jenis penelitian. Penelitian kuantitatif secara umum menggunakan 3 pilihan metode pengumpulan data yaitu metode kuesioner, wawancara terstruktur dan observasi (Dharma, 2015). Pengumpulan data untuk memudahkan penelitian dan pengumpulan data maka peneliti menggunakan instrument penelitian sebagai berikut :

1. Langkah pertama diawali dengan proses penelitian perizinan penelitian dengan meminta surat studi pendahuluan dari pihak STIKes Medistra Indonesia.
2. Mengajukan surat permohonan dari STIKes Medistra Indonesia kepada Ketua STIKes Medistra Indonesia.
3. Peneliti mendapat izin dari Ketua STIKes Medistra Indonesia.

4. Peneliti menentukan populasi dan sampel yang dijadikan responden untuk pengambilan data.
5. Melakukan informed consent dan kuesioner terhadap responden secara online melalui google form
6. Data diambil dari kelas 3A dan 3B prodi S1 Keperawatan
7. Waktu pengisian kuesioner dilakukan 1 kali
8. Responden menjawab semua pertanyaan yang ditanyakan oleh peneliti melalui kuesioner
9. Setelah data terkumpul selanjutnya data diolah dan dianalisa oleh peneliti.

## H. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian pada dasarnya alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian yang berasal dari tahapan bentuk konsep, konstruk, dan variabel sesuai dengan kajian teori yang mendalam. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner (angket) langsung. Kuesioner atau angket merupakan pengumpulan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis (Nursalam, 2020). Pada penelitian ini kuesioner yang digunakan adalah Lembar Observasi Durasi Penggunaan Media Sosial dan Kuesioner Kualitas Tidur *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

### 1. Kuesioner Karakteristik Responden

#### a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin digunakan untuk mengetahui jenis kelamin responden. Jenis kelamin dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu laki-laki dan perempuan.

### 2. Lembar Observasi Durasi Penggunaan Media Sosial

Alat ukur yang digunakan dalam Durasi Penggunaan Media Sosial yaitu menggunakan lembar observasi, lembar observasi ini merupakan catatan yang berisi catatan durasi penggunaan media sosial mahasiswa sesuai dengan aktivitas penggunaan media sosial mahasiswa.

### 3. Kuesioner Kualitas Tidur

Kualitas tidur diukur dengan Skala Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) versi Bahasa Indonesia. Instrumen ini telah baku dan banyak digunakan

dalam penelitian kualitas tidur seperti dalam penelitian (Fandiani et al, 2017). Skala Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) versi Indonesia terdiri dari 19 pertanyaan berkembang menjadi 7 komponen penilaian: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan-gangguan tidur, penggunaan obat-obatan tidur dan disfungsi tidur saat siang hari jumlah penilaian untuk 7 komponen ini menghasilkan satu penilaian global.

*Acceptable measures* dari *homogenital internal*, konsistensi dan validitas telah diperoleh. Mengacu pada *clinical Properties* dan *clinimetric properties* dari PSQI, maka PSQI disarankan dapat dipakai sebagai instrumen dalam praktek klinik dan aktivitas riset. Validitas dan reliabilitas dari PSQI ini telah tervalidasi dengan baik dan telah digunakan luas dibanyak negara dalam menilai kualitas tidur seseorang (Hidayati & Yuniarti, 2019).

#### 4. Uji Validitas

Uji validitas adalah syarat mutlak bagi suatu alat ukur agar dapat digunakan dalam suatu pengukuran. Suatu penelitian meskipun di desain dengan tepat, namun tidak akan memperoleh hasil penelitian yang akurat jika menggunakan alat ukur yang tidak valid (Dharma, 2019).

##### a. Uji Validitas Kualitas Tidur

Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) versi Indonesia terdiri dari 19 pertanyaan berkembang menjadi 7 komponen penilaian: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan-gangguan tidur, penggunaan obat-obatan tidur dan disfungsi tidur saat siang hari.jumlah penilaian untuk 7 komponen ini menghasilkan satu penilaian global. Uji validitas Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) sudah dilakukan dalam

penelitian Agustin (2012) dengan menguji coba kepada 30 responden dengan hasil yang diketahui bahwa r hitung (0,410-0,831) > rtabel (0,361). Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS (Statistical Program For Social Science) Ver 16,0. Sebuah instrument bisa dikatakan valid jika nilai hitung r hitung > rtabel pada taraf signifikan 5% (Ghozali, 2009). Dikarenakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) sudah baku maka peneliti tidak melakukan uji validitas.

## 5. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas merupakan tingkat konsistensi dari suatu pengukur. Reliabilitas menunjukkan apakah pengukuran menghasilkan data yang konsisten dan dapat didefinisikan sebagai derajat suatu pengukuran bebas dari random error sehingga menghasilkan suatu pengukuran yang konsisten. Reliabilitas dipengaruhi oleh random error yang bersumber dari variasi observer, variasi subjek dan variasi instrumen (Dharma, 2019).

### a. Uji Reliabilitas Kualitas Tidur

Dalam instrumen ini untuk menguji menggunakan alpha cronbach dengan bantuan program sistem computer. Dalam penelitian kualitas tidur tidak menggunakan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner yang digunakan sudah baku dan kuesioner PSQI sudah diuji reliabilitas dengan nilai alpha cronbach 0,83 oleh university of Pittsburgh pada tahun (1988)

Dalam hal ini juga diperkuat oleh Komalasari, dkk (2012) bahwa dalam penelitian yang dilakukanya tentang kualitas tidur tidak menggunakan uji validitas dan reliabilitas karena quesioner yang digunakan sudah baku yaitu Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI). Maka peneliti tidak melakukan uji reliabilitas.

## I. Pengelolaan Data

### 1. Pengecekan Data (*Editing*)

Kegiatan Editing adalah meneliti berkas/data yang sudah dikumpulkan oleh responden dari hasil pengisian kuesioner/angket dan hasil observasi.

### 2. Pemberian Code Data (*Coding*)

Kegiatan koding adalah kegiatan mengklasifikasikan data sesuai dengan macam macamnya. Klasifikasi tersebut dilakukan dengan memberikan satu kode khusus setiap jawaban responden yang terkumpul, kode yang digunakan lazimnya dengan angka agar mempermudah dalam melakukan analisa.

*Tabel 3. 3 Kuesioner*

<b>Kode</b>	<b>Durasi Penggunaan Media Sosial</b>
1	Rendah
2	Tinggi
<b>Kode</b>	<b>Kualitas Tidur</b>
0	Sangat Baik
1	Baik
2	Buruk
3	Sangat Buruk

*Tabel 3. 4 Hasil Ukur*

<b>Kode</b>	<b>Durasi Penggunaan Media Sosial</b>
1	Rendah
2	Tinggi
<b>Kode</b>	<b>Kualitas Tidur</b>
1	Baik
2	Sedang
3	Buruk

### 3. **Tabulasi Data (*Tabulating*)**

Adalah menyusun data ke dalam tabel, kegiatan ini merupakan proses mengelompokkan kategori yang telah dibuat sebelumnya sekaligus menghitung frekuensi dari masing-masing kategori untuk dimasukkan ke dalam tabel.

## **J. Analisa Data**

Dalam KBBI, maksud analisis penguraian suatu pokok atas berbagai bagiannya dan penelaahan bagian itu sendiri serta hubungan antar bagian untuk memperoleh pengertian yang tepat dan pemahaman arti keseluruhan; penjabaran sudah dikaji sebaik-baiknya; atau pemecahan persoalan yang dimulai dengan dugaan akan kebenarannya. Maka, analisis data adalah penelaahan, penjabaran, dan pemecahan data yang didapatkan di dalam sebuah penelitian (Notoadmojo, 2021). Jenis analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisa Univariat dan Analisa Bivariat.

### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk penelitian satu variabel. Kedua variabel tersebut merupakan variabel pokok, yaitu variabel pengaruh (bebas) dan variabel berpengaruh (tidak bebas). Analisis univariat untuk data kategorik yaitu jenis kelamin disajikan dengan menggunakan distribusi frekuensi dan presentase. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi distribusi durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur.

## 2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk melihat hubungan dua variabel. Kedua variabel tersebut ialah variabel pokok, yaitu variabel bebas (pengaruh) dan variabel tidak bebas (terpengaruh) (Rosyidah & Fijra, 2021). Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia tahun 2023.

## K. Etika Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian. Peneliti diwajibkan memiliki etika terdapat empat prinsip utama dalam etika penelitian keperawatan (Dharma, 2015).

### 1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Dalam melakukan penelitian, peneliti memberikan kebebasan terhadap responden untuk memilih apakah bersedia atau tidak bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian dari peneliti tanpa paksaan apapun.

### 2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek (*respect for privacy and confidentiality*)

Penelitian dilakukan dengan menerapkan prinsip kerahasiaan, dimana identitas responden tidak akan dipublikasikan dalam data hasil penelitian yang akan menjadi bagian dari dokumentasi penelitian

### 3. Menghormati keadilan dan inklusivitas (*respect for justice inclusive nees*)

Penelitian dilakukan kepada responden tanpa membeda-bedakan baik dari aspek suku, agama, ras, dan budaya antar golongan.

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harm and benefits*)

Pada saat melakukan penelitian, peneliti menyampaikan kepada responden tidak ada kerugian apapun.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Letak Geografis**

STIKes Medistra Indonesia beralamat di Jl. Cut Mutia No.88A, RT.001/RW.002, Sepanjang Jaya, Kec. Rawalumbu, Kota Bekasi, Jawa Barat, dengan kode pos 17113

##### **2. Sejarah STIKes Medistra Indonesia**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia merupakan perguruan tinggi swasta yang bergerak dibawah naungan Yayasan Medistra Indonesia yang didirikan pada tanggal 04 April 2002 dan mendapatkan ijin penyelenggara Program Studi melalui Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 67/D/O/2002.

STIKes Medistra Indonesia ini yang awalnya berdiri di Jl. Dr. Saharjo, Jakarta menyelenggarakan pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan D3 Kebidanan. Pada tahun 2005, aktivitas pendidikan kemudian dipindah ke Jalan Cut Mutia Raya, Bekasi, dengan fasilitas bangunan dan prasarana yang sudah lengkap dan berkembang diatas tanah seluar kurang lebih 7000 m<sup>2</sup>.

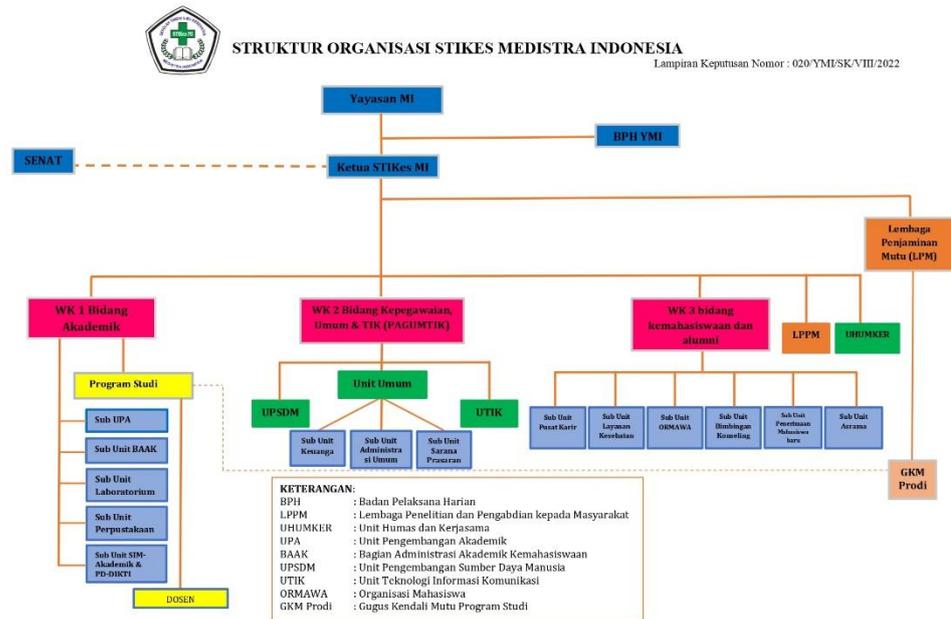
Menyadari akan perlunya jenjang pendidikan profesi bagi lulusan keperawatan maka tanggal 25 maret 2010, ijin penyelenggara program studi Ners diperoleh melalui SK Menteri Pendidikan Nasional nomor 35/D/O/2010. Seiring berjalannya waktu maka perpanjangan ijin program studi sebelumnya diperoleh melalui Surat Kopertis Wilayah 3 Jakarta,

Nomor 5979/D/T/K-III/2011 (untuk prodi D3 Kebidanan) dan Nomor 11653/D/T/K-III/2003 (untuk prodi SI Keperawatan).

Sampai dengan tahun 2018, STIKes Medistra Indonesia telah menghasilkan 1.800 orang lulus yang terdiri dari bidan dan perawat. Lulusan tersebar diseluruh wilayah nasional, sebagian kecil yang mencapai kawasan regional dan internasional. Pengakuan kredibilitas STIKes Medistra Indonesia sebagai institusi Pendidikan diakui dengan nilai B melalui BAN PT Nomor 226/SK/BAN-PT/AKRED/PT/X/2018 setelah sebelumnya, baik prodi kebidanan D3 maupun prodi Keperawatan S1 dan Profesi Ners juga mendapatkan nilai Akreditasi dari LAMPT-Kes.

Kehadiran STIKes Medistra Indonesia ditengah-tengah persaingan global, mampu mengembangkan dirinya dengan bertambahnya jumlah program studi diselenggarakan melalui SK kemenristekdikti Nomor 57/KPT/I/2019 STIKes Medistra indonesia mendapatkan ijin penyelenggaraan program studi Farmasi dan SK Nomor 1227/KPT/1/2018 STIKes Medistra Indonesia mendapatkan ijin program studi kebidanan S1 dan profesi bidan.

### 3. Struktur Organisasi



### 4. Visi dan Misi STIKes Medistra Indonesia

#### a. Visi

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

#### b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan yang bermutu, menghasilkan alumni yang professional dan berkarakter humanistik dengan orientasi regional.
- 2) Menyelenggarakan penelitian dan pengabdian pada masyarakat yang berorientasi pada karya inovasi yang dapat bermanfaat kepada masyarakat.
- 3) Menyelenggarakan dan meningkatkan kerjasama nasional dan regional dalam kegiatan Tridarma.

## **B. Gambaran Proses Penelitian**

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan google form yang dibagikan di kelas 3A dan 3B Keperawatan STIKes Medistra Indonesia, Terdapat 76 mahasiswa yang mengisi kuesioner serta peneliti juga mengobservasi dengan menanyakan langsung terkait durasi penggunaan media sosial seperti whatsapp, instagram, youtube dll.

Penyajian hasil penelitian ini dilakukan dalam 2 tahap, yaitu analisa univariat dan analisa bivariat. Tahap pertama merupakan analisa univariat digunakan untuk menyajikan durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur setiap responden. Tahap kedua merupakan analisa bivariat digunakan untuk menyajikan hasil hubungan antara kedua variabel yaitu hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Setelah pertanyaan dalam instrumen penelitian telah dijawab oleh responden maka peneliti akan membuat total skor dari pertanyaan tersebut dan disajikan dalam bentuk hasil penelitian.

## **C. Hasil**

Penelitian ini dilakukan di STIKes Medistra Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Periode penelitian adalah September 2023 – Oktober 2023. Sampel yang digunakan adalah *total sampling* sebanyak 76 mahasiswa, sampel diambil pada kelas 3A dan 3B Keperawatan.

## 1. Analisis Univariat

Tahap pertama dari analisis data adalah analisis univariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendapat gambaran pada masing-masing variabel dalam bentuk distribusi frekuensi yaitu variabel jenis kelamin responden sebagai karakteristik responden, variabel durasi penggunaan media sosial sebagai variabel independen, dan kualitas tidur sebagai variabel dependen.

### A. Karakteristik

**Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	7	9.2
Perempuan	69	90.8
Total	76	100.0

Sumber: *(hasil pengolahan data dan komputerisasi oleh Hesti, September 2023)*

Berdasarkan tabel 4.1 dari 76 responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sejumlah 69 responden (90,8%)

### B. Durasi Penggunaan Media Sosial

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023**

Durasi Penggunaan	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	13	17.1
Tinggi	63	82.9
Total	76	100

Sumber: *(hasil pengolahan data dan komputerisasi oleh Hesti, September 2023)*

Berdasarkan tabel 4.2 dari 76 responden mayoritas penggunaan media sosial dengan kategori tinggi (> 3 jam) sebanyak 63 responden (82,9%).

## C. Kualitas Tidur

**Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023**

<b>Kualitas Tidur</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Sedang	18	23.7
Buruk	58	76.3
Total	76	100.0

Sumber: *(hasil pengolahan data dan komputerisasi oleh Hesti, September 2023)*

Berdasarkan tabel 4.3 dari 76 responden mayoritas kualitas tidur dengan kategori buruk sebanyak 58 responden (76,3%)

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Pada penelitian ini analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia tahun 2023.

**Tabel 4. 4 Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia Tahun 2023**

Durasi Media Sosial	Kualitas Tidur				Total		P Value
	Sedang		Buruk		N	%	
	N	%	N	%			
Rendah	10	13,20	3	3,90	13	17,10	0,000
Tinggi	8	10,50	55	72,40	63	82,90	
Total	18	23,70	58	76,30	76	100,00	

Sumber: *(hasil pengolahan data dan komputerisasi oleh Hesti, September 2023)*

Berdasarkan tabel 4.4 mengenai hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan STIKes Medistra Indonesia dapat diketahui bahwa dari 76 responden terdapat 13 responden yang memiliki durasi penggunaan media sosial yang rendah atau 17,10% dari total responden, dimana terdapat responden yang memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 10 responden atau 13,20% dari total responden dan 3 responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk atau 3,90% dari total responden.

Responden yang memiliki durasi penggunaan media sosial yang tinggi adalah sebanyak 63 orang atau 82,90% dari total responden, dimana terdapat responden yang memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 8 responden atau 10,50% dari total responden dan 58 responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk atau 72,40% dari total responden.

Berdasarkan analisa statistik dengan tingkat signifikan 95% atau nilai  $\alpha$  5% (0,05) diperoleh hasil p-value (0,000) < nilai  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan

dari hasil tersebut  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan sebelumnya terkait hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan STIKes Medistra Indonesia tahun 2023 maka hasil tersebut akan dibahas berdasarkan analisis univariat dan analisis bivariat.

##### **a. Univariat**

###### **a. Karakteristik**

Pada hasil penelitian berdasarkan karakteristik jenis kelamin, responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding laki-laki dengan jumlah 69 responden (90,8%). Hal ini dikarenakan perempuan ternyata lebih aktif menggunakan media sosial dari pada laki-laki. Perempuan lebih sering mencari ide *fashion*, musik pada media sosial, dalam waktu yang bersamaan mereka dapat update status di aplikasi instagram dan whatsapp (Juditha, 2018). Hasil penelitian *Finances Online* menemukan bahwa perempuan lebih tertarik untuk berinteraksi melalui media sosial di banding pria (Zulaikha & Pulungan, 2023).

Menurut analisa peneliti pada saat melakukan penelitian di STIKes Medistra Indonesia, remaja perempuan lebih cenderung menggemari interaksi melalui media sosial dikarenakan remaja perempuan lebih memiliki keinginan untuk berbagi/bercerita dengan orang lain, hal ini yang menyebabkan remaja perempuan lebih dominan menggunakan media sosial di bandingkan dengan remaja laki-laki.

remaja perempuan cenderung memiliki tingkat keakraban yang dalam dengan orang-orang sekitarnya.

Hal ini didukung oleh (Pane et al., 2022) yang mengatakan bahwa jumlah penggunaan media sosial pada perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Hal ini karena keinginan perempuan untuk berkomunikasi pada banyak orang lebih tinggi dari pada laki-laki. Kemampuan memperoleh insight social dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin dimana anak perempuan akan lebih cepat matang dibanding anak laki-laki.

Perempuan juga berfikir akan membina hubungan interpersonal melalui internet. Penggunaannya tidak hanya menelepon, bermain game dan memeriksa informasi di gadget, tetapi perempuan juga menggunakan gadget secara rutin mengecek situs jejaring sosial seperti Instagram dan Whatsapp.

#### b. Durasi Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia tahun 2023 dalam kategori tinggi, hal ini dibuktikan dengan pernyataan yang dihasilkan dari 76 responden (100%) sebanyak 63 responden (82,9%) memiliki durasi penggunaan media sosial yang tinggi atau lebih dari 3 jam per harinya.

Durasi mencakup gambaran seberapa lama individu mengakses media sosial dengan berbagai tujuan. Ketika menggunakan media sosial, secara tidak sadar seseorang melupakan waktu dan kegiatan mereka karena terlalu menikmati dengan ketertarikan media sosial. Durasi mencakup rentang waktu yang dihabiskan dan prioritas penggunaan media sosial dalam berbagai jenis konten media yang dikonsumsi atau secara keseluruhan.

Durasi penggunaan media sosial dapat terukur dengan tingginya durasi pemakaian. Indikator untuk mengukur aspek ini dengan menghitung lamanya waktu yang digunakan individu ketika menggunakan media sosial. (Indrawati & Nuswantoro, 2021). Kategori kriteria pengukuran durasi sebagai berikut : tinggi :  $\geq$  3 jam/hari dan rendah : 1-3 jam/hari (Hepilita & Gantas, 2018)

Menurut analisa peneliti bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan menggunakan media sosial dilakukan untuk beberapa kepentingan diantaranya adalah berkomunikasi, bersosial, mencari informasi, mengerjakan tugas, kegiatan pembelajaran, mencari ide *fashion*, dan juga faktor lingkungan

Beberapa mahasiswa yang tinggal di kost karena fasilitas kost terbatas seperti televisi sehingga mahasiswa menggunakan media sosial untuk mengikuti *trend* dan hiburan disaat jenuh dengan tugas perkuliahan mahasiswa keperawatan yang sangat banyak, hal ini tercermin dari besarnya durasi penggunaan media sosial khususnya pada platform Whatsapp, Instagram, dan Youtube.

Hal ini ditunjuk kan sesuai dengan instrumen yang telah diisi oleh responden. Dampak negatif dari penggunaan media sosial mempunyai sifat kecanduan yang dirasakan oleh pengguna dalam menggunakan media sosial, dan konsentrasi menurun. Aktivitas yang dilakukan secara berulang – ulang serta durasi penggunaan media sosial dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan dampak negatif.

Ketergantungan yang diakibatkan cenderung mengulangi perilaku yang sama akan memberikan pengaruh buruk terhadap kehidupan seperti rasa cepat mengantuk, mudah lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi menurun, karena lebih banyak menghabiskan waktunya untuk beraktivitas di media sosial. Ciri-ciri

durasi media sosial yang dapat dikatakan tinggi adalah pengguna yang menghabiskan waktu lebih dari 40 jam per bulan. (Mubaroq & Hidayati, 2022)

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Suhartati et al., 2021), tentang hubungan lama durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada usia 19-22 tahun bahwa menunjukkan bahwa 39,1% pemuda aktif menggunakan durasi media sosial sangat lama dan level penggunaan media sosialnya tinggi dengan jumlah 46 responden (100%).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyita banyak waktu yang menyebabkan terkendalanya beberapa kegiatan dalam kehidupan nyata. Salah satu dampak terbesarnya adalah berkurangnya waktu istirahat atau tidur yang pada akhirnya menurunkan kualitas tidur.

Hal ini didukung oleh (Achmad & Dewi, 2022) yang mengatakan bahwa individu akan cenderung melakukan kegiatan yang akan menyebabkan rasa senang. Individu cenderung melakukan kegiatan lain yang dirasa lebih menyenangkan seperti menonton, mendengarkan musik, mengobrol, dan mengakses internet dari pada harus menyelesaikan tugas yang ada.

Mahasiswa akan cenderung lebih memilih untuk melakukan yang mereka sukai dan menunda pekerjaan yang dimilikinya, mahasiswa menganggap bahwa menyelesaikan tugas/skripsi yang dimiliki merupakan hal yang membosankan sehingga mereka lebih memilih melakukan kegiatan yang lainnya.

Hal ini didukung oleh (Monica & Rosari, 2020) yang mengatakan bahwa bahwa mengakses internet secara berlebihan dirasa lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan setiap tugas yang didapatkan ketika kuliah. Perilaku mengakses media sosial/internet secara berlebihan tersebut memunculkan peluang

untuk individu melakukan prokrastinasi akademik dimana individu yang melakukan prokrastinasi biasanya tidak bisa mengatur waktu yang baik dan tidak memiliki strategi belajar yang lemah.

c. Kualitas tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa kualitas tidur mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia tahun 2023 dalam kategori buruk, hal ini dibuktikan dengan pernyataan yang dihasilkan dari 76 responden (100%) sebanyak 58 responden (76,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

PSQI adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan desain tidur pada orang dewasa. PSQI diciptakan untuk mengukur dan memisahkan orang dengan kualitas tidur yang baik, kualitas tidur yang sedang dan kualitas tidur yang buruk. Pada saat setelah data di coding, di dapatkan hanya hasil kualitas tidur yang sedang dan kualitas tidur buruk, sehingga hasil yang didapatkan dari responden hanya dua kategori yaitu kualitas tidur yang sedang dan kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur responden yang buruk karena dipengaruhi oleh gaya hidup seperti penggunaan gadget ditempat tidur, menggunakan media sosial yang terlalu lama, mengerjakan tugas, lingkungan tidur yang tidak nyaman, konsumsi stimulan seperti minuman yang mengandung kafein sehingga mempengaruhi seseorang dalam kualitas tidurnya (Hepilita & Gantas, 2018).

Menurut hasil analisa peneliti diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki waktu tidur kurang dari 8 jam dan memulai waktu tidur melewati tengah malam. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan beberapa faktor, diantaranya adalah adanya akibat aktivitas yang berlebihan yang berhubungan dengan kegiatan perkuliahan yang padat

Perkuliahan yang padat dapat mengakibatkan remaja mengalami gangguan kualitas tidur, penggunaan gadget untuk tugas perkuliahan, kondisi stres emosional yang berhubungan dengan tugas perkuliahan atau masalah keluarga juga akan memberi dampak terhadap perubahan kualitas tidur mahasiswa. mengatur waktu yang padat untuk menyelesaikan tugas perkuliahan.

Kualitas tidur dalam penelitian ini diukur dengan 7 komponen penilaian, diantaranya adalah kualitas tidur subyektif, tidur latensi, gangguan tidur malam, durasi tidur malam, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi waktu di siang hari. Setelah beraktivitas fisik seharian responden dapat dengan mudah merasa mengantuk dan tertidur.

Namun, dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan secara berlebihan menyebabkan kesulitan tidur. Hal ini dibuktikan dari kebanyakan responden mengalami disfungsi waktu di siang hari. Disfungsi waktu di siang hari ini seperti mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa mengantuk saat perkuliahan, makan, atau dalam aktivitas sosial.

Aktivitas fisik dapat menghasilkan hormon endorphin dan serotonin yang dapat mempermudah timbulnya rasa kantuk pada diri seseorang. Akan tetapi, aktivitas fisik yang dilakukan secara berlebihan dapat menyebabkan ketegangan pada otot, sehingga menyebabkan kesulitan pada saat tidur (Maulida, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Keswara et al., 2019) bahwa dari 119 responden yang diteliti di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah pada Mei 2019 kualitas tidur remaja dalam kategori buruk dengan jumlah 77 responden (64,7%).

Hal ini sebagian besar faktor kelelahan akibat aktifitas yang berlebihan misalnya yang berhubungan dengan kegiatan di sekolah dapat mengakibatkan remaja mengalami gangguan kualitas tidur, penggunaan gadget, kondisi stres emosional misalnya yang berhubungan dengan pelajaran atau masalah keluarga juga akan memberi dampak yang jelas terhadap perubahan kualitas tidur remaja.

Kualitas tidur yang buruk meliputi durasi tidur yang kurang dari kebutuhan menurut umur, tidur terlalu larut malam dan bangun terlalu cepat, mengerjakan tugas sekolah, tidur tidak nyenyak sering terbangun karena suatu hal, sedangkan kualitas tidur yang baik meliputi durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan menurut umur, tidur nyenyak tidak terbangun karena suatu hal disela-sela waktu tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang (Bukit, 2003).

Hal ini didukung oleh (Mayasari et al., 2023) yang menyatakan bahwa menyatakan ada hubungan signifikan kualitas tidur mengerjakan tugas perkuliahan. Mahasiswa sering lupa waktu dan melakukan aktivitas penggunaan gawai hingga larut malam misalnya mengerjakan tugas hingga larut malam atau tidak ingin ketinggalan berita orang lain di media sosial.

Ketergantungan pada gawai juga dapat dilihat dari beberapa faktor, yaitu daily life disturbance, artinya dampak negatif yang timbul akibat penggunaan gadget dan hal ini dirasakan langsung oleh pengguna gawai. Positive anticipation,

artinya perasaan gembira saat menggunakan gawai dan merasa kosong saat tidak menggunakannya.

Hal ini didukung oleh (Tristianingsih & Handayani, 2021) yang menyatakan bahwa tugas akademik erat hubungannya dengan kualitas tidur. Tugas perkuliahan adalah tuntutan saat seseorang dalam masa pendidikan dan terjadi apabila mengalami ketegangan emosi ketika gagal dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Penyebab stres akademik merupakan hal yang normal terjadi, hal tersebut merupakan penyesuaian dan pengembangan diri pada kehidupan bersosialisasi, peran dan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa, masalah keuangan, beban tugas kuliah lebih banyak, perubahan gaya hidup dan porsi belajar lebih banyak dari sebelumnya.

#### **b. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia Tahun 2023.**

Berdasarkan analisis statistik dengan tingkat signifikan 95% atau nilai  $\alpha$  5% (0,05) diperoleh hasil p-value (0,000) < nilai  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan dari hasil tersebut  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023.

Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia Tahun 2023. Dimana dari 76 responden terdapat 13 responden yang memiliki durasi penggunaan media sosial yang rendah atau 17,10% dari total responden, dimana terdapat responden yang memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 10 responden atau 13,20% dari total

responden dan 3 responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk atau 3,90% dari total responden.

Responden yang memiliki durasi penggunaan media sosial yang tinggi adalah sebanyak 63 orang atau 82,90% dari total responden, dimana terdapat responden yang memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 8 responden atau 10,50% dari total responden dan 58 responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk atau 72,40% dari total responden.

Menurut hasil analisa peneliti berdasarkan hasil penelitian bahwa durasi penggunaan media sosial secara signifikan berpengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan STIKes Medistra Indonesia. Sehingga semakin tinggi durasi penggunaan media sosial akan menurunkan kualitas tidur.

Penggunaan media sosial sering kali membuat mahasiswa keperawatan begadang untuk mengerjakan tugas perkuliahan yang sangat banyak di setiap mata kuliah sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur, serta terdapat faktor lingkungan.

Beberapa mahasiswa yang tinggal di kost karena fasilitas kost terbatas seperti televisi sehingga mahasiswa menggunakan media sosial untuk mengikuti *trend* dan hiburan disaat jenuh dengan tugas perkuliahan mahasiswa keperawatan yang sangat banyak, yang dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi.

Menurut (Ningtyas et al., 2022) penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kepuasan tersendiri yang akhirnya memicu seseorang untuk mengakses media sosial lebih intens. Penggunaan media sosial dengan intensitas

tinggi setiap hari akan berpengaruh pada hormon melatonin sehingga menyebabkan kualitas tidur tidak terpenuhi bagi penggunanya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian (Woran et al., 2021) yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan kualitas tidur buruk bagi remaja kemudian sebaliknya, responden yang rendah penggunaan media sosialnya dan memiliki kualitas tidur yang baik kurang dari setengah. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan kualitas tidur pada remaja.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Irawati et al., 2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial sangat dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk. Kontribusi baru dari penelitian ini adalah temuan bahwa penggunaan media sosial malam hari lebih kuat berhubungan dengan tidur yang buruk. Penggunaan media sosial disaat akan tidur akan mengganggu produksi melatonin melalui paparan layar digital pada waktu tidur, selain itu peringatan media sosial dapat mengganggu proses tidur remaja.

### **E. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan bukan tanpa kekurangan didalamnya, kelemahan atau keterbatasan yang terdapat di dalam penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya. Keterbatasan dan hambatan dalam penelitian ini diantaranya.

1. Waktu penelitian yang membutuhkan waktu lebih lama karena keterbatasan proses komunikasi seperti respon yang diterima dari responden cukup lama.
2. Penelitian hanya mengkaji durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur sedangkan masih terdapat variabel lain yang berhubungan dengan kualitas tidur.
3. Desain penelitian ini hanya melihat hubungan dan tidak memberikan intervensi kepada responden.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa hasil penelitian tentang “hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Stikes Medistra Indonesia tahun 2023” dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 69 responden (90,8%)
2. Durasi Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia terbanyak pada kategori tinggi sebanyak 63 responden (82,9%)
3. Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia terbanyak pada kategori buruk sebanyak 58 responden (76,3%)
4. Terdapat hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia tahun 2023

#### **B. Saran**

1. Bagi Peneliti

Peneliti sebaiknya menambah variabel yang digunakan dalam penelitian, agar dapat lebih mengetahui faktor lain yang berhubungan selain durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan.

## 2. Bagi STIKes Medistra Indonesia

Sebagai wujud dari penelitian ini diharapkan bisa menambah informasi atau wawasan kepada mahasiswa/i di STIKes Medistra Indonesia, dapat menambahkan edukasi pada kegiatan belajar mengajar seperti membuat kelompok belajar yang lebih luas dan mahasiswa agar lebih memperhatikan durasi penggunaan media sosial, sehingga dapat memberikan informasi dan wawasan baru.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan dan referensi baik berupa data hasil maupun teori-teori yang sudah dikemukakan. Peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam lagi permasalahan seperti faktor penyebab kualitas tidur atau dampak lainnya dari durasi penggunaan media sosial yang tinggi seperti masalah kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- (Liedfray Et Al., 2022) Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9), 96–106. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48071>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Artikel, K. (2023). *Menyegarkan Diri dengan Tidur yang Berkualitas*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2048/menyegarkan-diri-dengan-tidur-yang-berkualitas](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2048/menyegarkan-diri-dengan-tidur-yang-berkualitas)
- Azzahra, A., Fransiska, K. B., Pratiwi, S. D., & Alfarisy, F. (2022). Analisis Padanan Kata pada Fitur-Fitur Media Sosial. *Deiksis*, 14(3), 291. <https://doi.org/10.30998/deiksis.v14i3.11647>
- Bukit, E. K. (2003). Kualitas Tidur Dan Faktor-faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia. *Keperawatan Indonesia*, 9(2), 41–47.
- Chandra, I., Tat, F., & Wawo, B. A. M. (2022). *dengan durasi waktu yang tidak tepat akan mempengaruhi kemampuan kognitif siswa. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Durasi Bermain*. 6.
- cindy mutia annur. (2022). Berapa Lama Masyarakat Global Akses Medsos Setiap Hari? *Databoks.Katadata.Co.Id*, 2022. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/07/berapa-lama-masyarakat-global-akses-medsos-setiap-hari>
- Eka Yan Fitri, M., & Chairael, L. (2019). Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Gender Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Benefita*, 1(1), 162. <https://doi.org/10.22216/jbe.v1i1.3849>
- Fitriana, A., & Kurniasih, N. (2021). Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Mahasiswa PAI yang Aktif Berorganisasi Di IAIIG Cilacap). *Jurnal Tawadhu*, 5(1), 44–58.
- Handayani, N. (2022). *Landasan Teori Dan Hipotesis*. <https://www.handayaninews.id/2022/11/landasan-teori-dan-hipotesis-penelitian.html>
- Haslianti, H. (2019). Pengaruh Kebisingan Dan Motivasi Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 608–614. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4839>
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 12 sampai 14 Tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78–87.

- Indrawati, R., & Nuswantoro, E. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Serta Pengaruhnya Terhadap Subjective Well-Being Siswa. *Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Semarang*, 8.
- Irawati, I., Kistan, K., & Basri, M. (2023). The Effect of the Duration of Social Media Use on the Incidence of Student Insomnia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 176–182. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.942>
- Juditha, C. (2018). Fenomena Trending Topic Di Twitter: Analisis Wacana Twit #Savehajilulung. *Jurnal Penelitian Komunikasi Dan Pembangunan*, 16(2), 138. <https://doi.org/10.31346/jpkp.v16i2.1353>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1), 2.
- Madjid, A., & Subuh, R. D. O. (2019). Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Santri Salafi. *ETNOHISTORI: Jurnal Ilmiah Kebudayaan Dan Kesejahteraan*, VI(2), 199–213.
- Mayasari, A. C., Putri, A. E., Sya'diyah, H., Kirana, S. A. C., & Mutyah, D. (2023). Kecemasan Mengerjakan Tugas Kuliah Terhadap Kualitas Tidur Dan Pola Makan Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(1), 43. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i1.1421>
- Monica, V., & Rosari, R. B. (2020). Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya. *Scriptura*, 9(2), 71–81. <https://doi.org/10.9744/scriptura.9.2.71-81>
- Mubarq, H., & Hidayati, Y. N. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Dan Facebook Dalam Pembentukan Budaya Alone Together Pada Kalangan Remaja Di Desa Ambulu Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo. *Populika*, 10(2), 54–61. <https://doi.org/10.37631/populika.v10i2.497>
- Nauufi. (2022). *No Title*.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Ningtyas, M. P. C., Ilmi, A. F., & Rahmi, J. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan. *Frame of Health Journal*, 1(2), 22–29.
- Nisa, S. 201. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring

Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir. In *Skripsi*.

- Nurhanipah, F., Iwan, & Suteja. (2020). Pembinaan Karakter Religius (Kejujuran, Disiplin, Tanggung Jawab dan Empati) Mahasiswa Pembinaan Karakter Religius (Kejujuran, Disiplin, Tanggung Jawab dan Empati) Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah IAIN Syekh Nurjati Cirebon. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal ...*, 6(2), 1–15.
- Nursalam. (2019). *Metodologi Penelitian dalam Bidang Kesehatan*.
- Pahrul. (2018). Dampak Penggunaan Smartphone (Studi Perilaku Sosial Siswa Sma Negeri Kecil Pulau Kulambingkabupaten Pangkep). *Energies*, 6(1), 1–8. [Http://Journals.Sagepub.Com/Doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://Doi.Org/10.1016/J.Reuma.2018.06.001%0Ahttps://Doi.Org/10.1016/J.Arth.2018.03.044%0Ahttps://Reader.Elsevier.Com/Reader/Sd/Pii/S1063458420300078?Token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8](http://Journals.Sagepub.Com/Doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://Doi.Org/10.1016/J.Reuma.2018.06.001%0Ahttps://Doi.Org/10.1016/J.Arth.2018.03.044%0Ahttps://Reader.Elsevier.Com/Reader/Sd/Pii/S1063458420300078?Token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8)
- Pane, J. P., Saragih, I. S., & Laoli, T. L. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Astenopia Pada Mahasiswa Program Studi Ners. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 947–954. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Pemerintah Provinsi Lampung. (2023). *Efek Negatif Penggunaan Handphone Apabila Terlalu Sering Digunakan*. <https://Lampungprov.Go.Id/Detail-Post/Efek-Negatif-Penggunaan-Handphone-Apabila-Terlalu-Sering-Digunakan>
- Rafiyah, I. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Setelah Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1049–1054.
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p06>
- Sunbanu, V. M. S. M., Rante, S. D. T. R., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Teknik Sipil Di Politeknik Negeri Kupang Selama Pandemi Covid-19. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2), 190–197. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5965>
- Susanti, & Rasima. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi di UPT puskesmas Cot Seumeureung Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat Tahun 2019. *Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora*, 8(3), 387–396.
- Sutarsih, T. (2021). *Statistik Telekomunikasi Indonesia*.

- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- UPI, H. (2022). *Etika Digital*. Berita UPI. <http://berita.upi.edu/etika-digital/>
- Widiyani, K. R., Amelia, F., & Chairani, A. (2021). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Di Smp Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 5(1), 95. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v5i1.8277>
- Windarwati, H. D., Raharjo, R. V., & Choiriyah, M. (2020). “ Penghayatan ” Merupakan Parameter Tertinggi Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Sma. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 235–240.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Riset Tidakan Mahasiswa*, 5(2), 1–15.
- Zulaikha, A., & Pulungan, A. F. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Depresi. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(3), 60. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i3.9930>
- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9), 96–106. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48071>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Artikel, K. (2023). *Menyegarkan Diri dengan Tidur yang Berkualitas*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2048/menyegarkan-diri-dengan-tidur-yang-berkualitas](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2048/menyegarkan-diri-dengan-tidur-yang-berkualitas)
- Azzahra, A., Fransiska, K. B., Pratiwi, S. D., & Alfarisy, F. (2022). Analisis Padanan Kata pada Fitur-Fitur Media Sosial. *Deiksis*, 14(3), 291. <https://doi.org/10.30998/deiksis.v14i3.11647>
- Bukit, E. K. (2003). Kualitas Tidur Dan Faktor-faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia. *Keperawatan Indonesia*, 9(2), 41–47.
- Chandra, I., Tat, F., & Wawo, B. A. M. (2022). *dengan durasi waktu yang tidak tepat akan mempengaruhi kemampuan kognitif siswa. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Durasi Bermain*. 6.
- cindy mutia annur. (2022). Berapa Lama Masyarakat Global Akses Medsos Setiap Hari? *Databoks.Katadata.Co.Id*, 2022.

<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/07/berapa-lama-masyarakat-global-akses-medsos-setiap-hari>

- Eka Yan Fitri, M., & Chairael, L. (2019). Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Gender Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Benefita*, 1(1), 162. <https://doi.org/10.22216/jbe.v1i1.3849>
- Fitriana, A., & Kurniasih, N. (2021). Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Mahasiswa PAI yang Aktif Berorganisasi Di IAIIG Cilacap). *Jurnal Tawadhu*, 5(1), 44–58.
- Handayani, N. (2022). *Landasan Teori Dan Hipotesis*. <https://www.handayaninews.id/2022/11/landasan-teori-dan-hipotesis-penelitian.html>
- Haslianti, H. (2019). Pengaruh Kebisingan Dan Motivasi Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 608–614. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4839>
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 12 sampai 14 Tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78–87.
- Indrawati, R., & Nuswantoro, E. (2021). Intensitas Penggunaan MEDIA Sosial Instagram Serta Pengaruhnya Terhadap Subjective Well-Being Siswa. *Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Semarang*, 8.
- Irawati, I., Kistan, K., & Basri, M. (2023). The Effect of the Duration of Social Media Use on the Incidence of Student Insomnia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 176–182. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.942>
- Juditha, C. (2018). Fenomena Trending Topic Di Twitter: Analisis Wacana Twit #Savehajilulung. *Jurnal Penelitian Komunikasi Dan Pembangunan*, 16(2), 138. <https://doi.org/10.31346/jpkp.v16i2.1353>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1), 2.
- Madjid, A., & Subuh, R. D. O. (2019). Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Santri Salafi. *ETNOHISTORI: Jurnal Ilmiah Kebudayaan Dan Kesejahteraan*, VI(2), 199–213.
- Mayasari, A. C., Putri, A. E., Sya'diyah, H., Kirana, S. A. C., & Mutyah, D. (2023). Kecemasan Mengerjakan Tugas Kuliah Terhadap Kualitas Tidur Dan Pola Makan Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(1), 43. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i1.1421>

- Monica, V., & Rosari, R. B. (2020). Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya. *Scriptura*, 9(2), 71–81. <https://doi.org/10.9744/scriptura.9.2.71-81>
- Mubarq, H., & Hidayati, Y. N. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Dan Facebook Dalam Pembentukan Budaya Alone Together Pada Kalangan Remaja Di Desa Ambulu Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo. *Populika*, 10(2), 54–61. <https://doi.org/10.37631/populika.v10i2.497>
- Nauufi. (2022). *No Title*.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Ningtyas, M. P. C., Ilmi, A. F., & Rahmi, J. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan. *Frame of Health Journal*, 1(2), 22–29.
- Nisa, S. 201. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir. In *Skripsi*.
- Nurhanipah, F., Iwan, & Suteja. (2020). Pembinaan Karakter Religius (Kejujuran, Disiplin, Tanggung Jawab dan Empati) Mahasiswa Pembinaan Karakter Religius (Kejujuran, Disiplin, Tanggung Jawab dan Empati) Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah IAIN Syekh Nurjati Cirebon. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal ...*, 6(2), 1–15.
- Nursalam. (2019). *Metodologi Penelitian dalam Bidang Kesehatan*.
- Pahrul. (2018). Dampak Penggunaan Smartphone (Studi Perilaku Sosial Siswa Sma Negeri Kecil Pulau Kulambingkabupaten Pangkep). *Energies*, 6(1), 1–8. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Pane, J. P., Saragih, I. S., & Laoli, T. L. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Asthenopia Pada Mahasiswa Program Studi Ners. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 947–954. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Pemerintah Provinsi Lampung. (2023). *EFEK NEGATIF PENGGUNAAN HANDPHONE APABILA TERLALU SERING DIGUNAKAN*. <https://lampungprov.go.id/detail-post/efek-negatif-penggunaan-handphone-apabila-terlalu-sering-digunakan>
- Rafiyah, I. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Setelah Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1049–1054.

- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p06>
- Sunbanu, V. M. S. M., Rante, S. D. T. R., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Teknik Sipil Di Politeknik Negeri Kupang Selama Pandemi Covid-19. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2), 190–197. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5965>
- Susanti, & Rasima. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi di UPT puskesmas Cot Seumeureung Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat Tahun 2019. *Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora*, 8(3), 387–396.
- Sutarsih, T. (2021). *Statistik Telekomunikasi Indonesia*.
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- UPI, H. (2022). *Etika Digital*. Berita UPI. <http://berita.upi.edu/etika-digital/>
- Widiyani, K. R., Amelia, F., & Chairani, A. (2021). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Di Smp Teratai Putih Global Bekasi Tahun 2020. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 5(1), 95. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v5i1.8277>
- Windarwati, H. D., Raharjo, R. V., & Choiriyah, M. (2020). “ Penghayatan ” Merupakan Parameter Tertinggi Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Sma. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 235–240.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Riset Tidakan Mahasiswa*, 5(2), 1–15.
- Zulaikha, A., & Pulungan, A. F. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Depresi. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(3), 60. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i3.9930>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Permohonan Studi Pendahuluan



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
MEDISTRA INDONESIA**  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN 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: stikes\_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 12 April 2023

Nomor : 220/STIKes MI/Kep/A/IV/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Studi Pendahuluan

Kepada Yth.  
Ketua STIKes Medistra Indonesia  
Di  
Tempat

Sehubungan dengan adanya pelaksanaan Skripsi pada tingkat akhir yang merupakan syarat kelulusan Program Akademik (Sarjana) mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) STIKes Medistra Indonesia, maka dengan ini kami mengajukan permohonan Studi Pendahuluan di STIKes Medistra Indonesia untuk mahasiswa atas nama :

Nama Mahasiswa : HEsti Iren Romauli  
NPM : 201560111015  
Judul : Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia

kami mohon kepada Bapak/Ibu Pimpinan untuk dapat kiranya memberikan izin kepada mahasiswa kami melakukan Studi Pendahuluan

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

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



Kiki Demati, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN 0316028302

Tembusan :

1. Ketua STIKes Medistra Indonesia
2. WK I Bid. Akademik
3. Peringgal

## Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
MEDISTRA INDONESIA**  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN 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: stikes\_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 30 Mei 2023

Nomor : 401/STIKes MI/A/V/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Balasan Studi Pendahuluan

Kepada Yth.  
Kepala Program Studi Keperawatan dan Profesi Ners  
Di  
Tempat

Dengan hormat,  
Sehubungan dengan adanya surat Nomor 220/STIKes MI/Kep/A/IV/2023 perihal permohonan studi pendahuluan untuk keperluan penyusunan skripsi atas nama :

Nama Mahasiswa : Hesti Iren Romauli  
NPM : 201560111015  
Judul : Hubungan Durasi Penggunaan Media SOsial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia

Dengan ini kami memberitahukan bahwa STIKes Medistra Indonesia memberikan izin penelitian pada mahasiswa tersebut dengan memenuhi segala ketentuan yang berlaku.

Demikian surat ini kami sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

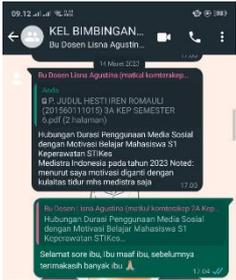
Ketua STIKes Medistra Indonesia



Dr. Lemmy Imawaty Sirait, SST., M.Kes  
NIDN. 0319017902

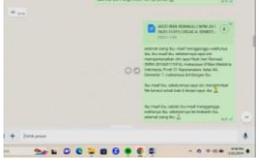
Tembusan :  
1. Arsip

**Lampiran 3. Kegiatan Bimbingan Skripsi**  
**KEGIATAN BIMBINGAN SKRIPSI**

No	Hari/Tanggal Bimbingan	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing	Bukti Kegiatan Bimbingan
1.	Minggu, 14 Maret 2023	Konsultasi Judul Skripsi dan ACC JUDUL SKRIPSI		
2.	Selasa, 19 Maret 2023	Bimbingan dalam menyusun skripsi mulai Bab 1 sampai Bab 3		
3.	Selasa, 04 April 2023	Bimbingan dalam menyusun Bab 1 dan Penulisan Cover		
4.	Minggu, 09 April 2023	Pengajuan Bab 1 dan Revisi Bab 1		

5.	Selasa, 16 Mei 2023	ACC Bab 1 dan Bimbingan dalam menyusun Bab 2		
6.	Kamis, 05 Juni 2023	Konsul Bab 2 dan Revisi Bab 2		
7.	Jumat, 16 Juni 2023	Revisi Bab 2		
8.	Selasa, 04 Juli 2023	Bimbingan dalam menyusun Bab 3		

9.	Kamis, 13 Juli 2023	Konsultasi Bab 3 dan Revisi Bab 3		
10.	Kamis, 20 Juli 2023	Revisi Bab 3 dan ACC SIDANG SEMINAR PROPOSAL		
11.	Senin, 18 Desember 2023	Bimbingan dalam menyusun Bab 4		
12.	Kamis, 04 Januari 2024	Konsul bab 4		

13.	Kamis, 25 Januari 2024	Konsul dan revisi bab 4		
14.	Senin, 29 Januari 2024	Konsul bab 4 dan revisi bab 4 ACC SIDANG SEMINAR HASIL		

**Mengetahui :**

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

**Kiki Deniati S.Kep.,Ns.,M.Kep**

**NIDN. 0316028302**

**Lampiran 4. Informed Consent****LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN  
PENELITIAN*****Informed Consent***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Prodi :

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia”. Adapun bentuk ketersediaan saya adalah :

1. Meluangkan waktu mengisi kuesioner
2. Memberikan informasi yang benar dan sejujurnya terhadap apa yang diminta atau ditanyakan peneliti

Keikutsertaan saya ini sukarela, tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun. Demikian surat pernyataan ini saya buat, untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Bekasi, Juli 2023

( )

**Lampiran 5. Lembar Observasi Durasi Penggunaan Media Sosial****LEMBAR OBSERVASI****DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL****IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

**Jenis Pengguna Media Sosial**

No	Perangkat Untuk Mengakses Media Sosial (Hp/Laptop)	Whatsapp	Instagram	Youtube	Tiktok	Dll	Total Durasi

## Lampiran 6. Kuesioner Kualitas Tidur

### KUESIONER PENELITIAN

#### Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality (PSQI)*

Jawablah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan keadaan anda selama 1 bulan terakhir dengan memberi tanda list sesuai dengan yang kamu alami.

#### A. Data Demografi

Kode/Inisial Responden :

Jenis Kelamin :

#### B. Kualitas Tidur

Instruksi : pertanyaan-pertanyaan dibawah ini adalah pertanyaan yang berhubungan dengan kebiasaan tidur anda selama satu bulan terakhir

NO	Pertanyaan	Jawaban
1.	Jam berapa biasanya anda mulai tidur di malam hari	20.00 (8 malam) 21.00 (9 malam) 22.00 (10 malam) 23.00 (11 malam) 00.00 (12 malam) 01.00 (1 malam)
2.	Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? <b>Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur</b>	<15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit
3.	Jam berapa anda biasanya bangun pagi? <b>Waktu bangun tidur biasanya</b>	>07.00 06.00-07.00 05.00-06.00 <05.00
4.	Berapa lama anda tidur di malam hari	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam
No	Pertanyaan	Jawaban
5.	Dalam sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena mengalami	Tidak Pernah
	a. Tidak mampu	1x seminggu
		2x seminggu
		>3x seminggu

	tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun pada tengah malam atau dini hari				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
	e. Terbangun karena batuk				
	f. Kedinginan di malam hari				
	g. Kepanasan di malam hari				
	h. Mengalami mimpi buruk				
	i. Merasa nyeri				
	j. Alasan lain yang mengganggu (jelaskan)				
6.	Dalam sebulan terakhir seberapa sering anda mengkonsumsi obat (dengan resep atau tanpa resep dokter) untuk membantu agar bisa tertidur?)				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari?				
8.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda tidak				

	bersemangat dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi?				
		Sangat baik	Baik	Buruk	Sangat Buruk
9.	Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan terakhir				

## Lampiran 7. Formulir Persetujuan Seminar Proposal Skripsi

## FORMULIR PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Lampiran 6

 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) J. Cuk. Mulya Raya No. 88A-Kel. Setiabudi Jaya - Bekasi Telp: (021) 82431375-77 Fax: (021) 82431374 Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id			
<b>FORM LEMBAR PERSETUJUAN MELAKSANAKAN SEMINAR PROPOSAL</b>			
Nomor Dokumen	: FM. 027/A.003/LPM/STIKESMI-UPM/2022	Tanggal Pembuatan	: 07 November 2022
Revisi	: 0	Tgl efektif	: 11 November 2022

Setelah penulisan proposal dituntaskan, mahasiswa berhak melaksanakan seminar proposal tersebut, setelah memenuhi persyaratan yang ditetapkan di STIKes Medistra Indonesia. Untuk dapat melaksanakan seminar, mahasiswa harus memperoleh persetujuan terlebih dahulu dari DPS. Gunakan format berikut untuk memperoleh Lembar Persetujuan Melaksanakan Seminar Proposal Skripsi.

**PERSETUJUAN  
SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi menyetujui pelaksanaan Seminar Proposal Penelitian Skripsi mahasiswa:

Nama : HESTI IREN ROMAULI  
 NPM : 20.156.01.11.019  
 Program Studi : Ilmu Keperawatan (S1)  
 Judul Skripsi : Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur mahasiswa STIKes Medistra Indonesia  
 Ketua Penguji : Rotua Suriyati S. SKM M.Kes (Paraf Dosen Penguji: [Signature])  
 Anggota Penguji : Lina Aswina S. Kep. Nc. M. Kes (Paraf Dosen Penguji: [Signature])  
 Hari/Tgl Ujian : Senin, 1.11.2023

Persetujuan ini diberikan setelah mempertimbangkan bahwa :

1. Mahasiswa tersebut telah melalui proses pembimbingan dengan baik.
2. Proposal yang ditulis oleh mahasiswa tersebut telah memenuhi persyaratan, baik secara substansi akademik maupun secara format (tata cara penulisan) yang berlaku di STIKes Medistra Indonesia.
3. Mahasiswa tersebut telah mengikuti kegiatan seminar temannya sebagai oponent sebanyak .... kali (tuliskan jumlahnya).

Bekasi, Jul ..... 20 23

Disetujui oleh  
 Koordinator Skripsi  
Rotua Suriyati S. SKM M.Kes  
 NIDN. 0315 018401

Dosen Pembimbing Skripsi,  
Lina Aswina S. Kep. Nc. M. Kes  
 NIDN. 0404080405

Mengetahui,  
 Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)

[Signature]  
 NIDN. 0316028302

**Lampiran 8. Dokumentasi Seminar Proposal Skripsi & Seminar Hasil Skripsi**

**DOKUMENTASI SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI**



**DOKUMENTASI SEMINAR HASIL SKRIPSI**



## Lampiran 9. Surat Permohonan Penelitian

## SURAT PERMOHONAN PENELITIAN



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
 MEDISTRA INDONESIA  
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)  
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEHIDANAN (S1)  
 PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEHIDANAN (D3)  
 Jl. Cut Mutia Raya No. 80A Kel. Sepanjang Jaya - Bekasi Telp (021) 82431375-77 Fax (021) 82431374  
 Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes\_m@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 11 Agustus 2023

Nomor : 437 /STIKes MI/Kep/A/VIII/2023  
 Lampiran : -  
 Perihal : Surat Permohonan Penelitian

Kepada Yth.  
 Ketua STIKes Medistra Indonesia  
 Di  
 Tempat

Sehubungan dengan adanya pelaksanaan Skripsi pada tingkat akhir yang merupakan syarat kelulusan Program Akademik (Sarjana) mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) STIKes Medistra Indonesia, maka dengan ini kami mengajukan permohonan Penelitian di STIKes Medistra Indonesia untuk mahasiswa atas nama :

Nama Mahasiswa : Hesti Iren Romauli  
 NPM : 201560111015  
 Judul : Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023

Kami mohon kepada Bapak/Ibu Pimpinan untuk dapat kiranya memberikan izin kepada mahasiswa kami melakukan Penelitian

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

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



Kiki Deniati, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
 NIDN 0316028302

Pembusan :

1. Ketua STIKes Medistra Indonesia
2. WK I Bid. Akademik
3. Bertanggung

## Lampiran 10. Surat Balasan Permohonan Penelitian

### SURAT BALASAN PERMOHONAN PENELITIAN



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
MEDISTRA INDONESIA**  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN 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: stikes\_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 14 Agustus 2023

Nomor : 670/STIKes MI/A/III/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Balasan Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth.  
Kepala Program Studi Keperawatan dan Profesi Ners  
Di  
Tempat

Dengan hormat,  
Sehubungan dengan adanya surat Nomor 437/STIKes MI/Kep/A/III/2023 perihal permohonan penelitian penyusunan skripsi atas nama :

Nama Mahasiswa : Hesti Iren Romauli  
NPM : 201560111015  
Judul : Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023

Dengan ini kami memberitahukan bahwa STIKes Medistra Indonesia memberikan izin penelitian pada mahasiswa tersebut dengan memenuhi segala ketentuan yang berlaku.

Demikian surat ini kami sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Ketua STIKes Medistra Indonesia

Dr. Lenny Imawaty Sirait, SST., M.Kes  
NIDN. 0319017902

Tembusan :  
1. Arsip

**Lampiran 11. Master Tabel Penelitian**

**MASTER TABEL PENELITIAN**

Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan STIKes Medistra Indonesia 2023

<b>No</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Durasi Penggunaan Media Sosial</b>	<b>Kualitas Tidur</b>
1	1	1	3
2	1	1	3
3	2	1	3
4	1	1	3
5	1	1	3
6	1	1	3
7	1	1	3
8	1	1	3
9	1	1	3
10	1	1	3
11	1	1	3
12	1	1	3
13	1	1	3
14	2	1	3
15	1	1	3
16	1	1	3
17	1	1	3
18	1	1	3
19	1	1	3
20	2	1	3
21	1	2	2
22	1	1	2
23	1	1	2
24	1	2	2
25	1	2	2
26	1	2	2
27	1	2	2
28	1	2	2
29	1	1	2
30	1	2	2
31	1	1	2
32	1	1	2
33	1	2	2
34	1	1	2

35	1	1	2
36	1	2	2
37	1	1	2
38	1	2	2
39	2	1	3
40	1	1	3
41	1	2	3
42	1	1	3
43	1	1	3
44	1	2	3
45	1	1	3
46	1	1	3
47	1	2	3
48	1	1	3
49	1	1	3
50	1	1	3
51	1	1	3
52	1	1	3
53	1	1	3
54	1	1	3
55	1	1	3
56	1	1	3
57	1	1	3
58	1	1	3
59	1	1	3
60	1	1	3
61	2	1	3
62	1	1	2
63	1	1	2
64	2	1	2
65	2	1	2
66	1	1	2
67	1	1	2
68	1	1	2
69	1	1	2
70	1	1	2
71	1	1	2
72	1	1	2
73	1	1	2
74	1	1	2
75	1	1	2

76	1	1	2
----	---	---	---

## Lampiran 12. Hasil Output SPSS

### HASIL OUTPUT SPSS ANALISIS UNIVARIAT

		Statistics								
		Jenis Kelamin	Durasi Penggunaan Media Sosial	Kualitas Tidur Subyektif	Tidur Latensi	Gangguan Tidur Malam	Durasi Tidur Malam	Efisiensi Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Waktu di Siang Hari
N	Valid	76	76	76	76	76	76	76	76	76
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0

#### Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	7	9.2	9.2	9.2
	Perempuan	69	90.8	90.8	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

#### Durasi Penggunaan Media Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.00	36	47.4	47.4	47.4
	10.00	34	44.7	44.7	92.1
	12.00	6	7.9	7.9	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

## Frequencies

### Statistics

Kualitas Tidur

N	Valid	76
	Missing	0

#### Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.00	18	23.7	23.7	23.7
	11.00	32	42.1	42.1	65.8
	12.00	3	3.9	3.9	69.7
	14.00	23	30.3	30.3	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

## HASIL UJI BIVARIAT

### Crosstabs

#### Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Durasi Sosial Media * Kualitas Tidur	76	100.0%	0	0.0%	76	100.0%

#### Durasi Sosial Media \* Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Sedang	Tinggi		
Durasi Sosial Media	Rendah	Count	10	3	13
		% of Total	13.2%	3.9%	17.1%
	Tinggi	Count	8	55	63
		% of Total	10.5%	72.4%	82.9%
Total		Count	18	58	76
		% of Total	23.7%	76.3%	100.0%

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	24.592 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	21.167	1	.000		
Likelihood Ratio	21.204	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	24.269	1	.000		
N of Valid Cases	76				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.08.

b. Computed only for a 2x2 table

## Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian

### DOKUMENTASI PENELITIAN

KELAS 3B



KELAS 3A



## Lampiran 14. Form Lembar Persetujuan Melaksanakan Ujian Hasil Skripsi

### Lampiran 8

 <p style="text-align: center;">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. G.A. Mada Raya No. 88A-Kel. Sepanjang Jaya – Bekasi Telp.(021) 82431375-77 Fax (021) 82431374 Web:stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id</p>					
<b>FORM LEMBAR PERSETUJUAN MELAKSANAKAN UJIAN HASIL SKRIPSI</b>					
Nomor Dokumen	:	FM. 029/A.003/LPM/STIKESMI-UPM/2022	Tanggal Pembuatan	:	07 November 2022
Revisi	:	0	Tgl efektif	:	11 November 2022

Setelah perbaikan skripsi pasca seminar proposal, telah mendapatkan persetujuan dari dosen penguji skripsi dan DPS, mahasiswa berhak mendapatkan persetujuan untuk bisa melaksanakan penelitiannya di lapangan atau laboratorium. Gunakan format berikut ini sebagai formulir Lembar Persetujuan Melaksanakan Penelitian Skripsi.

### PERSETUJUAN MELAKSANAKAN UJIAN HASIL SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi menyetujui pelaksanaan Seminar Proposal Penelitian Skripsi mahasiswa:

Nama : HESTI IREN ROMAULI  
 NPM : 20.156.01.11.015  
 Program Studi : S1 Keperawatan  
 Judul Skripsi : Hubungan Bunsu Penyamaan Medula Spinal dengan keluaran tidur mahasiswa Ners  
 Ketua Penguji : Lima Agustina S.Kep.Ns.M.Kep (Paraf Dosen Penguji: [Signature])  
 Anggota Penguji : Rani Ariani S.Ns.M.Kep (Paraf Dosen Penguji: [Signature])  
 Hari/Tgl Ujian : Sabtu, 05 Februari 2024

Persetujuan ini diberikan setelah mempertimbangkan bahwa :

1. Mahasiswa tersebut telah melalui proses pembimbingan dengan baik.
2. Skripsi yang ditulis telah memenuhi persyaratan, baik secara substansi akademik mau pun secara format (tata cara penulisan) yang berlaku di STIKes Medistra Indonesia.

Bekasi, Februari 2024

Disetujui oleh  
Kordinator Skripsi  
Roha Sriyani S.Kep.Ns.M.Kep  
NIDN. 0315018401

Dosen Pembimbing Skripsi,  
Lima Agustina S.Kep.Ns.M.Kep  
NIDN. 0404088405

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)  
Kiki Deniati S.Kep.Ns.M.Kep  
NIDN. 0316028302

## Lampiran 15. Berita Acara Sidang

## Lampiran 13 (Berita Acara Sidang Akhir)

	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) <small>Jl. Cut Mutia Raya No. 88A, Kal. Sepanjang Jaya – Bekasi Telp: (021) 82431375-77 Fax: (021) 82431374</small> Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id		
	<b>BERITA ACARA</b> <b>UJIAN SIDANG (AKHIR) SKRIPSI</b> <b>PROGRAM STUDI .....</b> <b>STIKES MEDISTRA INDONESIA</b> <b>T.A 20...-20...</b>		
Nomor Dokumen	: FM. 034/A.003/LPM/STIKESMI-UPM/2022	Tanggal Pembuatan	: 07 November 2022
Revisi	: 0	Tgl efektif	: 11 November 2022

Pada hari ini, Sabtu, tanggal 05, bulan Februari Tahun 2024, telah dilaksanakan Ujian Skripsi semester 7...  
 Program Studi Kebidanan (S1)/ Keperawatan (S1)/ Farmasi (S1) secara *offline/online (Zoom/google meet)*:

Mata Kuliah : SKRIPSI  
 Nama mahasiswa : HESTI, IRANI, ROMAUH  
 Kelas : Regular/Alih Jenjang (eoret yang bukan kelas anda)  
 NPM : 20.156.01.11.05  
 Judul SKRIPSI : Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan STIKES Medistra Indonesia 2023  
 Hari/Tanggal : Jenin, 05 Februari 2024  
 Waktu : 15.00  
 Tempat : Ruang 94

Catatan penting selama pelaksanaan ujian proposal :

Sidang berjalan lancar, mahasiswa dapat menjelaskan proses penelitian hingga hasil penelitian yg di dapat

Bekasi, Februari 20 24

Disetujui oleh  
 Anggota Penguji,

Ketua Penguji  
  
Lina Agustina S.Kep.M.M.Kep  
 NIDN. 0404088405

  
Romi Endang S.SEM.M.Kes  
 NIDN. 0315018401

Mengetahui,  
 Ketua Program Studi Manajemen Keperawatan (S1)

  
Kiki Deniah S.Kep.Ns.M.Kep  
 NIDN. 0316028402

## Lampiran 16. Biodata Peneliti

### BIOGRAFI PENELITI

#### I. Data Pribadi

Nama Lengkap : Hesti Iren Romauli  
TTL : Tangerang, 12 April 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen Protestan  
Kewarganegaraan : Republik Indonesia  
Alamat : Jl. Marsekal Surya Dharma, Kota Tangerang  
No Handphone : -

#### II. Riwayat Pendidikan

SD : SD Kristen Lentera Kasih  
SMP : SMPN 1 Teluk Naga  
SMA : SMAN 5 Kab. Tangerang  
Perguruan Tinggi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan STIKes Medistra  
Indonesia