



**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

Skripsi

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh :

Dias Ayu Pramita

NIM 30901900054

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023



**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

Skripsi

Oleh :

Dias Ayu Pramita

NIM 30901900054

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

SEMARANG

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Nama Dias Ayu Pramita

NIM : 30901900054

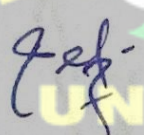
Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada :


Pembimbing I

Pembimbing II

Tanggal : 30 Januari 2023

Tanggal : 30 Januari 2023


Ns. Betie Febrina, S.Kep., M.Kep.
NIDN 0623028820


Wahyu Endang Setyowati, SKM.K.Kep
NIDN 0612077404

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

Disusun oleh :

Nama : Dias Ayu Pramita

NIM : 30901900054

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 13 Februari 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0614087702



Penguji II,

Ns. Betie Febriana, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0623028802



Penguji III,

Wahyu Endang Setyowati, SKM.K.Kep
NIDN. 0612077404

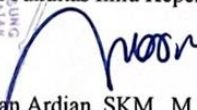


Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Iwan Ardian, SKM., M.Kep
NIDN. 0622087403



SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

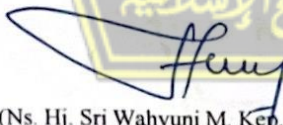
Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja” Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 3 Februari 2023

Mengetahui,


Wakil Dekan I

Peneliti,


(Ns. Hj. Sri Wahyuni M. Kep., Sp.Kep.Mat)

NIDN. 0609067504




(Dias Ayu Pramita)

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Januari 2023**

83 halaman + 8 tabel + 3 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Dias Ayu Pramita

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

Latar Belakang: Penggunaan media sosial yang tumbuh pesat disemua kalangan terutama remaja di indonesia. Tingginya angka penggunaan media sosial dikalangan remaja memiliki dampak positif dan negatif, salah satu dampak negatif tersebut adalah kurangnya kualitas tidur bagi penggunanya terutama remaja. Sedangkan tidur merupakan bagian penting dari pertumbuhan fisik perkembangan intelektual fase remaja

Tujuan: Untuk meneliti pengaruh penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada remaja

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dengan melibatkan 155 responden. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan metode *probability sampling* yaitu dengan teknik pendekatan *simple random sampling*. Data diperoleh dari uji spearman rank.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar reponden mengalami kualitas tidur dengan gangguan berat sejumlah 99 responden (63,9%) Penelitian diperoleh nilai p value $0,001 < 0,05$, sehingga terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja. Sebaiknya mengurangi penggunaan media sosial, sehingga kualitas tidur menjadi baik

Kata Kunci: Media sosial, Kualitas tidur

Daftar Pustaka: 38 (2015-2022)

NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING SCIENCES
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, January 2023
83 pages + 8 tables + 3 pictures + 13 attachments

ABSTRACT

Dias Ayu Pramita

Background: *Social media use is expanding quickly across all demographics, but it is especially prevalent among Indonesian youths. The high rate of social media use among youngsters has both positive and negative effects, one of which is that users, particularly teenagers, don't get enough rest. While sleep is crucial for physical development, it is also crucial for the intellectual growth that occurs during the adolescent phase.*

Objective: *To investigate the impact of social media use on adolescent sleep quality.*

Method :*This quantitative study used a cross-sectional approach with 155 participants. The probability sampling method, namely the simple random sampling approach, is used as the sampling technique. The data came from the spearman rank test.*

Result : *In this study, 99 respondents (63.9%) who reported experiencing significant sleep problems in the majority of cases. According to the study's p value of 0.001–0.05, there is a connection between adolescents' use of social media and their sleep quality.*

Conclusion: *Social media use and teenage sleep quality are significantly correlated. In order to improve the quality of your sleep, it is preferable to decrease your use of social media.*

Keywords: *Sleep quality, social media*

Bibliography: 38 (2015-2022)

KATA PENGANTAR

Assalam'ualaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja**” dengan sebaik – baiknya. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Dalam penyusunan proposal penelitian ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan kali ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih pada :

1. Drs Bedjo Santoso, MT., Ph.D. Selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Bapak Iwan Ardian, S.KM, M.Kep, selaku dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
3. Ibu Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep, Sp.Kep.AN selaku Kaprodi S1 Keperawatan fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
4. Ibu Ns. Betie Febriana, M.Kep selaku pembimbing pertama yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga, serta memberikan pelajaran buat saya tentang arti sebuah usaha, pengorbanan, ikhlas, tawakal dan kesabaran yang akan membuahkan hasil yang bagus pada akhir penyusunan penelitian ini.
5. Ibu Wahyu Endang Setyowati, SKM, M.Kep selaku pembimbing kedua yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga bagi saya.
6. Orangtua saya yang telah banyak memberikan bantuan doa, selalu menyemangati, serta memberikan dorongan dan perhatian kepada saya selama ini.

7. Teman-teman departemen jiwa yang selalu memberi dukungan untuk berjuang bersama.
8. M. Iqbal Alfurkhon selaku pacar saya yang selalu membantu, mendukung, menyemangati serta mendoakan agar lancar.
9. Teman-teman S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan 2019 yang saling mendoakan, membantu, mendukung, menyemangati serta tidak lelah untuk berjuang bersama
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas segala dukungan, semangat, ilmu dan pengalaman yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

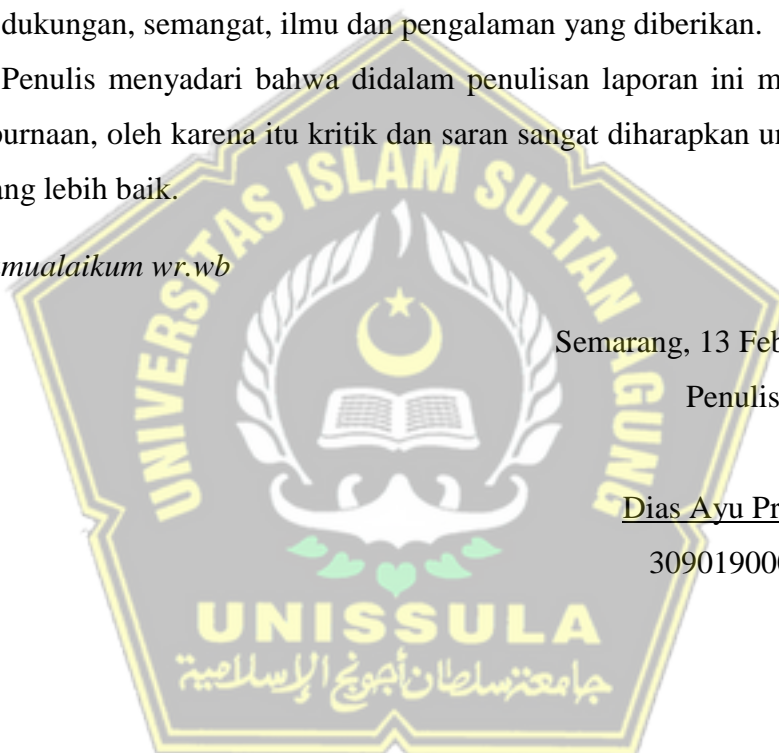
Wasalamualaikum wr.wb

Semarang, 13 Februari 2023

Penulis,

Dias Ayu Pramita

30901900054



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penulisan.....	6
1. Manfaat teoritis.....	6
2. Manfaat praktis.....	6
3. Untuk masyarakat.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Kualitas Tidur.....	7
2. Media Sosial	11
B. Kerangka Teori.....	15
C. Hipotesis.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Konsep –Konsep Penelitian	16

B.	Variable Penelitian	16
1.	Variable bebas (Independent Variable)	16
2.	Variable terikat (Dependent Variable)	17
C.	Jenis Dan Desain Penelitian	17
D.	Populasi dan Sampel	17
1.	Populasi	17
2.	Sampel	17
3.	Teknik Pengambilan Sampel	19
E.	Tempat dan waktu penelitian	20
F.	Definisi operasional	21
G.	Instrument / alat pengumpulan data	21
1.	Instrumen penelitian	21
2.	Uji instrumen penelitian	23
H.	Metode pengumpulan data	24
I.	Rencana Analisa Data	25
1.	Pengelolaan data	25
2.	Jenis analisa data	26
J.	Etika penelitian.....	27
1.	<i>Informed Consent</i> (lembar persetujuan)	27
2.	<i>Anonymity</i> (tanpa nama)	28
3.	<i>Confidentiality</i> (kerahasiaan)	28
4.	<i>Beneficience</i> (Manfaat).....	28
5.	<i>Nonmaleficience</i> (Keamanan)	28
6.	<i>Veracity</i> (Kejujuran).....	28
7.	<i>Justice</i> (Keadilan).....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN		30
A.	Pengantar Bab	30
B.	Analisa Univariate.....	30
C.	Analisa Bivariat.....	33
BAB V PEMBAHASAN		34
A.	Pengantar Bab	34

B. Intrepetasi hasil dan diskusi hasil.....	34
C. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.....	38
D. Keterbatasan Penelitian.....	40
E. Implikasi Keperawatan.....	41
BAB VI PENUTUP	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	48



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tahapan Siklus tidur.....	9
Table 3.1 Definisi Operasional.....	21
Tabel 3.2. Pittsburg Slepp Quality Index (PSQI).....	23
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin & usia (N=155)	31
Tabel 4.2 Menunjukkan frekuensi media sosial responden (N=155).....	31
Tabel 4.3 Menunjukkan frekuensi penggunaan media sosial remaja (N=155).....	32
Tabel 4.4 Menunjukkan frekuensi kualitas tidur remaja (N=155).....	32
Tabel 4.5 hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.....	33



DAFTAR GAMBAR

Skema 2.2. Tahapan siklus tidur	10
Skema 2.1 Kerangka Teori.....	15
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	16



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Survey
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat jawaban izin penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Kursioner Demografi
- Lampiran 8 Kursioner Kualitas Tidur
- Lampiran 9 Kursioner Penggunaan Media Sosial
- Lampiran 10 Output SPSS
- Lampiran 11 Dokumentasi
- Lampiran 12. Lembar Konsultasi/Bimbingan
- Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bagi sebagian masyarakat Indonesia, penggunaan platform media sosial sudah menjadi tren atau gaya hidup. Yang dimaksud dengan 'media sosial' adalah media online yang diakses melalui aplikasi berbasis internet. Popularitas situs media sosial memfasilitasi komunikasi global, pertukaran foto, ekspresi pendapat, dan penyebaran informasi. Saat ini, pengguna media sosial mendominasi beragam kelompok. (Syamsoedin et al., 2018) Saat ini media sosial memiliki dampak yang menguntungkan dan merugikan bagi penggunanya, khususnya remaja. (Supratman, 2018)

Mengingat bahwa masa remaja adalah fase pencarian dan pematapan identitas sebelum kedewasaan, serta periode kerentanan tinggi untuk tidur, penting untuk menanamkan rasa diri dan lingkungan pada remaja. (Efendi, 2021) Remaja sangat peka terhadap rutinitas sehari-hari dan masukan dari lingkungan; kata Latin untuk "pemuda" adalah "adoracere." Ini mengacu pada masa muda dan pematangan menuju kedewasaan. (Pribadi et al., 2019)

Rideout V. (2010) mengatakan bahwa media sosial telah menjadi gaya hidup sebagian besar remaja di seluruh dunia, tetapi kita tidak menyadari dampak besar yang mereka miliki terhadap kehidupan kita. Rata-rata remaja menghabiskan sekitar 7,5 jam sehari untuk mengakses media sosial.

Media sosial telah menjadi cara hidup sebagian besar anak muda di seluruh dunia, tetapi kita tidak menyadari dampaknya yang sangat besar

terhadap kehidupan kita. Rata-rata remaja menghabiskan sekitar 7,5 jam per hari untuk media sosial. Media sosial mudah diakses oleh berbagai demografi. Diantaranya, 77,50% merupakan remaja yang menggunakan media sosial. (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2019).

Media sosial dapat diakses oleh demografi yang beragam. Salah satunya berkaitan dengan remaja yang merupakan pengguna media sosial terbesar, menghabiskan lebih dari lima jam per hari (26,48%) di media sosial, dan memanfaatkan berbagai jejaring sosial. Tiga besar platform media sosial untuk remaja adalah YouTube (88%), WhatsApp (84%), dan Facebook (82%). Instagram (79%) Twitter (58%) TikTok (40%) dan belanja online (30%) adalah platform media sosial paling populer. (Jayani, 2020) Penggunaan media sosial semakin menjadi kebutuhan masyarakat. Karena itu, platform media sosial telah menjadi salah satu bentuk komunikasi paling murah dan nyaman yang tersedia. Selain itu, penggunaan media sosial dalam jangka panjang berdampak buruk bagi penggunaannya, terutama remaja yang masih bersekolah. (Liu et al., 2017) Remaja menghabiskan banyak waktu di malam hari menggunakan media sosial, yang mengganggu pola tidur mereka. (Lumantow et al., 2018)

Pola penggunaan media sosial global dan Indonesia menunjukkan bahwa media sosial dan jejaring sosial tidak dapat dipisahkan, bahkan oleh remaja (Ichsan & Susanti, 2019) Seperti yang ditunjukkan oleh fakta bahwa YouTube telah menjadi situs paling populer di Indonesia sejak didirikan, media sosial merupakan sistem struktur sosial yang terdiri dari komponen individu atau organisasi. Jaringan ini memberi mereka akses ke komunitas yang sama.

Mulailah dengan apa yang Anda ketahui setiap hari untuk berbicara dengan anggota keluarga(Xanidis & Brignell, 2016)) Oleh karena itu, remaja yang menggunakan media secara berlebihan harus mengkompromikan tidurnya di malam hari, yang dapat berdampak negatif pada faktor fisiologis, termasuk kualitas tidur(Nofianti, 2018) Hal ini tidak menutup kemungkinan dapat mengganggu proses tidur dan menurunkan kualitas tidur, seperti kemampuan untuk tidur dengan tenang dan tanpa ketegangan jiwa. Bahkan saat tertidur, banyak yang terus mengabaikan peringatan ponsel atau smartphone dan menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial.(Drakel et al., 2018)

Dianggap terkait dengan kualitas tidur yang buruk adalah penggunaan media sosial yang berlebihan. Beberapa penelitian telah menyelidiki hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur yang buruk(Luthfiana, 2020) Menurut sebuah studi oleh Espinoza (2011) 37% orang dewasa muda kurang tidur karena penggunaan media sosial. Salah satu kemungkinan alasannya adalah masalah ini "mematikan" fungsi kognitif di otak, membuatnya sulit untuk tetap tertidur karena gangguan pesan media sosial, sehingga membatasi durasi dan kualitas tidur (Sagita, 2017).

Tidur merupakan bagian penting dari Pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual remaja bergantung pada tidur yang cukup. National Sleep Foundation (NSF) menyarankan agar remaja tidur 8-10 jam per malam(Di & Negeri, 2019) Kurangnya waktu tidur dapat mengakibatkan masalah tidur. (Trihono et al., 2017) Tanpa kualitas dan kuantitas tidur yang sesuai, seseorang tidak dapat bertahan hidup. Karena saat tidur sel-sel tubuh kembali ke keadaan

aslinya. Kualitas tidur adalah faktor lain dalam menjaga kesehatan yang baik. (Chaidirman et al., 2019) Kualitas tidur adalah derajat kepuasan seseorang terhadap kualitas tidurnya, dimana kepuasan tidur mempengaruhi berbagai faktor antara lain merasa lelah, mudah terbangun dan lelah, lesu, dan kurang perhatian (Woods & Scott, 2017) Kurang tidur dapat menyebabkan berbagai masalah fisiologis, seperti penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, status neuromuskular yang buruk, dan daya tahan tubuh yang rendah, berupa kecemasan remaja, stres singkat, kesulitan berkonsentrasi, dan adaptasi yang tidak efisien (Hidayat, 2017) Ketika Anda terbangun dari tidur malam yang nyenyak, tubuh Anda akan segar kembali dan bugar. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat merusak keseimbangan fisiologis dan kesehatan tidur (tidur minimal 8 jam). (Riyadi & Widuri, 2017)

Studi yang sudah dilakukan oleh Nurniati (2018) berjudul “Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta” Beberapa responden adalah pengguna media sosial yang sering (66,9%), dan karena kecanggihan ponsel saat itu, butuh waktu lebih lama dari biasanya untuk tertidur.

Survei awal dari 15 siswa menemukan bahwa mereka semua menggunakan media sosial secara teratur. Waktu rata-rata harian yang dihabiskan di jejaring sosial populer, termasuk YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, dan Tiktok, adalah satu jam lima puluh menit. Sebaliknya, mereka tidur rata-rata 5 jam setiap malam, menunjukkan bahwa mereka membutuhkan lebih sedikit tidur. Selain itu, 9 dari 15 mengaku sering

menguap dan mengatakan mereka sering tertidur di kelas, sedangkan 6 mengatakan jarang menguap dan mereka mungkin tertidur di kelas tetapi jarang.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada pendahuluan, rumusan masalah yang dihadapi dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menguji hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) Mengidentifikasi karakteristik responden
- b) Mengidentifikasi penggunaan media sosial
- c) Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja
- d) Menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat teoritis

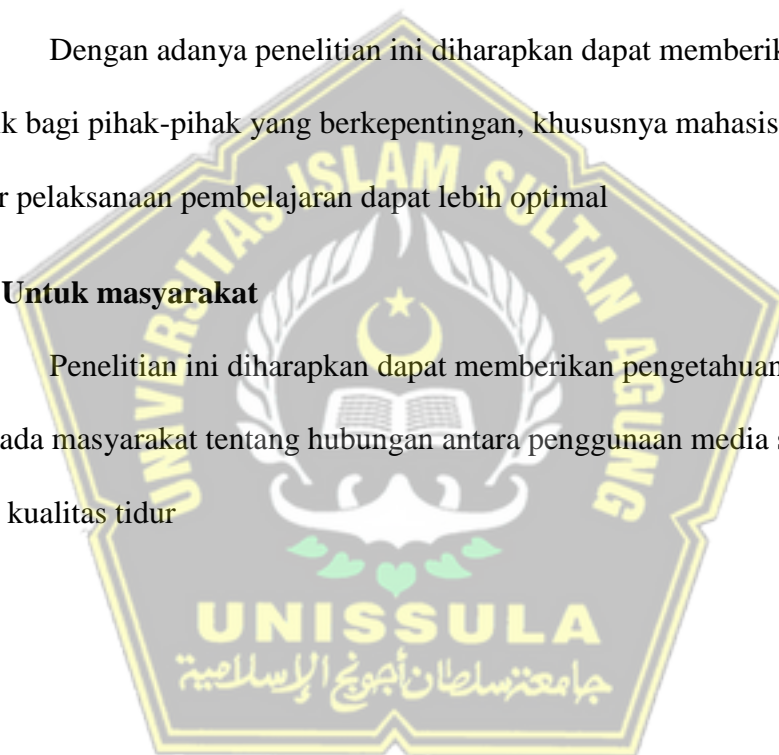
Diharapkan penelitian literature review ini dimaksudkan sebagai sumber pemikiran dan masukan ilmiah mengenai hubungan antara penggunaan jejaring sosial remaja dengan kualitas tidur.

2. Manfaat praktis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan umpan balik bagi pihak-pihak yang berkepentingan, khususnya mahasiswa dan dosen, agar pelaksanaan pembelajaran dapat lebih optimal

3. Untuk masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan kepada masyarakat tentang hubungan antara penggunaan media sosial remaja dan kualitas tidur



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Kualitas Tidur

a. Definisi Kualitas Tidur

Tidur dalam bahasa Latin, "somnus" menandakan periode penyembuhan, keadaan istirahat fisiologis bagi tubuh dan pikiran. Setiap orang membutuhkan tidur untuk kesehatan yang baik. (Kozier et al., 2014) Kualitas tidur adalah kemampuan seseorang untuk tertidur, bangun dengan perasaan segar, dan mencapai tidur NREM dan REM dalam jumlah yang cukup dalam jumlah yang cukup. Istirahat tidur, durasi tidur, aspek kualitatif retensi tidur dan aspek subjektif tidur merupakan dimensi kualitas tidur. (Syamsuudin et al., 2015) Seperti yang dijelaskan para ahli, disimpulkan bahwa tidur adalah keadaan bawah sadar dimana seseorang mengalami penurunan kesadaran, metabolisme dan aktivitas fisik. Kualitas tidur terdiri dari tidur kuantitatif dan kualitatif, latensi tidur seperti durasi tidur dan istirahat.

b. Fisiologi tidur

Fisiologi tidur adalah mengatur aktivitas tidur yang mungkin terlibat dalam mekanisme tidur. Otak bergantian dalam siklus yang lebih panjang, untuk mengaktifkan pusat otak untuk tidur dan terjaga. (Ambarwati, 2014)

c. Faktor – faktor yang mempengaruhi tidur

Beberapa faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan semuanya dapat berdampak pada kuantitas dan kualitas tidur. Diantaranya :
(Khasanah & Handayani, 2014)

1) Penyakit

Individu yang sakit membutuhkan lebih banyak tidur dari biasanya dan mengalami kesulitan tidur.

2) Lingkungan

Kurangnya rangsangan atau stimulasi dari sumber luar dapat menghambat usaha tidur.

3) Kelelahan

Semakin banyak kelelahan yang dialami seseorang, semakin pendek siklus tidur REMnya. Setelah istirahat, siklus REM akan kembali ke keadaan normal.

4) Gaya hidup

Remaja akhir-akhir ini sering kali menyabotase waktu untuk beristirahat tidur pada malam hari dengan asik bermain media sosial hingga tengah malam. Sehingga mengakibatkan kualitas dan kuantitas tidur tidak terpenuhi sesuai dengan kebutuhan.

d. Tahapan Tidur

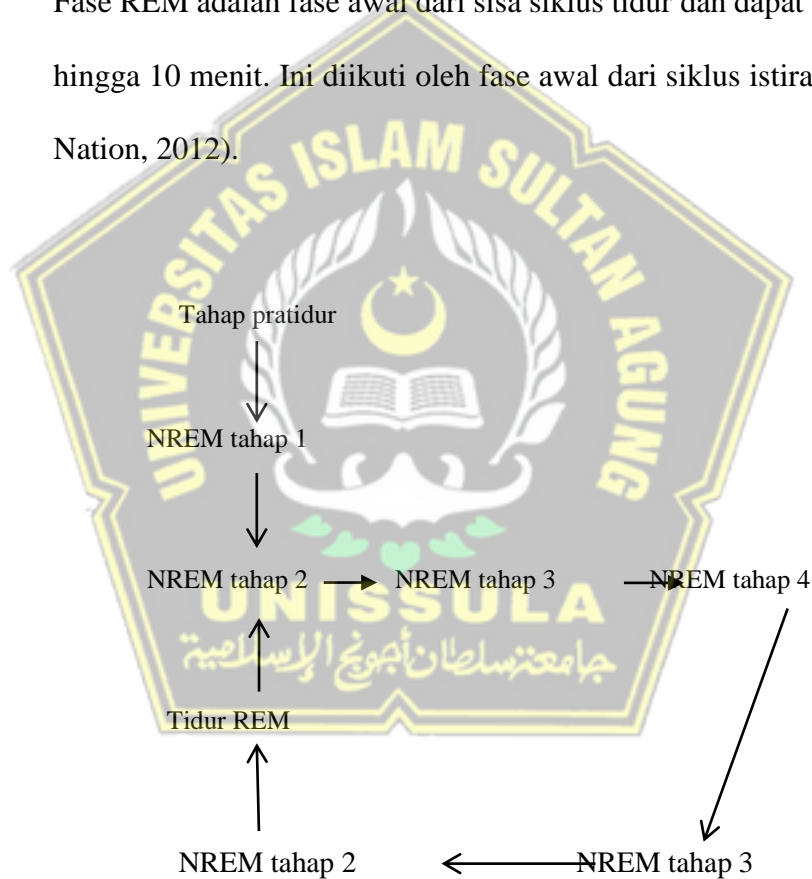
Tidur normal terdiri dari dua fase yaitu tahapan Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) (East & Nation, 2012).

Tabel 2.1. Tahapan Siklus tidur

Tahapan	Karakteristik
Tahap 1 : NREM	<ul style="list-style-type: none"> a. Termasuk tingkat tidur paling ringan b. Tahapan berlangsung beberapa menit c. Penurunan aktifitas fisiologis diawali dengan bertahapnya penurunan tanda vital dan metabolisme d. Rangsang sensorik seperti suara dapat membangunkan seseorang dengan mudah e. Setelah terbangun orang seolah-olah baru saja bermimpi
Tahap 2 : NREM	<ul style="list-style-type: none"> a. Priode tidur nyenyak b. Semakin rileks c. Mudah terjaga d. Tahap ini berlangsung 10-20 menit e. Fungsi tubuh terus lambat
Tahap 3 : NREM	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengawali tahap awal tidur nyenyak b. Seseorang sulit untuk dibangunkan dan di gerakkan c. Otot menjadi rileks d. Tanda-tanda vital mengalami penurunan tetapi tetap teratur e. Tahapan ini berlangsung 15-30 menit
Tahapan REM	<ul style="list-style-type: none"> a. Mimpi yang berwarna dan nyata muncul b. Mimpi yang kurang jelas terjadi tahapan lainnya c. Tahap biasanya dimulai sekitar 90 menit setelah tidur di mulai d. Di tandai dengan respon otonom yaitu gerakan mata cepat, denyut jantung dan pernapasan yaitu berfluktuasi, serta peningkatan tekanan darah yang berfluktuasi e. Kehilangan ketegangan masa otot f. Sekresi lambung meningkat g. Sangat sulit di bangunkan h. Durasi dari tidur REM meningkat pada tiap siklus dan rata-rata 20 menit

e. Siklus Tidur

Manusia dapat terbangun dari empat hingga lima siklus tidur. Siklus tidur berlangsung antara 80 dan 120 menit. NREM tahap 1-3 terjadi dalam waktu 30 menit, diikuti 1-3 selama 30 menit, diikuti 1-3 selama 30 menit, diikuti 1-3 selama 30 menit, dilanjutkan 1-3 selama 30 menit, dilanjutkan tahap 4 kembali ke tahap 3 dan 2 selama 20 menit. Fase REM adalah fase awal dari sisa siklus tidur dan dapat berlangsung hingga 10 menit. Ini diikuti oleh fase awal dari siklus istirahat. (East & Nation, 2012).



Skema 2.2. Tahapan siklus tidur
(East & Nation, 2012)

2. Media Sosial

a. Definisi Media Sosial

Media sosial adalah alat yang digunakan orang untuk bertukar teks, video, foto, audio, dan bahkan informasi tentang diri mereka sendiri, bisnis mereka, dan orang lain (Selvia, 2021). Media sosial adalah tempat di mana siapa pun dapat membuat halaman web pribadi di media sosial, terhubung dengan teman, dan berbagi konten serta berinteraksi. Siapa pun yang tertarik dipersilakan untuk berkontribusi dan meninggalkan komentar di jejaring sosial. Bagikan informasi dengan cepat dan lancar, serta berikan kritik yang jujur. (Anjarwati, 2020)

b. Ciri – Ciri Media Sosial

Berikut ini adalah konten media sosial dan fitur yang membedakan : (Nurkarima, 2018)

- 1) Konten yang disampaikan dapat diakses oleh khalayak luas dan tidak ditujukan hanya untuk satu orang.
- 2) Tidak ada gerbang pemblokiran, dan pesan muncul tanpa melewati penjaga gatekeeper
- 3) Pengiriman pesan secara online dan tatap muka;
- 4) Kecenderungan pesan dikomunikasikan lebih cepat dibandingkan melalui media lain
- 5) Beberapa elemen fungsional, antara lain identitas, diskusi (interaksi), berbagi (sharing), keberadaan (exist), hubungan

(relationship), reputasi (status), dan kelompok, hadir dalam materi media sosial (grup).

d. Macam – Macam Media Sosial

Dengan adanya jejaring social memungkinkan pengguna untuk memulai percakapan, karena jejaring sosial dapat memfasilitasi pertemuan antara beberapa orang atau lebih dengan minat yang sama. Menurut (Kaplan & Haenlein, 2010) media social memiliki 6 jenis, sebagai berikut :

1) Proyek kolaborasi

Pengguna situs web ini memiliki izin untuk mengedit atau menghapus materi situs web , contoh : Wikipedia

2) Blog dan Microblog

Pengguna dapat mengomunikasikan sesuatu yang relevan di blog ini, seperti mengkritik kebijakan pemerintah, contoh : Twitter

3) Konten

Gunakan situs web ini untuk mendistribusikan file multimedia, seperti video dan foto, contoh : YouTube

4) Situs jejaring online

Orang-orang membuat berbagai postingan media untuk dibagikan kepada orang lain melalui banyak platform web ini, contoh : Facebook

5) Virtual game world

Pengguna dapat berinteraksi dengan orang-orang seperti di dunia nyata dengan tampil dalam 3D apa pun yang mereka sukai, contoh : Game online.

6) Virtual sosial world

situs web yang memungkinkan pengguna berkomunikasi satu sama lain menggunakan avatar yang nyata pada platform tiga dimensi, contoh : Second life

e. Penggunaan Media Sosial

Media sosial telah membuat proses belajar mengajar jauh lebih menyenangkan dan sukses, seperti yang terlihat dengan meningkatnya penggunaan media sosial untuk tujuan pendidikan, terutama di negara maju. Media sosial dapat membantu terselenggaranya proses komunikasi interaktif antara guru dan siswa karena diciptakan untuk menjadi bagian dari proses belajar mengajar. Siswa dan pendidik telah mendukung komunikasi ini. Pendidik melakukan kegiatan komunikasi ini untuk melibatkan dan membantu siswa dalam memperoleh materi tugas yang diperlukan.. (Nafiah, 2019)

f. Dampak penggunaan media sosial

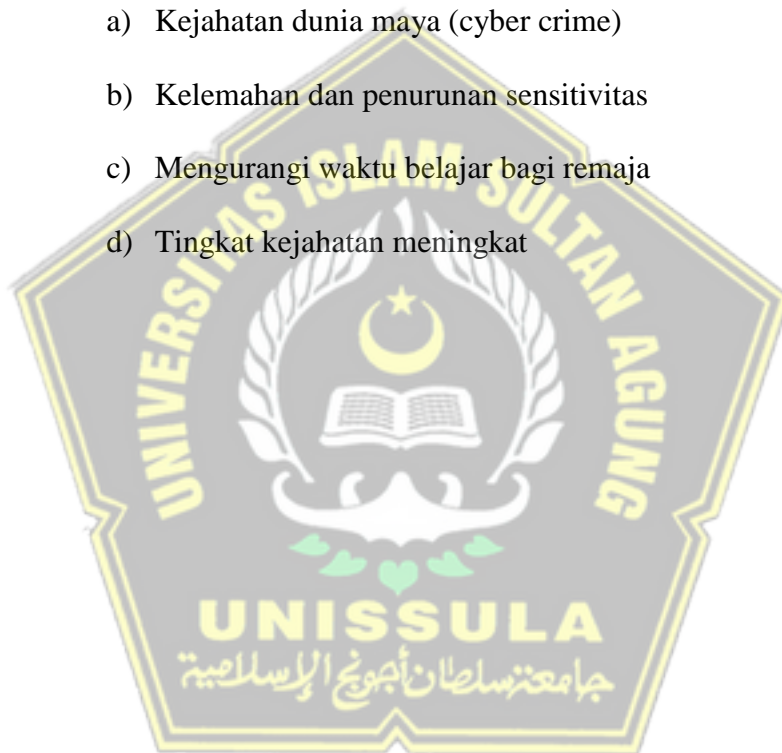
Beberapa dampak positif dan negatif pengguna media sosial, sebagai berikut : (Afriani et al., 2015)

1) Dampak Positif

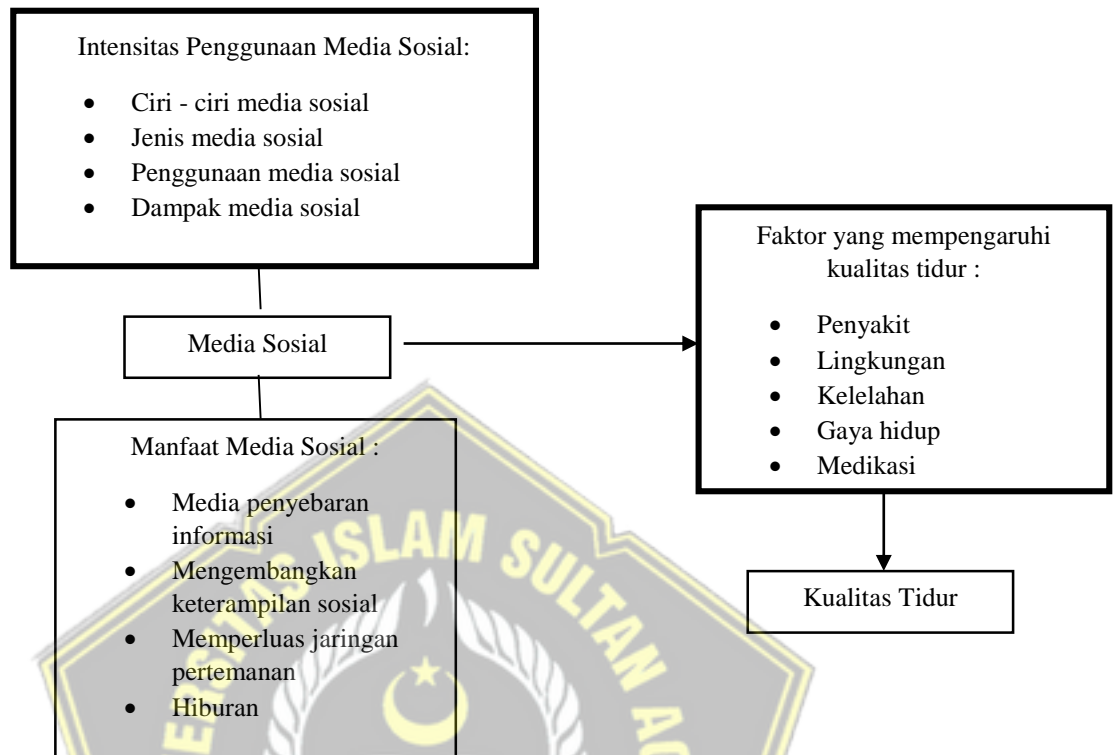
- a) Menjadi penyebar informasi;
- b) Sebagai sarana pengembangan keterampilan dan modal sosial;
dan
- c) Memperbesar jejaring sosial

2) Dampak negatife

- a) Kejahatan dunia maya (cyber crime)
- b) Kelemahan dan penurunan sensitivitas
- c) Mengurangi waktu belajar bagi remaja
- d) Tingkat kejahatan meningkat



B. Kerangka Teori



Skema 2.1 Kerangka Teori
Sumber (Sugiyono.,2013)

C. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang di teliti, karena masih belum terbukti. Fakta bersifat sementara, fakta akan diverifikasi dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian. (Sugiyono.,2013) hipotesis penelitian ini adalah :

Ha : Ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja

Ho : Tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

BAB III

METODE PENELITIAN


A. Konsep –Konsep Penelitian

Kerangka penelitian konseptual mengacu pada faktor independen dan dependen.(Setyoadi, 2020). Kerangka konsep berhubungan menghubungkan suatu konsep yang akan diteliti (Muttaqin & Sari, 2016).



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

 : area yang diteliti

 : ada hubungan

B. Variable Penelitian

1. Variable bebas (Independent Variable)

Variabel independen adalah variabel yang memiliki atau menyebabkan variabel dependen. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah penggunaan media sosial.

2. Variable terikat (Dependent Variable)

Variabel dependen adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel bebas. (Setiadi., 2021). Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah kualitas tidur remaja

C. Jenis Dan Desain Penelitian

Desain penelitian adalah penelitian yang direncanakan atau dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh jawaban atas pertanyaan penelitian. (Putri & Sudhana, 2016) Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara variabel independen dan dependen melalui analisis cross-sectional. Dalam penelitian ini, kita dapat diketahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah seluruh objek atau subjek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2018). penelitian ini adalah siswa di SMA Islam Sultan Agung 03 Semarang yang berjumlah 253 siswa.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016) Sampling probalistik adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi yang dipilih sebagai sampel. Dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Simple Random Sampling adalah pengambilan anggota sampel dari suatu populasi. Sampel pada penelitian ini yaitu SMA Islam Sultan Agung 03

Semarang yang berjumlah 155 responden. Untuk menentukan besarnya sampel digunakan rumus *Slovin* sebagai berikut :

Rumus :

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

Keterangan :

N : Besar populasi

n : Besar sampel

d : Tingkat signifikansi (p)

Perhitungan sampelnya sebagai berikut :

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + n(d)^2} \\ n &= \frac{253}{1 + 253 (0,0025)} \\ &= \frac{253}{1,6325} \\ &= 154,9 \text{ atau } 155 \end{aligned}$$

Setelah diketahui jumlah sampel di SMA Islam Sultan Agung 03 maka dilakukan perhitungan pada masing-masing kelas yaitu Kelas 10, Kelas 11 dan Kelas 12 dengan *propotional random sampling* menggunakan rumus :

$$n^1 = \frac{n}{N} \times N^1$$

Keterangan :

n_1 = Besar sampel untuk masing-masing lokal kelas

n = Jumlah mahasiswa

N = Jumlah seluruh populasi mahasiswa

N 1 = Besar sampel yang dijadikan populasi

Dari rumus di atas, pembagian sampel menggunakan teknik random sampling adalah sebagai berikut :

Kelas 10	92 siswa
Kelas 11	98 siswa
Kelas 12	63 siswa

$$n^1 = \frac{n}{N} \times N^1$$

$$\begin{aligned} \text{Kelas 10} &= \frac{92}{253} \times 155 \\ &= 56 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kelas 11} &= \frac{98}{253} \times 155 \\ &= 60 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{kelas 12} &= \frac{63}{253} \times 155 \\ &= 39 \end{aligned}$$

3. Teknik Pengambilan Sampel

Kriteria untuk pengambilan sampel adalah :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria yang digunakan untuk menentukan apakah subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi standar inklusi. (Donsi. J.D, 2016)

Dalam penelitian ini, kriteria inklusi adalah :

- 1) Remaja berusia antara 15 dan 20 tahun
- 2) Status siswa aktif di SMA Islam Sultan Agung

- 3) Saat menggunakan perangkat seluler berbasis Android, iOS
- 4) Memelihara akun media sosial dan sering menggunakannya.

b. Kriteria Eksklusi

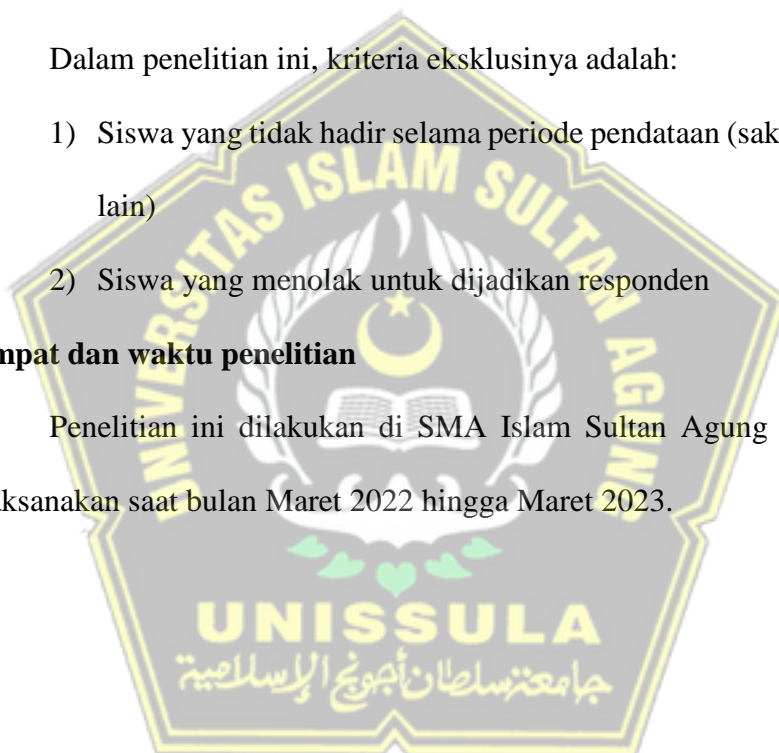
Kriteria eksklusi adalah kriteria yang tidak memenuhi syarat suatu penelitian dengan menggunakan kriteria sebagai sampel analisis (Darma, 2011)

Dalam penelitian ini, kriteria eksklusinya adalah:

- 1) Siswa yang tidak hadir selama periode pendataan (sakit atau kendala lain)
- 2) Siswa yang menolak untuk dijadikan responden

E. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Islam Sultan Agung 03 Semarang, dilaksanakan saat bulan Maret 2022 hingga Maret 2023.



F. Definisi operasional

Table 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Media Sosial	Penggunaan media sosial adalah aplikasi berbasis internet yang memungkinkan setiap pengguna untuk berinteraksi satu sama lain	Kuesioner : Skala intensitas penggunaan media social (SIPMS)	Skala linkert pernyataan: 1= Sangat Tidak Setuju 2= Tidak Setuju 3= Setuju 4= Sangat setuju	Ordinal
Kualitas Tidur	Kualitas tidur adalah Bentuk atau pola tidur selama periode yang relat tetap dan meliputi: waktu tidur dan bangun, frekuensi tidur harian, pemeliharaan kondisi tidur, dan kepuasan tidur.	Kuersioner PSQI	Skala linkert pernyataan: 1= Sangat Tidak Setuju 2= Tidak Setuju 3= Setuju 4= Sangat setuju	Ordinal
			Dikategorikan: 1. Aktif jika total skor $\geq 54 - 84$. 2. Kurang aktif jika total skor $\leq 21 - 53$	
			Dikategorikan: 1.Tidak ada gangguan skor 0 2.gangguan tidur ringan skor 1-7 3.gangguan tidur sedang skor 8-14 4.gangguan tidur berat skor 15-21	

G. Instrument / alat pengumpulan data

1. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian kuantitatif, pengamatan atau evaluasi terhadap suatu variabel yang akan diteliti. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa kuersioner. Instrument kursioner yang akan digunakan antara lain :

a. Kuesioner A

Kuesioner A terdapat komponen tentang data demografi mengenai inisial nama, jenis kelamin, NIM, angkatan studi, program studi, lama pembelajaran online, usia, dan diisi titik-titik sebelah kanan.

b. Kuesioner B

Kuesioner B merupakan kuesioner skala intensitas penggunaan media sosial (SIPMS) dibuat oleh Sumartini 2017. Skala terdiri dari pertanyaan yang disukai dan dibenci, yang mencakup faktor-faktor seperti perhatian (isi), apresiasi (fitur), durasi, frekuensi, dan jenis, Kuesioner memiliki pertanyaan berjumlah 21. Pada penelitian sebelumnya instrumen tersebut dievaluasi dan mendapatkan Cronbach's Alpha sebesar 0,625 (Cronbach's Alpha > 0,60), menunjukkan bahwa kuesioner merupakan instrumen pengumpulan data dan penelitian yang kredibel.

c. Kuesioner C

Kuesioner C merupakan kuesioner kualitas tidur memakai *Pittsburg Slepp Quality Index (PSQI)* dibuat oleh buysse et al, pada tahun 1988. Instrument yang dibuat buysse sering digunakan oleh peneliti lain dan peneliti sebelumnya dari Universitas Indonesia yaitu Destiana Agustina dan sudah dalam terjemahan bahasa Indonesia. Kuesioner ini terdiri dari tujuh pertanyaan mengenai latensi tidur, lama tidur, kualitas, efektivitas kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan

masalah fungsi fisiologis siang hari (Ariyantini, 2017). Untuk spesifik, lihat daftar frasa di bawah ini:

Tabel 3.2. Pittsburg Slepp Quality Index (PSQI)

Kategori Jawaban	Skor
Tidak pernah/sangat baik/tidak terjadi masalah	0
Kurang dari satu kali dalam seminggu/cukup/baik/hanya masalah	1
Kurang dalam dua kali seminggu/cukup buruk/agak menjadi masalah	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu/sangat buruk/masalah besar	3

Hasil kuisisioner tersebut dapat di interprestasikan menjadi 4 pilihan yaitu

- :
- 1) Tidak ada gangguan tidur skor 0
 - 2) Gangguan tidur ringan jumlah skor 1-7
 - 3) Gangguan tidur sedang jumlah skor 8-14
 - 4) Gangguan tidur berat jumlah skor 15-21

2. Uji instrument penelitian

a. Uji validitas

Uji validitas merupakan untuk mengetahui sebuah keaslian dari suatu instrument penelitian. Instrument dikatakan valid ketika sebuah alat ukur dapat menyebutkan atau mengukur suatu data yang diteliti secara tepat (Nur salam., 2016) Didalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner SIPMS untuk mengetahui tingkat penggunaan media sosial,dan menggunakan kuesioner PSQI untuk kualitas tidur.

Kuesioner PSQI telah dievaluasi 49 validitas dalam penelitian (Nur salam., 2016) dengan uji coba pada 30 partisipan, menghasilkan r hitung (0,410-0,831) > r tabel (0,361). Oleh karena itu dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur.

b. Uji reabilitas

Uji reabilitas digunakan untuk instrument penelitian agar dapat digunakan dan dipercaya dalam pengumpulan sebuah data. Instrument dikatakan reabilitas apabila dapat mengetahui besar kemampuan dan mengukur secara tepat sasaran yang akan diukur (Nur salam., 2016).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner SIPMS dan kuesioner PSQI untuk mengetahui tingkat penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Kuesioner SIPMS telah diuji reabilitas dan telah dinyatakan reliabel sehingga tidak perlu diuji reabilitas. Pada kuesioner PSQI telah diuji reabilitas juga dilakukan oleh (Notoatmodjo., 2011)

H. Metode pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses yang harus dilalui melalui pendekatan pada subjek penelitian dalam prosesnya (Notoatmodjo, 2011). Data primer terdiri dari informasi yang diperoleh langsung dari responden (Saryono, 2011). Adapun tahap prosedur pengambilan data dilakukan sebagai berikut :

1. Peneliti meminta izin untuk melakukan penelitian di SMA Islam Sultan

Agung 03 Semarang pada tahap awal penelitian.

2. Peneliti mengajukan surat penelitian kepada kepala sekolah SMA Islam Sultan Agung 03 Semarang setelah mendapat izin dari Fakultas Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Ini kemudian akan disetujui, dan surat tanggapan akan dikirim untuk melakukan penelitian.
3. Peneliti meminta izin kepada kepala sekolah SMA Islam Sultan Agung 03 Semarang untuk mengumpulkan daftar nama siswa untuk kuesioner.
4. Peneliti meminta responden untuk menandatangani formulir persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini
5. Selanjutnya peneliti menjelaskan rincian teknis cara pengisian kursorer penelitian kepada responden.
6. Peneliti mengumpulkan data dengan mengisi kursorer untuk setiap siswa yang menggunakan media social lebih dari 3.

I. Rencana Analisa Data

1. Pengelolaan data

Setelah seluruh data penting terkumpul, dilakukan tahapan pengolahan data sebagai berikut (Ariyantini, 2017) :

- a. *Editing* yaitu pemeriksaan data yang dimasukkan oleh responden.
- b. *Coding* yaitu menetapkan kode untuk setiap item data yang terdiri dari banyak kategori
- c. Tabulasi Data yaitu menghitung dan memasukkan data yang diperoleh secara statistik sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan..
- d. *Entri data* yaitu proses memasukkan informasi ke dalam database

komputer

- e. *Analiting data* yaitu khususnya menggunakan Pendekatan Korelasi Uji Gamma pada SPSS 25 for Windows

2. Jenis analisa data

Analisis data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat bantu komputer melalui program SPSS 25 *version for windows*. Data yang diperoleh kemudian diperiksa dengan menggunakan teknik univariat dan bivariat.

a. Analisa univariate

Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengkarakterisasi sifat-sifat dari masing-masing variabel penelitian yaitu, karakteristik responden, mendeskripsikan sikap, mendeskripsikan karakteristik mahasiswa. Tujuan dari studi univariat ini adalah menyediakan tabel distribusi frekuensi yang merangkum distribusi frekuensi dan persentase topik penelitian (Notoatmodjo., 2011). Data analisa tingkat Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur keduanya masing-masing berskala ordinal dan ordinal.

b. Analisa bivariat

Analisis bivariat adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hubungan atau korelasi antara dua variabel (Notoatmodjo, 2011). Analisis bivariat digunakan untuk menguji ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan dependen.

Uji statistik yang digunakan yaitu uji non parametrik untuk mengukur keeratan hubungan antara data ordinal dan ordinal antara lain: uji korelasi *Spearman rank*. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan dan keeratan, *Rank* dengan nilai $\alpha = 0,05$, Dalam analisis ini kriteria pengujian hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima jika tingkat signifikansinya $< \alpha$ Sedangkan taraf signifikan $> \alpha$ maka H_0 diterima sedangkan H_a ditolak.

J. Etika penelitian

Masalah etika dalam penelitian yang menggunakan subjek manusia harus memperhatikan dan memahami hak asasi manusia (Ariyantini, 2017). Beberapa hal yang harus dipahami antara lain :

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Kesepakatan antara peneliti dan responden, yang dibuktikan dengan lembar persetujuan yang ditandatangani oleh responden sebagai bukti keikutsertaan. Sebelum penelitian dilakukan, formulir persetujuan dibagikan untuk memastikan bahwa responden memahami maksud dan tujuan penelitian. Namun, jika responden menolak, peneliti harus menerima keputusan mereka dan tidak boleh melakukan paksaan.

2. *Anonymity (tanpa nama)*

Dalam penelitian ini, responden tidak diminta untuk memberikan identitas lengkap mereka saat mengisi kuesioner; hanya inisial mereka yang diminta. Ini dilakukan untuk melindungi anonimitas data. Peneliti cukup mencantumkan inisial responden, bukan nama lengkapnya.

3. *Confidentiality (kerahasiaan)*

Memastikan bahwa privasi hasil penelitian dan informasi responden tidak akan disebar luaskan.

4. *Beneficence (Manfaat)*

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan dampak yang menguntungkan bagi responden dan meminimalkan dampak negatif. Penelitian ini diharapkan dapat membantu partisipan dalam memitigasi dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur remaja.

5. *Nonmaleficence (Keamanan)*

Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner sederhana dan tidak melibatkan uji coba yang berisiko.

6. *Veracity (Kejujuran)*

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan informasi yang benar tentang mengisi kuesioner dan keuntungan berpartisipasi. Karena penelitian ini menyangkut responden, maka peneliti akan mengklarifikasi informasi yang akan dikumpulkan.

7. *Justice (Keadilan)*

Peneliti memperlakukan semua responden secara sama tanpa membeda-bedakan siapapun.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Penelitian ini dilakukan di SMA Islam Sultan Agung 03 Semarang. Dari November hingga Desember 2022, kuesioner digunakan untuk melakukan penelitian. Penelitian ini berhasil memperoleh sebanyak 155 responden untuk menguji hipotesis penelitian karena menggunakan total sampling. Jumlah ini cukup dan memenuhi persyaratan ukuran sampel minimum. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial remaja dengan kualitas tidurnya.

B. Analisis Univariate

1. Karakteristik Responden

Karakteristik umum responden adalah karakteristik yang khusus untuk seorang responden. Dalam penelitian ini, jenis kelamin dan usia responden dilaporkan sebagai karakteristik. Distribusi karakteristik responden tampak sebagai berikut:

- a. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin & usia

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin & usia (N=155)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki – laki	69	44,5
Perempuan	86	55,5
Usia		
15	17	11,0
16	21	13,5
17	26	16,8
18	69	44,9
19	23	14,8
Total	155	100,0

Berdasarkan Tabel 4.1, Jenis kelamin mayoritas responden adalah perempuan, dengan jumlah 56 perempuan (54,4%) dan 47 laki-laki (45,6%), dan usia responden mayoritas berada pada kelompok usia 17 tahun sebanyak 26 orang (16,8%), diikuti kelompok usia 18 tahun sebanyak 69 orang (44,9%).

2. Variabel penelitian

- a. Distribusi responden berdasarkan media sosial

Tabel 4.2 Menunjukkan frekuensi media sosial responden (n=155)

Media social	Jumlah	Persentase (%)
Youtube	9	5,8
Tik Tok	13	8,4
Whatsapp	116	74,8
Instagram	17	11,0
Total	155	100.0

Berdasarkan Tabel 4.2, hasil survei media sosial terbanyak adalah pengguna WhatsApp, dengan 116 responden (74,8%), pengguna Instagram, dengan 17 responden (11,0%), dan pengguna TikTok, dengan

responden (8,4%), memiliki tanggapan paling sedikit terhadap survei media sosial adalah pengguna YouTube, dengan 9 responden (5,8%)

b. Distribusi responden berdasarkan Penggunaan media sosial

Tabel 4.3 Menunjukkan frekuensi penggunaan media sosial remaja (n=155)

Penggunaan media sosial	Jumlah	Persentase (%)
Aktif	79	51.9
Kurang aktif	76	49.0
Total	155	100.0

Berdasarkan Tabel 4.3, hasil survei penggunaan media sosial mengungkapkan bahwa 79 responden adalah pengguna aktif (63,9%), sedangkan 76 responden adalah pengguna tidak aktif (49%).

c. Distribusi responden berdasarkan Kualitas tidur

Tabel 4.4 Menunjukkan frekuensi kualitas tidur remaja (n=155)

Kualitas tidur	Jumlah	Persentase (%)
Sangat buruk	99	63.9
Kurang buruk	37	23.9
Cukup baik	19	12.3
Sangat baik	0	0.0
Total	155	100.0

Berdasarkan Tabel 4.4 hasil penelitian menunjukkan bahwa 99 remaja (63,9%) memiliki kualitas tidur sangat buruk, diikuti 37 remaja (23,9%) dengan kualitas tidur kurang baik, dan 19 remaja (12,3%) dengan kualitas tidur cukup baik.

C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja, serta diuji dengan menggunakan korelasi Spearman rank. Saya mendapat hasil pengujian sebagai berikut :

Tabel 4.5 hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja

		Kualitas Tidur				Total	<i>p</i> <i>value</i>
		Gangguan berat	Gangguan sedang	Gangguan ringan	Tidak ada gangguan		
Penggunaan Media Sosial	Aktif	68	10	1	0	79	0,001
	Kurang aktif	31	27	18	0	76	
Total		99	37	19	0	155	

Hasil penelitian menggunakan analisis korelasi *Spearman Rank*, diperoleh nilai p value $0,001 < 0,05$. Maka dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pada pengantar bab ini peneliti memaparkan hasil penelitian berjudul Hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja. Hasil yang tercantum adalah analisis univariat yang menggambarkan karakteristik masing-masing responden, meliputi usia, jenis kelamin, media sosial, penggunaan media sosial dan kualitas tidur, dan analisis bivariat yang mendeskripsikan hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Berikut hasil pembahasannya :

B. Intrepetasi hasil dan diskusi hasil

1. Karakteristik responden

a. Jenis kelamin

Survei tersebut mendapat tanggapan dari 86 siswa perempuan (55,5% dari total) dan 69 siswa laki-laki (44,5% dari total). Berdasarkan temuan penelitian ini, mayoritas siswa di SMA Islam Sultan Agung Semarang adalah perempuan. Karakteristik jenis kelamin merupakan faktor individu yang dapat memengaruhi kepekaan terhadap kualitas tidur.

Ada perbedaan antara bagaimana perempuan dan laki-laki memanfaatkan media sosial. Anak perempuan lebih cenderung menggunakan media sosial daripada laki-laki.(Devito, 2018) Perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki karena lebih sering

mengungkapkan perasaannya dan memiliki kebutuhan yang kuat untuk selalu mengungkapkan diri

Hasil penelitian Finances Online mengungkapkan bahwa wanita lebih tertarik dari pada pria dalam percakapan media sosial. (Turana, 2019) Remaja wanita lebih cenderung menghargai interaksi media sosial karena mereka senang berbagi dan bercerita. Biasanya, remaja putri akrab dengan individu-individu di lingkungannya.

b. Usia

Hasil survei ini menunjukkan bahwa 44,9% responden berusia antara 18. Pada usia ini, masa remaja ditandai dengan kemampuan untuk berhubungan satu sama lain dan memenuhi tuntutan lain untuk memenuhi kebutuhan sosial remaja masa kini, yaitu dibantu oleh kemajuan teknologi di bidang telekomunikasi, termasuk penggunaan jejaring sosial oleh remaja. individu untuk membentuk persahabatan. (Gustam, 2018)

Remaja terus menggunakan media sosial untuk mencari teman baru, bertukar pengalaman, berkomunikasi, menjelajah, mengunduh, dan berbagi melalui akun mereka tanpa berusaha menemukan sesuatu yang baru. Selain itu, remaja pada usia ini sering dihadapkan pada sekolah, dan banyak yang memanfaatkan jejaring sosial sebagai semacam bantuan intelektual untuk memfasilitasi tugas ini. (Kusumaningtyas, 2019)

c. Media sosial

Menurut hasil studi, WhatsApp adalah jejaring sosial paling populer di kalangan pelajar, dan jumlah data yang dikumpulkan terbesar adalah 88 (56,8) Hasil ini berbeda dengan laporan We are Social (2018) yang masih menempatkan Facebook sebagai jaringan media sosial terpopuler di dunia, dengan 1,3 miliar pengguna WhatsApp (2,167 juta pengguna) (Hanjani, 2018) Sementara itu, menurut hasil penelitian ini pengguna Facebook hanya 36,36%.

WhatsApp menjadi semakin populer karena kemudahan dan kenyamanan yang melekat pada platform WhatsApp. Menurut (Rahardjo et al., 2020) Fitur Whatsapp membuatnya sederhana dan mahal untuk mengirim pesan teks, foto, video, audio, dan suara. Ini memfasilitasi kemudahan dan keamanan komunikasi. Menciptakan lapangan kerja melalui kontak sosial, ide, dan kerja sama tim meningkatkan kapasitas untuk menjalin pertemanan baru. (Nasrullah, 2018). Menggunakan media sosial membentuk siapa kita. WhatsApp adalah salah satu platform media sosial paling populer. (Pangestika, 2018)

d. Penggunaan media sosial

Hasil penelitian Studi tersebut mengungkapkan bahwa 51,9% responden menggunakan media sosial aktif. Penelitian ini sejalan dengan (Woran et al., 2021) yang mendapatkan mayoritas siswa pengguna aktif media sosial .

Remaja memanfaatkan media sosial untuk berbagai tujuan, termasuk menjelajahi gambar, berbagi pemikiran dan pengalaman, dan

memberikan umpan balik dengan mengklik tautan dan simbol tertentu serta menjelajahi konten di halaman media sosial.(Qomariyah, 2019)

Tingginya penggunaan media sosial sebagai akibat dari pengaruh remaja yang menggunakan media sosial untuk kesenangan, dan mereka saat ini dituntut untuk memanfaatkan jejaring sosial sebagai sarana belajar dan pendidikan karena kebutuhan akan perubahan zaman.(Woods & Scott, 2020)

e. Kualitas tidur

Survei menemukan persentase tertinggi responden dengan kualitas tidur yang sangat buruk, mencapai 63,9%. Beberapa penelitian sebelumnya memberikan hasil yang sedikit berbeda. (Ainida et al., 2020) yang mendapatkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kualitas tidur yang sedang.

Mekanisme homeostatis fisiologis dan psikologis diperlukan untuk memenuhi kebutuhan manusia. Istirahat dan tidur adalah dua dari kebutuhan fisiologis ini. Internet mempengaruhi kualitas tidur karena media elektronik, akses internet, dan penggunaan media sosial bukan lagi fenomena baru. (Riyadi & Widuri, 2021)

Remaja menghabiskan banyak waktu di media sosial, dan penggunaan media sosial yang berlebihan mengurangi durasi tidur dari 8 jam menjadi 4-5 jam setiap hari. Menghabiskan waktu malam dengan mengobrol bersama teman, menjelajah dan mengunduh hal yang sangat

berkaitan dengan hobi remaja, atau streaming film atau ngeblog hingga larut malam untuk menghibur diri.(Iksanti et al., 2018)

C. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Analisis bivariat mengungkapkan hubungan yang tinggi antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur, menunjukkan penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kualitas tidur. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koreksi sebesar 0,487 dengan p-value 0,001 ($p = 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada siswa cenderung dapat meningkatkan kualitas tidur mereka.

Beberapa peneliti berpendapat bahwa penggunaan media sosial secara signifikan terkait dengan kualitas tidur yang tidak memadai. 64% anak-anak mengatakan penggunaan media sosial membuat mereka begadang, bangun sepanjang malam, dan tidak cukup tidur di malam hari. Jadi butuh waktu kembali beristirahat (King et al., 2019) Terlepas dari anggapan bahwa notifikasi media sosial dapat mengganggu pola tidur remaja, paparan perangkat digital pada waktu tidur mengganggu produksi melatonin.(Woods & Scott, 2016)

Menurut (Levenson et al., 2016) Berbagai pertimbangan mengarah pada penemuan hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Pertama, penggunaan jejaring sosial menggantikan tidur. Misalnya, seseorang secara konsisten mengalami masalah Instagram dan kurang tidur. Kedua, Menggunakan media sosial juga dapat meningkatkan gairah emosional, kognitif, dan fisiologis. Ketiga, cahaya terang yang dipancarkan gadget media sosial dapat

mengganggu ritme sirkadian; meskipun demikian, akses teknologi dan internet, serta penggunaan media sosial, bukan lagi konsep baru.

Lebih banyak wanita daripada pria yang menjadi pengguna media sosial di antara responden. Hampir 80% anak muda yang ditanyai adalah pengguna media sosial yang sering. Menurut penelitian (Syamsuedin et al., 2015), remaja putri lebih cenderung menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan orang lain.

Dalam penelitian (Khairuni, 2016) beberapa faktor mempengaruhi tidur, termasuk gaya hidup, mempengaruhi tidur. Ketika remaja menggunakan media sosial pada larut malam dan mengabaikan peringatan media sosial saat tidur, mereka terlibat dalam perilaku berisiko proses tidur terganggu (Istikomariah, 2021). Menurut sebuah penelitian, remaja yang kecanduan media sosial lebih banyak menghabiskan waktunya dengan ponsel di malam hari. Ini karena penggunaan media sosial mengurangi kelelahan malam hari (Liu et al., 2019).

Penggunaan media sosial secara rutin oleh remaja dapat mengganggu kualitas tidur mereka (Xanidis & Brignell, 2018). Kualitas tidur mengacu pada kapasitas seseorang untuk mempertahankan tidur dan menerima tingkat tidur REM dan non-REM yang cukup. Indikator tidur malam yang nyenyak adalah bangun dengan perasaan segar dan ingin aktif secara fisik. Kualitas tidur memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Syamsuedin et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan kualitas tidur remaja. Setelah menyelesaikan survei, kami

menemukan bahwa mayoritas siswa di SMA Islam Sultan Agung 03 Semarang adalah pengguna berat media sosial. Penggunaan media sosial secara aktif dan intensif dapat menyebabkan kecanduan situs media. karena mereka percaya aktivitas media sosial memberi mereka kesenangan. Mengakses media sosial kapan saja dengan menggunakan *smartphone* memungkinkan cahaya dari *smartphone* mengaktifkan dan membangkitkan otak serta membuat kita tetap terjaga, selain fakta bahwa mayoritas pengguna media sosial melaporkan kualitas tidur yang buruk karena sering digunakan (Widya, 2019). Banyak responden sering menggunakan media sosial, tetapi mereka tidur nyenyak kemungkinan karena mereka dapat mengontrol kapan mereka menggunakan media sosial dan kapan mereka tidur (Widuri & Riyadi, 2020). Kualitas tidur yang buruk di kalangan pengguna media sosial hal ini dapat disebabkan oleh berbagai keadaan yang mengakibatkan kualitas tidur yang buruk, seperti tugas sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler (Solihah, 2019).

D. Keterbatasan Penelitian

Menurut penelitian yang dilakukan oleh para peneliti. Ada beberapa batasan yang ditemui, yang mungkin disebabkan oleh beberapa alasan, sehingga peneliti selanjutnya harus lebih memperhatikannya sambil menyempurnakan penelitian mereka sendiri, karena penelitian ini sendiri mengandung kekurangan yang harus diperbaiki. Berdasarkan keterbatasan penelitian, antara lain:

- Peneliti tidak memperhitungkan variabel tambahan. Peneliti hanya ingin mengetahui apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial

dengan kualitas tidur siswa di SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang.

Selain itu, responden tidak memahami pertanyaan kuesioner.

E. Implikasi Keperawatan

Berdasarkan temuan sebuah penelitian pada topik tersebut, terdapat korelasi antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja pembuat skripsi di Kota Semarang.

1. Profesi

Studi ini dapat membantu pembaca, khususnya perawat departemen jiwa, untuk memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja.

2. Instusi

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada universitas dan institusi pendidikan mengenai korelasi antara penggunaan media sosial remaja dan kualitas tidur. Selain itu, Fakultas Keperawatan dapat memberikan referensi untuk penelitian tambahan.

3. Masyarakat

Penelitian ini memberikan informasi kepada masyarakat umum khususnya mahasiswa keperawatan tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diberikan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 56 responden (54,4%), dan sebagian responden berada pada kelompok usia 18 tahun sebanyak 69 orang atau 44,9%
2. Sebagian 79 responden (51,9%) memiliki tingkat penggunaan media sosial aktif, diikuti 76 responden dengan tingkat tidak aktif (49,5).
3. Beberapa responden memiliki kualitas tidur yang sangat buruk, sebanyak 99 responden (63,9%)
4. Berdasarkan uji *Spearman rank* yang dilakukan oleh peneliti, nilai p adalah 0,001-0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup besar antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

B. Saran

1. Bagi Instansi Pendidikan

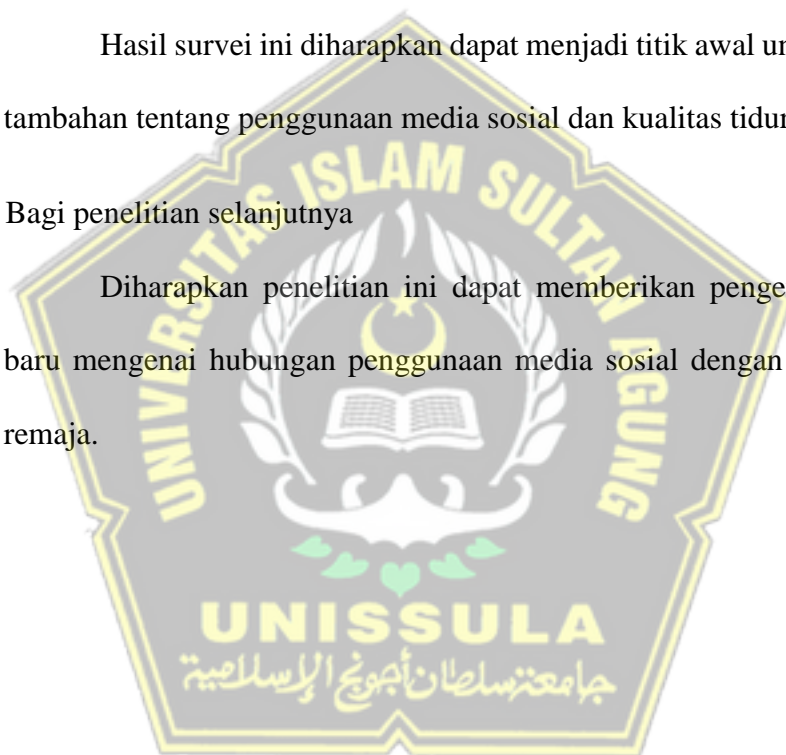
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan menjadi bahan evaluasi sehingga dapat mengurangi tingginya korelasi antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

2. Bagi Pendidikan keperawatan

Hasil survei ini diharapkan dapat menjadi titik awal untuk penelitian tambahan tentang penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan ilmiah baru mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja.



DAFTAR PUSTAKA

- Afrianingrum, R., Mulyono, S., & TI, M. (2012). *Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Aktrifitas Belajar Mahasiswa Fakultas Komputer Institut Bisnis Nusantara*.
- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejuenal Keperawatan*, 4(2), 47–53.
- Anjarwati, J. (2020). *Media sosial: Pengertian, jenis, fungsi, dan contoh*. FA Tekno.
- Bekasi, D. I. (2021). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Risiko Insomnia Mahasiswa Stikes Medistra Indonesia Indonesia*.
- Chaidirman, C., Indriastuti, D., & Narmi, N. (2019). Fenomena kecanduan penggunaan gawai (gadget) pada kalangan remaja Suku Bajo. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 33–41.
- Drakel, W. J., Pratiknjo, M. H., & Mulianti, T. (2018). Perilaku mahasiswa dalam menggunakan media sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*.
- Devito, J. A. (1997). *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Edisi ke Lima. Terjemahan Profesional Books.
- Efendi, R. P. (2021). *Hubungan Penggunaan Media Sosial WhatsApp dengan Kesehatan Mental Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2016)*. IAIN Ponorogo.
- Gustam, R. R. (2015). Karakteristik Media Sosial dalam Membentuk Budaya Populer Korean Pop di Kalangan Komunitas Samarinda dan Balikpapan. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 3(2), 224–242.
- 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. *Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78–87.
- Hidayat, S. (2014). Mustikasari. *Kecanduan Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa RIK UI*. *Fak Ilmu Keperawatan Univ Indones*, 1–10.

- 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.
- Ichsan, & Susanti, S. (2019). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari Email: susisusantinur001@gmail.com PENDAHULUAN Media Sosial adalah interaksi sosial antara manusia dalam berbagi dan bertukar. *Jurnal Berita Kesehatan : Jurnal Kesehatan*, XI(2).
- Iksanti, I. N., Lestari, R., & Psi, S. (2018). *Sikap Remaja Terhadap Tayangan Vlog*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Indonesia, A. P. (2015). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Retrieved November, 21, 2016.
- Istikomariah, I. (2016). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap peer acceptance siswa kelas v sekolah dasar. *Basic education*, 5(11), 1–41.
- Jayani, D. H. (2020). 10 media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia (10 most used social media in Indonesia). *We Area Social Hootsuite*, 2022. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/02/26/10-media-sosial-yang-paling-sering-digunakan-di-indonesia>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
- Khairuni, N. (2016). Dampak positif dan negatif sosial media terhadap pendidikan akhlak anak (studi kasus di smp negeri 2 kelas viii banda aceh). *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 91–106.
- Kusumaningtyas, R. D. (2013). Peran Media Sosial Online (Facebook) Sebagai Saluran Self Disclosure Remaja Putri. *DAFTAR ISI*, 38.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan 1*.
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36–41.
- Liu, Q.-Q., Zhou, Z.-K., Yang, X.-J., Kong, F.-C., Niu, G.-F., & Fan, C.-Y. (2017). Mobile phone addiction and sleep quality among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 72, 108–114.

- LIPSUS INTERNET 2019. (2019). Indonesia Digital 2019 : Media Sosial. In *Websindo*. <https://websindo.com/indonesia-digital-2019-media-sosial/>
- Luthfiana, S. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Motivasi Belajar Sejarah Siswa Kelas Xii Di Sman 6 Banjarmasin. *Dk*, 18. <https://edaxiv.org/4f5b7/download>
- Lumantow, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).
- Nafiah, N. (2019). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Nasrullah, R. (2015). Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. *Bandung: Simbiosis Rekatama Media*, 2016, 2017.
- Nisa, S. 201. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir. In *Skripsi*.
- Nofianti, N. (2018). Hubungan intensitas bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja akhir. *Jurnal ilmiah kesehatan diagnosis*, 12(2), 182–186.
- Ovacik, M. A., Sukumaran, S., Almon, R. R., DuBois, D. C., Jusko, W. J., & Androulakis, I. P. (2010). Circadian signatures in rat liver: from gene expression to pathways. *BMC Bioinformatics*, 11(1), 1–15.
- Pribadi, T., Utami, S., & Marliyana, M. (2019). Bullying behavior among teenagers at junior high school lampung-indonesia. *Malahayati International Journal Of Nursing And Health Science*, 2(1), 32–40.
- Pangestika, N. L. (2018). *Pengaruh pemanfaatan media sosial whatsapp terhadap penyebaran informasi pembelajaran di SMA Negeri 5 Depok*. Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Riyadi, S., & Widuri, H. (2015). *Kebutuhan dasar manusia aktivitas istirahat diagnosis nanda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Supratman, L. P. (2018). Penggunaan media sosial oleh digital native. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 47–60.
- Selvia, R. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada pelajar kelas x di sma negeri 1 bangkinang kota pada masa pandemi. *Skripsi*.

Syamsedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).

Trihono, P. P., Djer, M. M., Sjakti, H. A., Hendrarto, T. W., & Prawitasari, T. (2013). Best Practices in Pediatrics. *Ikatan Dokter Anak Indonesia Cabang DKI Jakarta*. Jakarta.

Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121–126.

