



**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
KUALITAS TIDUR MAHASIWA S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEMESTER 4 UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan**

**Oleh**

**LISTIANENSIH**

**30902200131**

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

**2026**



**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
KUALITAS TIDUR MAHASIWA S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEMESTER 4 UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**SKRIPSI**

Oleh

**LISTIANENGSIH**

**30902200131**

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

**2026**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertandatangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa Tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika kemudian 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, 19 Januari 2026

Mengetahui,  
Wakil dekan I

Peneliti



Dr. Ns. Sri Wahyuni, M.Kep.Sp.Kep.Mat  
NUPTK. 994175365422300092



Listianengsih  
NIM 30902200131

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA MAHASISWA SI ILMU KEPERAWATAN SEMESTER 4  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

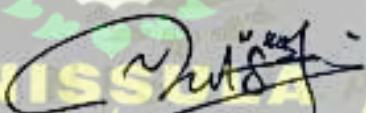
Nama : LISTIANENGSIH

NIM : 30902200131

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada :

Pembimbing 1

Tanggal : 21 November 2025

  
Ns. Nutrisia Yu'im Haiya, M. Kep.  
NIDN. 0609018004

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Berjudul :

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS  
TIDUR MAHASISWA SI ILMU KEPERAWATAN SEMESTER 4  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Disusun oleh:

Nama : LISTIANENGSIH

NIM : 30902200131

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 12 Desember 2025. dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Penguji I

Dr. Iwan Ardian, SKM., M. Kep.  
NIDN. 0622087404

Penguji II

Ns. Nutrisia Nu'im Haiya, M.Kep  
NIDN. 0609018004

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Dr. Iwan Ardian, S. KM., M. Kep.  
NUPTK.1154752653130093

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**  
**Skripsi, November 2025**

**ABSTRAK**

Listianengsih

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
SEMESTER 4 UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**Latar belakang :** media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, namun penggunaan media sosial yang berlebihan terutama pada malam hari dapat mempengaruhi pola tidur dan dapat menurunkan kualitas tidur. Tidur yang tidak berkualitas berdampak pada kesehatan fisik, mental dan prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa.

**Metode :** penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Data diperoleh melalui kuisioner pada 121 responden menggunakan rumus slovin dan dianalisis dengan uji *chi-square*.

**Hasil :** hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki penggunaan media sosial aktif (71,9%) dan kualitas tidur buruk (70,2%). Hasil menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dengan nilai  $p = 0,001$  dan nilai  $r = 0,317$

**Simpulan :** mahasiswa yang semakin aktif menggunakan media sosial cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, yang diharapkan mahasiswa membatasi dalam menggunakan media sosial terutama malam hari untuk menjaga kualitas tidur dan kesehatan.

**Kata kunci :** media sosial, kualitas tidur, mahasiswa keperawatan

**Daftar pustaka :** 39 ( 2020 – 2025)

**NURSING STUDY PROGRAM**  
**FACULTY OF NURSING**  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**  
*Thesis, November 2025*

**ABSTRACT**

Liatianengsih

**RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND SLEEP QUALITY  
AMONG NURSING STUDENTS OF THE FACULTY OF NURSING  
FOURTH SEMESTER ISLAMIC UNIVERSITAS OF SULTANG AGUNG  
SEMARANG**

**Background:** social media has become an important part of students' daily lives, however, excessive use, especially at night, can disrupt sleep patterns and lower sleep quality. Poor sleep quality affects students' physical health, mental well-being, and academic performance. This study aims to determine the relationship between social media use and sleep quality among nursing students.

**Method:** this study used a quantitative method with a cross-sectional approach. Data were collected using questionnaires from 121 respondents selected through the slovin formula and analyzed using the chi-square test.

**Results:** the findings showed that most respondents were active social media users (71.9%) and had poor sleep quality (70.2%), the chi-square test indicated a significant relationship between social media use and sleep quality, with a p-value of 0,001 and  $r : 0,317$ .

**Conclusion:** students who are more active in using social media tend to have poorer sleep quality. It is recommended that students limit social media use, especially at night, to maintain healthy sleep patterns and overall well-being.

**Keywords:** social media, sleep quality, nursing students

**Bibliography:** 3 (2020-2025)

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Assalamulaikum Wr. Wb*

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang “ dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa dilimpahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhamad SAW. Dalam penyusunan penelitian ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis telah memperoleh bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan sesuai dengan apa yang penulis rencanakan. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Gunarto, SH., M. Hum, selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, SKM.,S.Kep., M.Kep, Selaku dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang sekaligus dosen penguji I.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyarningsih, M. Kep., Sp. Kmb selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Nutrisia Nu'im Haiya, M. Kep selaku dosen pembimbing saya yang telah sabar meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan saran yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen pengajar dan staf akademik Fakultasn Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta bantuan kepada penulis selama menempuh studi.
6. Kepada pintu surgaku mamaku tercinta yaitu mama JASWATI yang telah melahirkan, membesarkan dan memberikan kasih sayang cinta kepada penulis. Serta selalu menjadi tempat pulang paling nyaman bagi penulis. Terima kasih atas doa yang luar biasa, perjuangan, nasehat dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis yang sederhana ini. Semoga mama sehat selalu dan panjang umur. Karena mama harus ada dalam setiap perjalanan hidup penulis. Terimakasih banyak mama LOVE YOU.
7. Kepada cinta pertama dalam hidup penulis, Bapak Ali Rohimin seorang ayah yang selalu berada disamping putri kecilnya ini. Terimakasih engkau selalu memberikan kasih sayang yang sangat luar biasa, nasehat, motivasi, semangat dan doa yang terbaik yang selalu diberikan untuk putri kecilmu.
8. Kepada sosok yang telah hadir tidak hanya pelengkap, tetapi sebagai penopang dalam perjalanan hidup penulis yaitu ayah sambung saya Ahamd Lestari Widodo yang selalu memberikan kasih sayang selayaknya anak kandungnya, nasehat dan motivasi kepada penulis. Terima kasih atas kesabaran, kasih sayang, nasehat dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis.
9. Kepada adek kandung penulis Ahmad Ramadhona yang senantiasa memberi semangat dan kebahagiaan kepada penulis.

10. Untuk temen-temanku tercinta GIRLS CANTIK. Anak-anak hebat yang penuh semangat, semoga kita bisa mencapai cita-cita yang kita impikan. Terimakasih untuk menjadi patner bertumbuh disegala kondisi yang terkadang tidak terduga, menjadi pendengar yang baik untuk penulis serta menjadi orang yang selalu memberikan semangat dan menyakinkan penulis bahwa segala masalah yang dihadapi.
11. Temen-temen satu bimbingan terimakasih telah membersamai penulis dalam menyelesaikan tugas skripsi ini dan senantiasa memberikan semangat terhadap penulis.
12. *Last but not least*, terimakasih untuk diriku sendiri LISTIANENGSIH sudah bertahap atas segala perjuangan, air mata dan ketidak pastian perjalanan panjang ini, meskipun sering ingin menyerah dan merasa putus asa. Ini merupakan pencapain yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. *“thank you, self, for staying strong”*
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu saya ucapkan terimakasih atas dukungan dan semangat yang telah diberikan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa ulasan ini masih jauh dari sempurna, oleh karna itu kritik dan saran diharapkan guna mencapai hasil yang lebih baik. Semoga ulasan ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dapat menambah wawasan pembaca pada umumnya.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGATAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan khusus.....	5
D. Manfaat.....	5
1. Manfaat aplikatif .....	5
2. Maanfaat teoritis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Penggunaan media sosial .....	7
2. Kualitas tidur .....	13
3. Hubungan waktu penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.....	22
B. Kerangka Teori .....	24
C. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Kerangka Konsep .....	26
B. Variabel Penelitian.....	26
1. Variabel Independent ( Bebas ) .....	26
2. Variabel Dependen ( Terikat ) .....	27

C.	Jenis Dan Desain Penelitian .....	27
E.	Populasi Dan Sampel .....	28
	1. Populasi .....	28
	2. Sempel .....	28
	3. Teknik Pengambilan Sempel .....	29
F.	Tempat Dan Waktu Penelitian .....	30
G.	Definisi Opersional .....	30
H.	Instrumen.....	31
	1. Kuisoner Media Sosial .....	31
	Dengan kategori skor media sosial: .....	32
	2. Kuisoner Kualitas Tidur .....	32
I.	uji validasi dan reliabilitas.....	32
	1. Uji Validasi.....	32
	2. Uji Rehabilitas.....	33
J.	Metode Pengumpulan Data .....	33
K.	Rencana Analisis Data.....	34
	1. Pengolahan Data.....	34
	2. Analiais Data .....	35
L.	Etika Penelitian .....	36
	1. Surat Permohonan Kepada Responden .....	36
	2. Lembar Persetujuan Responden ( <i>Informed Consent</i> ).....	37
	3. Anonimitas ( <i>Anonymity</i> ) .....	37
	4. Beneficience Dan Non Meleficience.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN .....		38
A.	Analisa Univariat.....	38
	1. Karakteristik Responden .....	38
	2. Variabel penelitian.....	39
B.	Analisis Bivariat .....	41
BAB V PEMBAHASAN .....		43
A.	Pengantar Bab .....	43
B.	Interprestasi dan Diskusi hasil.....	43

1. Analisis Univariat.....	43
2. Analisis Bivariat.....	51
C. Keterbatasan Penelitian .....	54
D. Implikasi untuk keperawatan .....	55
BAB VI PENUTUP .....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	58
1. Bagi mahasiswa.....	58
2. Bagi institusi.....	58
3. Bagi profesi keperawatan .....	58
4. Bagi peneliti selanjutnya .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN.....	63



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka teori.....	24
Gambar 3.1. Kerangka Konsep.....	26



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tahapan siklus tidur .....	21
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	31
Tabel 3.2. Kuisoner Media Sosial .....	32
Tabel 3.3. Kuisoner Kualitas Tidur .....	32
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia .....	39
Tabel 4.3. Kategori Penggunaan media sosial .....	40
Tabel 4.4. Kategori Kualitas tidur .....	40
Tabel 4.5. Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur ..	41



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat izin survey pendahuluan di S1 ilmu keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Jawaban Perizinan Penelitian
- Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Lulus Uji Etik
- Lampiran 5. Surat permohonan responden
- Lampiran 6. Lembar persetujuan rnenjadi responden
- Lampiran 7. Kuisoner
- Lampiran 8. Jadwal Penelitian
- Lampiran 9. Lembar Hasil Catatan Konsultasi
- Lampiran 10. Hasil Uji Univariat dan Uji Bivariat
- Lampiran 11. Daftar riwayat hidup
- Lampiran 12. Bukti Permohonan Izin Menggunakan Istrumen Penelitian
- Lampiran 13. Dokumentasi



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Penggunaan platform media sosial telah menjadi gaya hidup ditengah kalangan masyarakat. Media sosial adalah media online yang dapat diakses melalui aplikasi berbasis internet. Popularitas media sosial memungkinkan untuk berkomunikasi, pertukaran foto,serta untuk penyebaran pendapat (Pramita, 2023). Internet dapat mengubah manusia menjadi tergantung pada perkembangan teknologi, salah satu contohnya adalah remaja yang sering menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial miliknya, bahkan hingga larut malam. Yang seharusnya tidur dilakukan tanpa beban pikiran, namun kenyataannya, saat akan tidur mereka tetap mengabaikan notifikasi dari smartphone mereka atau tetap terlibat dengan media sosial dalam waktu lama, sehingga hal ini berdampak negatif pada kualitas tidur mereka. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi keadaan mental dimana terdapat rasa ketergantungan pada media sosial. Penggunaan media sosial sering dilakukan secara berlebihan dikarenakan dapat mengurangi stress sehingga tidak disadari telah meluangkan waktu yang cukup lama dalam penggunaannya (Wuisang, 2023).

Jumlah pengguna media sosial seluruh dunia mencapai diangka 4,2 miliar dengan pertumbuhan 13% dan jumlah penggunan baru mencapai 490 juta dalam periode 12 bulan . data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa rata-rata 1,3 juta perhari juta penggunaan media sosial perhari.

Penyelenggara internet indonesia(APJII), pengguna internet diindonesia mencapai 221,563,479 jiwa pada tahun 2021, penetrasi internet berdasarkan gender berupa laki-laki 50,7% dan perempuan 49,1%(Prasetyo *et al.*, 2024). Menurut data dari BPS (badan pusat statistiik) pada tahun 2021 menunjukkan jawa tengah menduduki peringkat ke 11 yang dinilai dari persentase penduduk dalam menggunakan internet, sebanyak 91,33% menggunakan internet pada media sosial. Remaja sering sekali menghabiskan waktu yang sangat banyak dimalam hari untuk mengakses media sosial, yang bisa mengganggu pola tidur mereka (Masithoh *et al.*, 2023).

Mahasiswa termasuk dalam populasi terbesar penggunaan media sosial, mahasiswa memanfaatkan media sosial menjadi alat untuk menghibur diri melalui menonton flim serta membaca postingan orang lain, sehubungan dengan fitur-fitur yang ada dimedia sosial, jumlah pengguna yang memanfaatkan platfrom tersebut meningkat dibandingkan membaca buku, fitur media sosial lebih menarik, rasa ingin tau, serta lebih mudah untuk diakses semakin mudah individu untuk melakukan komunikasi bersama orang – orang terdekat, juga membagikan beragaman informasi pengumuman perkuliahan. Media sosial memberikan dampak positif bagi masyarakat, namun banyak juga dampak negatif dari media sosial.salah satunya yaitu menyebabkan kecanduan sehingga dapat mengubah cara berfikir dan perilaku seseorang (Hesti Iren Romauli, Lisna Agustina, 2024). Kecanduan merupakan ketergantungan secara terus- menerus dalam sebuah aktifitas meskipun hal tersebut menyebabkan konsekuensi yang negatif (Awibi Nazhicul Amin, Eva

Ana Rianti, Pramodya Hanggarany, 2023). Salah satu konsekuensi negatif dari penggunaan sosial yaitu menyebabkan kualitas tidur yang memburuk (Firdaus *et al.*, 2023).

Kualitas tidur dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mudah melalui dan menjaga tidur. Hal ini dapat diilustrasikan melalui lamanya waktu tidur serta keluhan yang muncul saat tidur atau setelah bangun. Tidur yang berkualitas tinggi dapat menghasilkan rasa yang segar dan bugar saat bangun, sementara tidur yang memadai namun buruk kualitasnya dapat memicu berbagai gangguan keseimbangan fisiologi yang akan berdampak bagi kesehatan. Durasi tidur yang ideal adalah 7 jam sehari.(Woran *et al.*, 2021).

Media sosial sendiri bagian dari media yang bersifat online dalam bentuk aplikasi yang memerlukan internet dan paling banyak penggunanya adalah remaja.hal itu mengakibatkan remaja menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan media sosial yang nantinya dapat mengganggu pola tidur yang berujung pada buruknya kualitas tidur remaja (Woran *et al.*, 2021). Remaja sangat menyukai hal yang sifatnya memudahkan mereka dalam melakukan berbagai interaksi sosial. Namun efek negatifnya dari penggunaan gadget secara berlebihan salah satunya adalah kualitas tidur yang menurun (Ruswandi & Fitriyani, 2023).

Persentase pengguna media sosial berdasarkan catatan Asosiasi 2 pengguna jasa internet indonesia / APJII ( Asosiasi penyelenggaraan jasa internet indonesia) 2018 menunjukkan sejumlah 49,52 % digunakan oleh

mereka yang usianya 19-34 tahun dengan mahasiswa sebagai mayoritas dalam populasi tersebut, (Tanjung & Bangun, 2024). Mahasiswa termasuk dalam populasi terbesar dalam penggunaan media sosial.

Kualitas tidur yang baik mendorong kesejahteraan pada remaja (Athiutama *et al.*, 2023). Kurang tidur bisa menyebabkan masalah fisiologis seperti penurunan aktivitas sehari – hari, kelelahan, kelemahan, berupa kecemasan, tingkat stres remaja, dan kesulitan berkonsentrasi (Pramita, 2023). Remaja merupakan masa seseorang untuk beraktifitas lebih banyak menguras tenaga sehingga lebih banyak membutuhkan kualitas tidur yang cukup, dengan durasi tidur pada malam hari diperlukan waktu tidur rata-rata 8-10 jam Berdasarkan latar belakang diatas peneliti menganalisis hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa (E. Sari *et al.*, 2021).

Survey awal yang dilakukan dengan 10 mahasiswa menunjukkan bahwa semuanya rutin menggunakan media sosial. Rata-rata waktu yang dihabiskan 2–5 jam dihabiskan untuk melihat media sosial dan sebaliknya mereka hanya tidur 5 jam permalam. yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kualitas tidur yang buruk. Maka dari uraian yang dijelaskan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul ” hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa ”.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah yang terdapat pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada

mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Semester Empat Universitas Islam Sultan Agung Semarang ?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Semester Empat.

#### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berupa usia dan jenis kelamin.
- b. Mengidentifikasi penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan.
- c. Mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan.
- d. Menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa Ilmu Keperawatan

### **D. Manfaat**

#### **1. Manfaat aplikatif**

Penelitian ini diharapkan memberikan umpan balik kepada pihak yang berkepentingan khususnya mahasiswa dan dapat menjadi sumber pengetahuan, bahan evaluasi untuk perbaikan para mahasiswa dalam

menggunakan media sosial agar mengetahui durasi penggunaan media sosial.

## 2. **Maanfaat teoritis**

Penelitian studi ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya, khusus dibidang keperawatan maternitas dan sebagai sumber data atau tinjauan literatur untuk studi tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa ilmu keperawatan dan referensi untuk peneliti lanjutan terkait dengan hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Penggunaan media sosial**

###### **a. Pengertian**

Media sosial adalah teknologi berbasis komputer yang digunakan dalam menyampaikan informasi melalui jaringan virtual, media sosial dapat memberikan penggunaanya komunikasi yang cepat dalam berbagai informasi, dokumen, foto, maupun video (Purnomo *et al.*, 2023)

Media sosial adalah sebuah platform atau aplikasi berbasis internet yang menjadikan orang dari berbagai banyak negara untuk bisa saling berinteraksi, saling memberikan informasi, bahkan saling mengirim gambar hingga suara. Media sosial memiliki berbagai situs seperti blog, jejaring sosial, forum, dan dunia virtual dapat memberikan kesempatan bagi setiap orang untuk memiliki halaman web pribadi yang memfasilitasi mereka agar saling berkomunikasi dengan teman-teman, saling bertukar informasi, hingga memperkuat konektivitas dan interaksi (Nurul *et al.*, 2024).

Media sosial adalah bagian dari media yang bersifat online dalam bentuk aplikasi yang memerlukan internet dan paling banyak digunakan pada remaja, hal ini mengakibatkan remaja menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan media sosial yang nantinya dapat

mengganggu pola tidur yang berujung buruknya kualitas tidur remaja (Woran *et al.*, 2021).

Media sosial merupakan media internet yang menjadikan penggunaannya mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, kerjasama, shering, berkomunikasi dengan pengguna lainya dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021) .

#### b. Fungsi media sosial

Media sosial mempunyai perannya telah membangun sebuah kekuatan dalam membentuk pola prilaku masyarakat yang berdampak dari berbagai bidang kehidupan (Alfian, 2023), hal ini karena media sosial telah melakukan fungsinya secara maksimal, Adapun fungsi dari media sosial anantara lain yaitu:

- 1) Memperluas interaksi sosial manusia menggunakan internet dan teknologi web.
- 2) Mentranformasi praktik komunikasi secara media siaran dari intitusi media banyak audience ( *one to many* ) ke dalam praktik komunikasi dialogis antara banyak audience ( *many to many*).
- 3) Membangun personal branding, mencari popularitas atau menunjukkan eksistensi diri.

#### c. Macam – macam media sosial

Alat komunikasi yang berbentuk media sosial yang berbasis menggunakan internet memiliki berbagi jenis dan bentuk, seperti :

1) Facebook

Facebook merupakan media yang digunakan berinteraksi antar manusia dari berbagai jarak dengan jarak manusia lain. Media ini sangat dikenali berbagai kalangan tua maupun muda.

2) Line

Line merupakan media cepat untuk mengirim pesan yang dioperasikan di berbagai platform dalam komputer maupun smartphone. Line difungsikan untuk menggunakan jaringan internet hingga aktifitas mengirim pesan yang dipakai pengguna berisi pesan suara, pesan teks, dan video.

3) Tiktok

Tiktok merupakan platform media sosial yang memungkinkan penggunaannya membuat, membagikan dan juga menonton video pendek.

4) Twiter

Twiter merupakan layanan daring yang dioperasikan dan dikelola twitter.inc yang mempunyai fitur membuat, mengirim dan menerima hingga membaca pesan yang hanya menyediakan ruang maksimal 140 karakter.

5) Instagram

Media yang memiliki kegunaan utama dalam berbagi foto terutama pada pemakainya dan dapat dengan mudah melihat suatu

objek gambar dan dapat untuk mengirim foto kepada pengguna lain.

#### 6) Whatsapp

Whatsapp yang sering disingkat dengan WA adalah salah satu media komunikasi yang dapat di install dalam smartphone. Media ini digunakan sebagai sarana komunikasi chat dengan saling mengirim pesan teks, gambar, video dan telfon. Media ini dapat aktif jika menggunakan kartu telpon memiliki internet.

#### 7) Telegram

Telegram dirancang untuk memudahkan penggunanya saling berkirim pesan teks, video, gambar dan sticker dengan aman.

#### d. Faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial

Durasi penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kualitas tidur bagi seseorang yang mengakses media sosial. Yaitu :

##### 1) Waktu penggunaan media sosial

Penggunaan pada malam hari sebelum tidur dapat mengganggu ritme sirkadian karena terpapar cahaya biru pada smartphone dan durasi penggunaan dengan waktu yang lama dapat mengurangi waktu tidur dan meningkatkan resiko insomnia.

##### 2) Kebiasaan dan pola tidur

Penggunaan media sosial yang berlebihan sering menyebabkan mahasiswa tidur lebih larut dan dapat mengganggu

pola tidur seperti sering terbangun di malam hari dikarenakan terdapat notifikasi atau dorongan untuk memeriksa media sosial.

3) Paparan cahaya biru

Cahaya pada elektronik dapat menghambat produksi melatoni, hormon yang mengatur tidur sehingga sulit untuk merasa mengantuk.

4) Kebiasaan hidup

Penggunaan media sosial berlebihan dapat menggantikan aktivitas fisik yang penting untuk meningkatkan kualitas tidur.

e. Dampak dari penggunaan media sosial

Penggunaan media sosial memiliki dampak untuk para penggunanya yaitu dampak negatif dan dampak positif, terdapat beberapa dampak positif dan negatif dibawah ini, Yaitu :

Dampak negatif

1) Kejahatan dunia maya

Dunia internet juga dapat terjadi kejahatan dunia maya seperti pencurian data, penipuan dan bullying.

2) Menyita waktu belajar

Dengan mengakses media sosial dengan lama dapat menyita waktu belajar hingga lupa akan waktunya untuk belajar.

3) Meningkatkan jumlah kriminalitas

Banyak beredar pada penggunaan media sosial akan kriminalitas yang disebabkan media sosial seperti : pornografi dan penipuan.

4) Insomnia

Insomnia merupakan dampak yang sering dialami oleh pengguna media sosial yang menyebabkan lupa waktu sehingga mengganggu pola tidur dan mengakibatkan tidur yang tidak berkualitas.

Dampak positif

1) Sarana penyebaran informasi

Semakin berkembangnya media sosial kita hanya membutuhkan waktu beberapa menit untuk informasi yang kita berikan dan harapkan sudah ada dalam media sosial.

2) Memperluas pertemanan

Semakin berkembangnya media sosial kita bisa bebas berkomunikasi dengan banyak orang bahkan dengan orang yang tak kenal pun ataupun dengan orang-orang berada jauh dari kita.

f. Upaya pencegahan penggunaan media sosial

Terdapat beberapa upaya pencegahan dampak negatif media sosial yang dapat dilakukan oleh penggunanya

1) Edukasi

Mengajarkan pengguna tentang manfaat dan resiko media sosial termasuk dampak bagi kesehatan mental dan kualitas tidur.

2) Menejemen waktu

Menentukan batas waktu penggunaan media sosial dan menggunakan filter pengingat untuk membatasi penggunaan media sosial.

3) Kontrol lingkungan

Matiakn notifikasi untuk mengurangi godaan mengakses media dan menjauhkan perangkat dari tempat tidur untuk meningkatkan kualitas tidur.

4) Pengaturan prilaku dan kebiasaan

Mengatur waktu istirahat dari media sosial secara berkala untuk mengurangi rasa ketergantungan dan membuat kebiasaan pagi dan malam hari untuk tidak membuka media sosial dengan mengganti menjadi olahraga ringan.

## 2. Kualitas tidur

a. Pengertian kualitas tidur

tidur merupakan keadaan dimana kesadaran seseorang akan turun,tetapi aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsinya,seperti mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah,dan fungsi kekebalan tubuh,proses kognitif, termasuk penyimpanan, penataan dan

pembacaan informasi yang disimpan dalam otak serta peroleh informasi saat terjaga. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seseorang yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun, proses tidur maupun kondisi tidur yang berlangsung optimal menggaambarkan tingginya kualitas tidur seseorang menurut (R. A. Sari & Kartinah, 2025).

Tidur adalah hal yang penting bagi semua orang baik anak-anak maupun lansia yang mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, kesehatan fisik, dan mental, cara berfikir, bekerja, belajar, dan berinteraksi menurut (Pendidikan & Rekreasi, 2024).

Kualitas tidur adalah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah tidur, ide ini menghubungkan beberapa atribusi, misalnya, waktu yang dibutuhkan untuk mulai tidur, kedalaman istirahat dan ketenangan menurut (Masithoh *et al.*, 2023).

Kualitas tidur adalah kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kategori kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi oleh setiap individu untuk menjaga kesehatan dan mencapai kepuasan diri. Terdapat dua aspek utama yang perlu diperhatikan dalam tidur, yaitu kualitas dan kuantitas. Kualitas dan kuantitas tidur yang baik diperoleh dari tidur yang berkualitas. Selain itu, istirahat dan tidur yang cukup dapat memulihkan dan mengembalikan stamina tubuh

agar dapat berfungsi secara optimal dalam menjalani aktivitas sehari menurut (Wahyu Ardhyana & Kemenkes Bandung, 2020).

b. Jenis-jenis gangguan tidur

Berdasarkan kemenkes (kementerian kesehatan) terdapat beberapa macam gangguan tidur, dan tergantung pada bentuk kelainan atau gejalanya dan dibawah ini terdapat beberapa gangguan tidur yang sering dialami seperti :

1) Insomnia

Insomnia adalah kondisi ketika seseorang merasa kesulitan untuk tidur dan membutuhkan waktu yang sangat lama untuk tidur, dan disebabkan oleh kebiasaan sebelum tidur yang tidak baik, gangguan mental atau penyakit tertentu.

2) Hipersomnia

Hipersomnia adalah kondisi dimana kebutuhan tidur yang sangat panjang sehingga menyebabkan mengantuk pada siang hari.

3) Tidur berjalan

Kondisi ini sering bangun, berjalan atau melakukan kegiatan dalam keadaan masih tertidur, tetapi tidak menyadari apa yang dilakukannya.

4) Nightmare( mimpi buruk )

Mimpi buruk terjadi saat otak membuat seseorang bermimpi hal-hal yang meresahkan,pada anak biasanya terpicu pada rasa cemas atau takut.

5) Sleep terror

Terror sering terjadi pada anak-anak biasanya penderita tampak ketakutan hingga berteriak ketika waktu tidur,biasanya terpicu ketika kondisi anak kelelahan atau demam.

c. Penilaian kualitas tidur

PSQI adalah instrumen menarik yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan desain tidur orang dewasa. PSQI diciptakan untuk mengukur dan memisahkan orang dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk, aspek-aspek ini mencakup:

1) Kualitas tidur subjektif

Evaluasi kualitas tidur adalah evaluasi singkat tidur seseorang apakah tidurnya baik atau tidak.

2) Letensi tidur

Letensi adalah lamanya seseorang tidur dengan kualitas istirahat yang baik menghabiskan waktu kurang 15 menit untuk memasuki fase istirahat total.

3) Durasi tidur

Waktu tidur dari waktu seseorang tertidur sampai bangun menjelang awal hari tanpa mengacu bangun dimalam hari.

4) Efisiensi kebiasaan tidur

Efektivitas kebiasaan tidur dalam jumlah total waktu istirahat panjang yang dipisahkan dengan jumlah jam yang dihabiskan ditempat tidur.

5) Gangguan tidur

Gangguan tidur adalah gangguan tidur dimana istirahat individu dan bangun berubah dengan kebiasaan tidur.

6) Penggunaan obat

Penggunaan obat yang mengandung sedatif menunjukan seseorang mengalami masalah dalam tidurnya.

7) Disfungsi di siang hari

Seseorang dengan kualitas tidur yang kurang baik menunjukan kondisi lesu,lelah dan ngantuk pada saat beraktifitas pada siang hari.

d. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Variabel yang mempengaruhi kualitas istirahat seperti fisiologis,mental dan faktor lingkungan secara teratur mengubah kualitas tidur dan jumlah waktu istirahat, dan Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor,diantaranya stress,gaya hidup, kebiasaan, obat-obatan, dan aktivitas fisik.

1) Obat-obatan

Kelesuan,kurang tidur dan kelemahan sering terjadi akibat langsung dari obat-obatan, resep yang dianjurkan untuk istirahat

teratur menyebabkan lebih banyak masalah dan efek gabungan obat biasanya dapat mengganggu tidur.

## 2) Gaya hidup

Rutinitas seseorang dapat mempengaruhi pola tidur, dengan aktivitas yang memaksa untuk bangun tidur kurang dari waktu tidur adalah salah satu faktor yang memperburuk kualitas tidur.

## 3) Stress

Stress membuat individu menjadi tegang dan seringkali menimbulkan ketidakpuasan ketika tidak mampu untuk beristirahat, stress membuat seseorang berusaha untuk beristirahat atau beristirahat yang terlalu lama. tekanan tanpa henti membuat kualitas tidur menjadi buruk.

## 4) Lingkungan tidur

Faktor seperti suhu ruangan, tingkat kebisingan, pencahayaan, kenyamanan tempat tidur sangat berpengaruh pada kualitas tidur

## 5) Aktivitas fisik

Berolahraga teratur bisa membantu meningkatkan kualitas tidur namun berolahraga secara intens beberapa jam sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur.

Kualitas tidur dipengaruhi berbagai faktor lain seperti lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet dan stress akademik, lingkungan tempat tinggal mahasiswa berpengaruh terhadap

tidur, semakin tinggi tingkat keributan lingkungan semakin sulit mahasiswa untuk tidur dan tertarik untuk berkumpul maupun melakukan permainan hingga larut malam.

e. Dampak buruknya kualitas tidur

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan, baik secara fisik maupun mental, antara lain, kelebihan berat badan, depresi, bahkan keluhan lain seperti, nyeri kepala, nyeri lambung, kelelahan dan sulitnya berkonsentrasi. Kualitas tidur memiliki dampak negatif seperti :

1) Penurunan fungsi kognitif

Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan untuk berfikir.

2) Gangguan emosional

Kualitas tidur rendah dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam emosional, impulsivitas berlebihan dan dapat menyebabkan kecerobohan.

3) Masalah kesehatan mental

Kurangnya tidur dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi.

4) Penurunan prestasi akademik

Pada mahasiswa, stress akademik yang tinggi dapat mempengaruhi kualitas tidur yang berdampak negatif pada kinerja akademik.

### 5) Gangguan fisik

Kurang tidur menyebabkan perasaan yang mudah lelah, lesu, dan gejala fisik lainnya seperti sakit kepala dan mata perih.

### f. Upaya pencegahan kurangnya kualitas tidur

Jadwal perkuliahan mahasiswa fakultas keperawatan yang cukup padat, dapat berdampak bagi masalah fisik seperti keletihan, kelelahan dan menyebabkan ketidakfokusan dalam belajar oleh karena itu dibawah ini terdapat beberapa pencegahan untuk mengurangi kualitas tidur yang buruk, yaitu :

- 1) Membangun rutinitas tidur yang konsisten, tidur dan bangun pada jam yang sama setiap harinya, dan hindari tidur pada siang hari dengan waktu yang lama
- 2) Mengelola waktu dengan baik, membuat jadwal harian untuk mengatur waktu belajar, dan beraktivitas sehari-hari
- 3) Menciptakan lingkungan yang nyaman, dengan cara memastikan kamar tidur tenang, sejuk, kasur yang nyaman dan hindari penggunaan media sosial 1 jam sebelum tidur
- 4) Mengurangi konsumsi kafein, batasi dalam mengonsumsi minuman seperti kopi, teh dan minuman energi lainnya
- 5) Relaksasi sebelum tidur, mempraktekkan metode relaksasi benson dan tarik nafas dalam untuk merelaksasikan tubuh.

6) Manajemen stress, mengolah stress dengan bercerita kepada teman yang bisa dipercaya atau keluarga untuk mengurangi stress yang di alami.

g. Tahapan tidur

Tidur Terdapat 2 tahapan pada Tidur normal terdiri dari dua fase yaitu *Non Rapid Eye Movement (NREM)* dan *Rapid Eye Movement (REM)* (Pramita, 2023).

**Tabel 2.1. Tahapan siklus tidur**

Tahapan	Karakteristik
Tahap 1 : NREM	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tingkat tidur paling ringan</li> <li>b. Tahapan berlangsung beberapa menit</li> <li>c. Penurunan aktifitas fisiologi diawali penurunan tanda-tanda vital</li> <li>d. Rangsangan sensorik seperti suara yang dapat membangunkan dengan mudah</li> <li>e. Setelah terbangun orang seolah-olah seperti mimpi</li> </ul>
Tahap 2 : NREM	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Priode tidur nyenyak</li> <li>b. Semakin rileks</li> <li>c. Mudah terjaga</li> <li>d. Tahap berlangsung 10-20 menit</li> <li>e. Fungsi tubuh semakin lambat</li> </ul>
Tahap 3: NREM	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengawali awal tidur nyenyak</li> <li>b. Seseorang sulit untuk dibangunkan dan digerakan</li> <li>c. Otot rileks</li> <li>d. Tanda-tanda vital mengalami penurunan dengan teratur</li> <li>e. Tahap berlangsung 15-30 menit</li> </ul>
Tahap REM	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mimpi berwarna dan seperti nyata</li> <li>b. Mimpi kurang jelas terjadi ditahap lainnya</li> <li>c. Tahap ini muncul 90 menit setelah tidur dimulai</li> <li>d. Ditandai oleh respon otonom yaitu pergerakan mata cepat, denyut jantung dan pernafasan berfluktasi, serta peningkatan darah yang berfluktuasi</li> <li>e. Kehilangan ketegangan masa otot</li> </ul>

- 
- f. Sekresi lambung meningkat
  - g. Sulit dibangunkan
  - h. Durasi tidur REM meningkat pada tiap siklus dengan rata-rata 20 menit
- 

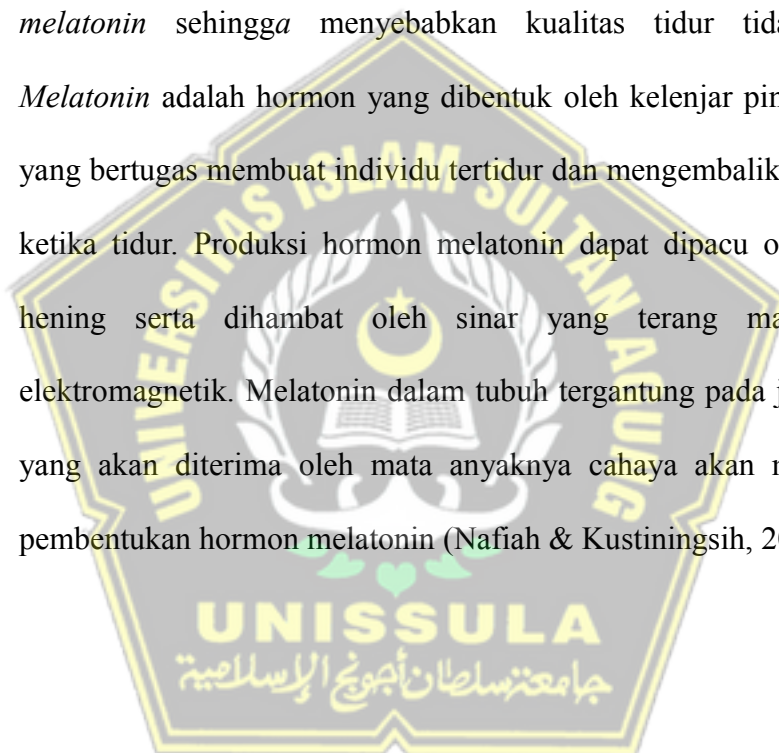
### 3. Hubungan waktu penggunaan media sosial dengan kualitas tidur

Penggunaan media sosial secara signifikan dengan kualitas tidur. 49,54 % remaja mengatakan penggunaan media sosial membuat mereka begadang, terbangun sepanjang malam, dan membuat tidak cukup tidur di malam hari. Berbagai pertimbangan mengarah pada penemuan hubungan antara hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Seperti menggunakan media sosial juga dapat meningkatkan gairah emosional, kognitif dan fisiologis dan cahaya terang yang dipancarkan oleh gadget dapat mengganggu ritme sirkadian (pola biologi yang mengikuti siklus 24 jam makhluk hidup siklus bangun- tidur). Penggunaan media secara rutin pada remaja dapat mengganggu kualitas tidur mereka. Kualitas tidur mengacu terhadap kapasitas seseorang untuk mempertahankan tidur dan menerima tidur REM dan non-REM yang cukup. Indikator tidur yang nyenyak adalah bangun dengan perasaan segar dan ingin aktif secara fisik (Pramita, 2023).

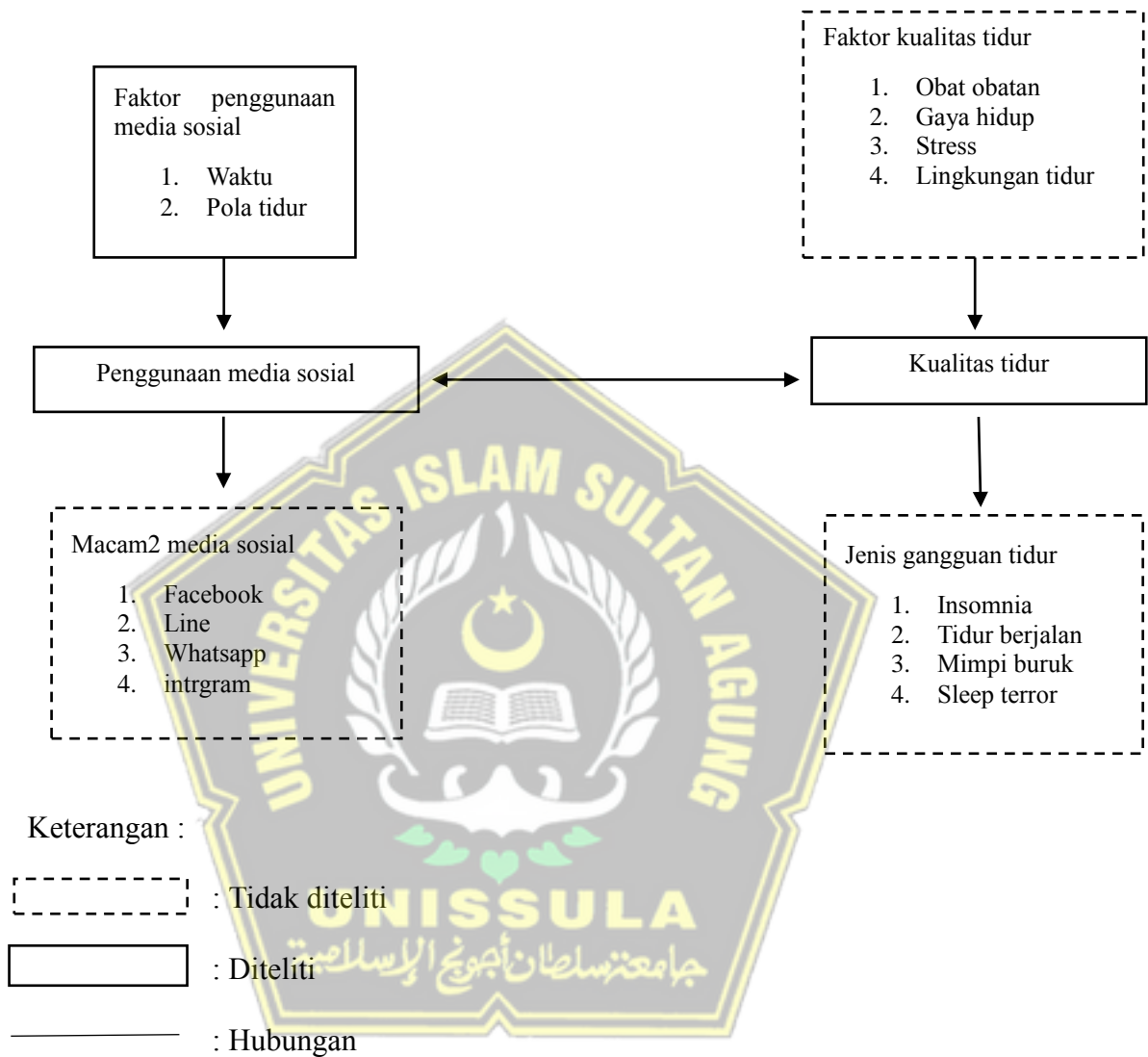
Penggunaan media sosial secara aktif menyebabkan seseorang kecanduan situs media karena mereka percaya aktifitas media sosial dapat memberi mereka kesenangan. Mengakses media sosial

menggunakan smartphpne memungkinkan cahaya dari smartphone mengaktifkan dan membangkitkan otak untuk terjaga.

Berlebihan dalam penggunaan media sosial dapat menimbulkan kepuasan tersendiri bagi penggunanya yang akhirnya dapat memicu untuk mengakses media sosial lebih intens. Penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi setiap harinya akan memperngaruhi hormon *melatonin* sehingga menyebabkan kualitas tidur tidak terpenuhi. *Melatonin* adalah hormon yang dibentuk oleh kelenjar pineal dan retina yang bertugas membuat individu tertidur dan mengembalikan energi fisik ketika tidur. Produksi hormon melatonin dapat dipacu oleh gelap dan hening serta dihambat oleh sinar yang terang maupun medan elektromagnetik. Melatonin dalam tubuh tergantung pada jumlah cahaya yang akan diterima oleh mata banyaknya cahaya akan memperlambat pembentukan hormon melatonin (Nafiah & Kustiningsih, 2018).



## B. Kerangka Teori



**Gambar 2.1. Kerangka teori**

Sumber : (Pramita, 2023)

### C. Hipotesis

1. HA : Hipotesis alternatif ( Ha) : ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan .
2. HO : Hipotesis nol (Ho) : tidak terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan .



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Kerangka Konsep



**Gambar 3.1.** Kerangka Konsep

#### B. Variabel Penelitian

Desain penelitian adalah suatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil penelitian. Desain penelitian hasil akhir keputusan yang dapat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan (Handayani, 2020)

##### 1. Variabel Independent ( Bebas )

variabel independen sering disebut juga sebagai variabel stimulasi, predictor, attecendet. variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau variabel dependen (terikat). Variabel independent dalam penelitian ini adalah penggunaan media sosial (Handayani, 2020).

## 2. Variabel Dependen ( Terikat )

Variabel dependen disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen, variabel terkait merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Handayani, 2020).

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Semester Empat.

## C. Jenis Dan Desain Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang sangat terorganisme, terencana, dan sistematis dari awal hingga akhir. penelitian kuantitatif memiliki sifat perhitungan, angka atau kuantitas (Risidiana Chandra Dhewy, 2022). terdapat beberapa tujuan kuantitatif adalah untuk membuat model matematis, menemukan bagaimana variabel dalam populasi berinteraksi satu sama yang lain, dan membuat desain penelitian jenis penelitian kuantitatif termasuk komparatif, deskriptif dan asosiatif (SHELEMO, 2023).

## D. Teknik *Sampling*

Penelitian ini dibuat menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, setiap anggota populasi memiliki peluang sama. Teknik ini dipilih agar sampel dapat diambil secara acak. Dengan populasi mahasiswa sebanyak 173 jumlah sampel yang ditetapkan adalah 121 mahasiswa. *Simple random sampling* adalah Teknik pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama dan dipilih

secara acak, tanpa mempertimbangkan karakter tertentu. Metode ini bertujuan untuk mendapatkan sampel yang representatif sehingga hasil penelitian dapat digenerasikan ke seluruh populasi (Handayani, 2020).

## **E. Populasi Dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian merupakan fungsi sebagai sumber data, populasi adalah total jumlah orang atau penduduk di suatu wilayah jumlah orang atau individu yang memiliki karakteristik yang sama, jumlah orang yang tinggal disuatu ruang, kelompok orang, benda atau objek yang digunakan untuk mengambil sampel atau suatu kumpulan yang memahami syarat tertentu yang terkait dengan masalah penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Dan terdapat populasi pada mahasiswa S1 Ilmu keperawatan Semester 4 berjumlah 171 mahasiswa.

### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi yang dijadikan responden untuk memberikan informasi peneliti. Penelitian sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu, termasuk penelohan menjdai responden. Dengan ini peneliti memastikan bahwa sampel yang dipilih dapat bermanfaat untuk tujuan penelitian. Sampling probalistik adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama setiap unsur dan anggota yang dipilih (Pramita, 2023). Sampel pada penelitian ini yaitu kepada mahasisiwa Fakultas Ilmu Keperawatan

Universitas Islam Sultan Agung angkatan 23 yang berjumlah 121 responden.

Untuk menentukan besarnya sampel digunakan rumus *Slovin* sebagai desain penelitian.

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

Keterangan :

N : besar populasi

n : besar sampel

d : tingkat signifikan

Perhitungan sampel berupa berikut :

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1+n(d)^2} \\ n &= \frac{173}{1+173 \times 0,05} \\ &= \frac{173}{1+0,4325} \\ &= 120,73 \end{aligned}$$

Setelah dilakukan penghitungan dibutuhkan 121 responden (dibulatkan keatas).

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Kriteria yang dibutuhkan untuk pengambilan sampel :

#### a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria yang menentukan subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memahami kriteria sampel (Fatimah, 2023). dalam penelitian ini kriteria inklusinya adalah :

- 1) Tercatat sebagai mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Semester Empat Universitas Islam Sultan Agung Semarang
  - 2) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden
  - 3) Mahasiswa yang memiliki media sosial
- b. Kreteria eksklusi

Kreteria eksklusi adalah kriteria yang belum memahami syarat sebagai peneliti dengan kriteria sebagai sampel untuk penelitian (Handayani, 2020). dalam penelitian ini kriteria eksklusinya adalah :

- 1) Mahasiswa yang memiliki jadwal tidur yang teratur
- 2) Sakit saat penelitian
- 3) Mahasiswa yang tidak masuk dalam pelaksanaan penelitian

#### **F. Tempat Dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini sudah dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan universitas islam sultan agung semarang pada prodi S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2023 Semester Empat yang sudah dilaksanakan di bulan Juni hingga Oktober 2025.

#### **G. Definisi Opersional**

Desinifi opresional merupakan definisi yang berdasarkan pada karakteristik yang dapat diamati dari apa yang didefinisikan menurut (Margaret, 2022).

**Tabel 3.1. Definisi Operasional**

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
Variabel independet Penggunaan Media sosial	Media sosial adalah teknologi berbasis komputer yang memungkinkan komunikasi cepat dalam menyampaikan informasi, dokumen, foto, video melalui jaringan virtual.	Kuisoner SIPMS (skala intensitas penggunaan media sosial)	Dikategorikan: 1. Aktif $\leq 40$ 2. kurang aktif $\geq 41$	nominal
Variabel dependen Kualitas tidur	kualitas tidur adalah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah tidur.	Kuisoner PSQI ( <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> ) 1 = tidak pernah 2 = pernah 3=kadang-kadang 4 =sangat sering	Dikategorikan 1.Baik $\leq 15$ 2.Buruk $\geq 16$	Nominal

## H. Instrumen

Intrumen pengumpulan data adalah intrument alat bantu yang dipilih dan digunakan untuk peneliti agar penelitian berjalan dengan baik (Margaret, 2022). Instrumen yang digunakan adalah angket berupa kuisoner yang berisikan masalah atau tema yang sedang diteliti oleh peneliti, isntrument yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut.

### 1. Kuisoner Media Sosial

Kuisoner media sosial Instrumen untuk media sosial dalam penelitian ini adalah kuisoner sosial SIPMS. Kuisoner ini telah valid dengan nilai uji 0,785 dan reabel 0,0867. Kuisoner ini menggunakan pertanyaan dengan jumlah 16 pertanyaan yang memiliki rentang skor 1 : setuju , 2 : setuju, 3 : tidak setuju, 4: sangat tidak setuju, dengan aspek perhatian, penghayatan, durasi, frekuensi.

Dengan kategori skor media sosial:

- 1) Kategori rendah skor < 40
- 2) Kategori tinggi skor > 40

**Tabel 3.2. Kuisioner Media Sosial**

No	Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
1	Perhatian	1, 2, 5, 7, 9, 11	-	6
2	Penghayatan	3, 4, 6, 8, 10, 12	-	6
3	Durasi	13, 14	-	2
4	Frekuensi	15, 16	-	2
				16

## 2. Kuisioner Kualitas Tidur

Intrumen variabel kualitas tidur dalam penelitian ini adalah intrumen yang telah tersedia PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) . Intrumen penelitian ini menggunakan kuisioner yang terdiri dari 8 pertanyaan yang terbagi 7 indikator dari gangguan tidur hingga pertahanan tidur.

**Tabel 3.3. Kuisioner Kualitas Tidur**

No	Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
1	Kualitas tidur	8	-	1
2	Skor latensi tidur	-	5a	1
3	Waktu latensi tidur	-	2	1
4	Lama tidur	4	-	1
5	Efisiensi tidur	-	1, 3	2
6	Gangguan tidur malam haro	-	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	9
7	Penggunaan obat tidur	-	6	1
8	Disfungsi tidur siang hari	7,	-	1

## I. uji validasi dan reliabilitas

### 1. Uji Validasi

Uji validasi merupakan pemeriksaan yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah alat ukur itu valid. Alat ukur yang dimaksud disini adalah pertanyaan – pertanyaan dalam kuisioner. Sebuah kuisioner

dilakukan valid hanya jika pertanyaannya dapat mengungkapkan sesuatu yang dapat diukur oleh alat ukur tersebut (janna & herianto.2021). Dalam penelitian ini menggunakan kuisioner SIMPS untuk mengetahui tingkat penggunaan media sosial dengan hasil  $r$  hitung 0,410-0,831 (Pramita, 2023) . Selanjutnya hasil validitas kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dengan hasil  $0,410 - 0,831 \geq r$  table 0,0361 yang artinya pernyataan valid (Margaret, 2022).

## 2. Uji Rehabilitas

Uji rehabilitas adalah pengujian indeks yang menunjukkan sejauh mana alat pengukur dapat diandalkan atau dapat dipercaya dan sejauh mana hasilnya konsisten jika dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama. Penelitian ini menggunakan kuisioner SIPMS untuk mengetahui penggunaan media sosial dan telah dinyatakan reabel sehingga tidak perlu diuji reabilitas (Pramita, 2023). Adapun kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dengan hasil reabilitas alpha  $0.766 \geq r$  table 0,361 artinya pernyataan reliable (Margaret, 2022).

## J. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner. kuisioner merupakan sebuah lembaran atau form yang berisikan pertanyaan – pertanyaan yang telah ditentukan sehingga dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data dari sebuah survey (Margaret, 2022) kuisioner penelitian ini dibuat dalam lembaran dan dibagikan

kepada responden pada saat penelitian dimana nantinya akan dijawab oleh responden.

## **K. Rencana Analisis Data**

### **1. Pengolahan Data**

Langkah selanjutnya yaitu pengolahan data yang dilakukan dengan bantuan komputer dengan tujuan untuk mengatur dan menjadikan data yang diperoleh dengan lebih rapi dan jelas ada 5 tahapan dalam pengelolaan data :

#### *a. Editing*

Pada tahap ini, data identitas pengisi, jawaban, dan data yang dikumpulkan diperiksa untuk menghindari kesimpulan yang tidak akurat (Oktavianti, 2020)

#### *b. Coding*

*Coding* yang dimaksud yaitu data yang sebelumnya berupa huruf maka harus diubah menjadi data angka, terutama data yang bersifat rahasia. Sebelum pengumpulan data biasanya disebut preceding dan setelah pengumpulan data disebut post-encoding (Oktavianti, 2020)

#### *c. Scoring*

Menjumlahkan data-data yang telah diisi pada kuisioner dan menentukan nilai-nilai yang didapat pada pengisi.

d. *Entring*

Memindah data kedalam format pengumpulan data kemudian data-data tersebut dimasukan kedalam excel (Oktavianti, 2020)

e. Tabulating

Untuk mengelolah data agar siap untuk dianalisis selain memasukan data secara manual juga dapat menggunakan program dikomputer(Oktavianti, 2020)

f. Cleaning

Melakukan pemeriksaan kembali dan untuk menginformasikan kelengkapan, keakuratan kuisioner, apabila terjadi kekurangan akan segera dilengkapi ditempat pengumpulan data di fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang(Oktavianti, 2020)

## 2. **Analisis Data**

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

a. Analisis univariat

Analisis univariat adalah data yang digunakan untuk menganalisis setiap variable, analisis univariat berfungsi untuk meringkat hasil pengukuran dengan bentuk table ,grafik, dan stastistik (Margaret, 2022) pada penelitian ini mendeskripsikan karakteristik responden, mengidentifikasi kualitas tidur responden.

## b. Analisis bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan untuk menganalisis dua variabel. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Margaret, 2022). Penelitian ini dengan judul hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan menggunakan uji statistik yaitu *uji chi square* yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel ordinal dan dapat menunjukkan kekuatan dan hubungan antara dua variabel. Dengan :

- 1) P value < 0,001 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

## L. Etika Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti secara mandiri menentukan lokasi penelitian. Setelah memperoleh persetujuan dan memberikan surat pernyataan yang menjelaskan tentang penelitian yang akan dilakukan, meliputi topik penelitian, tujuan penelitian. Penelitian dilakukan dengan memperhatikan aspek-aspek etika penelitian, di antaranya:

### 1. Surat Permohonan Kepada Responden

Peneliti menyusun surat pernyataan yang berisi informasi mengenai penelitian yang akan dilaksanakan. Surat ini mencakup penjelasan

tentang topik penelitian, tujuan penelitian, serta syarat dan ketentuan bagi responden yang bersedia berpartisipasi.

## 2. Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Sebelum penelitian dimulai, peneliti memberikan lembar persetujuan kepada responden. *Informed consent* bertujuan agar responden memahami maksud dan tujuan penelitian. Jika responden setuju untuk berpartisipasi, mereka diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Namun, apabila responden menolak, peneliti wajib menghormati keputusan tersebut.

## 3. Anonimitas (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas, nama responden tidak dicantumkan pada lembar persetujuan maupun kuesioner. Sebagai gantinya, data dikodekan dalam lembar pengumpulan data atau laporan hasil penelitian.

## 4. Beneficience Dan Non Meleficience

Penelitian yang dilakukan harus mengandung kebaikan atau bermanfaat dan tidak merugikan responden, penulis. Secara tidak langsung penelitian ini akan meningkatkan komunikasi interpersonal responden.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

Pembahasan pada bab ini diuraikan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Juni – Oktober 2025. Berdasarkan data yang didapatkan, dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 121 responden. Berikut disajikan hasil penelitian :

#### A. Analisa Univariat

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari jenis kelamin dan usia di Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Adapun hasil uji dari setiap karakteristik responden sebagai berikut :

##### 1. Karakteristik Responden

###### a. Jenis kelamin

Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin Di Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang bulan Juni – Oktober 2025

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perempuan	90	74,4%
Laki - laki	31	25,6%
total	121	100,0%

Hasil dari Table 4.1 menunjukkan distribusi frekuensi jenis kelamin responden dari total 121 responden sebanyak 90 orang (74,4%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan 31 orang (25,6%) berjenis kelamin laki-laki. didominasi oleh Perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

b. Usia

Distribusikan Frekuensi karakteristik berdasarkan usia responden Di Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang bulan Juni – Oktober 2025.

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia**

Usia ( tahun)	Frekuensi(n)	Persentase(%)
18	5	4,1
19	38	31,4
20	78	64,5
total	121	100,0

Hasil dari Table 4.2 Menunjukkan distribusi frekuensi bahwa mayoritas responden berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 78 responden (64,5%) sedangkan yang berusia 19 tahun sebanyak 38 responden (31,4%) ,dan yang berusia 18 tahun sebanyak 5 responden (4,1%), bahwa responden pada penelitian Sebagian besar berusia 20 tahun.

## 2. Variabel penelitian

a. Penggunaan media sosial

Table 4.3 Kategori penggunaan media sosial pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

**Tabel 4.3. Kategori Penggunaan media sosial**

No	keterangan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Aktif	87	71,9%
2	Tidak aktif	34	28,1%
	Total	121	100,0

Hasil dari table 4,3 menunjukkan bahwa dari total 121 responden mahasiswa, sebagian besar tergolong aktif dalam penggunaan media sosial, yaitu sebanyak 87 responden (71,9%), sedangkan 34 responden (28,1%) tergolong tidak aktif dalam penggunaan media sosi, hal ini tergolong sangat tinggi dalam penggunaan media sosial.

b. Kualitas tidur

Table 4.4 kategori kualitas tidur pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

**Tabel 4.4. Kategori Kualitas tidur**

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	36	29,8%
2	Buruk	85	70,2%
	Total	121	100,0

Hasil dari table 4,4 menunjukkan bahwa mayoritas responden mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 85 responden (70,2%), sedangkan hanya 36 responden (29,8%) yang memiliki kualitas tidur yang baik, dari total responden 121 mahasiswa, hal ini menunjukkan mahasiswa belum mampu menjaga kualitas tidur.

## B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui adanya keeratan hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Table 4.5 Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

**Tabel 4.5. Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur**

Penggunaan media sosial	Kualitas tidur baik	Kualitas tidur buruk	total	Korelasi koefisien (r)	<i>P value</i>
Penggunaan media sosial aktif	18	69	87	0,317	0,001
Penggunaan media sosial tidak aktif	18	16	34		
total	36	85	121		

Berdasarkan table 4.5 menunjukkan bahwa hasil nilai hasil uji chi-square pada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada Bulan Juni – Oktober 2025 uji stastistik Chi-Square pada table nilai pearson Chi-Square sebesar 12,166 dengan nilai  $p= 0.001$ . sehingga nilai signifikan ini lebih kecil dari 0.05 (  $p< 0.05$ ), dengan kekuatan hubungan ( 0,317) termasuk dalam kategori sedang. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas

Islam Sultan Agung Semarang. Hal tersebut menunjukkan bahwa media sosial berpengaruh terhadap kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa.



## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pengantar Bab**

Bab ini peneliti akan membahas temuan peneliti tentang Hubungan Penggunaan media sosial dengan Kualitas tidur pada Masiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang, hasilnya mencakup jenis kelamin dan usia pada setiap responden. Penggunaan media sosial dan kualitas tidur diuraikan pada analisis univariat, dan hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur diuraikan pada analisis bivariat. Adapun hasil pembahasan sebagai berikut :

#### **B. Interpretasi dan Diskusi hasil**

##### **1. Analisis Univariat**

###### **a. Jenis kelamin**

Survey tersebut mendapatkan tanggapan dari 121 responden dengan mayoritas responden pada penelitian ini adalah Perempuan dengan jumlah 74,5% responden perempuan, hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih dominan dibandingkan dengan laki-laki dalam partisipasi penelitian ini. Dominasi perempuan dalam penelitian ini dapat menggambarkan bahwa penelitian memiliki kecenderungan yang tinggi dalam penggunaan media sosial.

Temuan ini sejalan dengan (Collins *et al.*, 2021), hasil ini menunjukkan bahwa perempuan lebih dominan dalam penggunaan

media sosial dibandingkan dengan laki-laki, hal ini disebabkan oleh kecenderungan perempuan yang sering memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk komunikasi, berbagi informasi, dan mengekspresikan dirinya, perempuan cenderung menggunakan media sosial untuk membangun hubungan sosial dan memperoleh dukungan emosional, sedangkan laki-laki lebih banyak menggunakan media sosial untuk informasi dan hiburan.

Karakteristik jenis kelamin merupakan faktor individu yang dapat mempengaruhi kepekaan terhadap kualitas tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Pramita, 2023) mengungkapkan Wanita lebih sering bercakapan menggunakan media sosial dari pada pria. Wanita lebih cenderung sering mengharagai interaksi dalam media sosial karena senang berbagi dan bercerita terhadap individu – individu di lingkungannya. Faktor kebiasaan hidup perempuan yang mungkin sering bermain media sosial berjam-jam ditempat tidur yang mungkin membuat banyaknya responden perempuan yang banyak mengalami gangguan kualitas tidur karena seringnya terpapar cahaya biru yang bisa menghambat produksi melotin, yaitu hormon yang mengatur tidur seseorang untuk merasa ngantuk. Ada perbedaan antara perempuan dengan laki-laki dalam memanfaatkan media sosial. Perempuan cenderung sering mengakses media sosial dikarenakan perempuan dominan dalam mengungkapkan perasaannya dan memiliki kebutuhan yang kuat untuk selalu mengungkapkan diri.

Hasil penelitian (Woran *et al.*, 2021) menemukan bahwa Perempuan lebih tertarik berinteraksi melalui media sosial dibandingkan dengan laki-laki. Remaja perempuan lebih cenderung menggemari berinteraksi di media sosial dikarenakan remaja perempuan memiliki keinginan untuk berbagi cerita dengan orang lain, hal ini menyebabkan remaja perempuan lebih dominan dalam menggunakan media sosial dibandingkan dengan laki-laki, remaja perempuan lebih dominan memiliki keakraban yang dalam dengan orang-orang yang ada disekitarnya.

Hasil pembahasan penelitian ini, tinjauan teoritis dan penelitian sebelumnya, peneliti lalu mengamsumsikan bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih sering dalam penggunaan media sosial dibandingkan dengan laki-laki, hal ini dikarenakan perempuan lebih sering berbagi perasaan, pengalaman serta menjalin komunikasi dengan orang lain.

b. Usia

Survey tersebut mendapatkan tanggapan 121 responden diFakultas Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan hasil menunjukan bahwa kelompok usia 20 tahun, hal ini menunjukan bahwa mayoritas responden berusia 20 tahun yang termasuk dalam kategori dewasa awal. Kelompok usia ini merupakan mahasiswa yang cenderung memiliki rasa ingin tahu yang

tinggi dan intensitas penggunaan media sosial yang lebih besar dibandingkan dalam usia lainya.

Penelitian ini sejalan dengan (Suhartati, 2021) yang mengemukakan bahwa usia 18 – 25 tahun termasuk dalam tahap perkembangan dewasa awal, dimana individu beradaptasi dengan tanggung jawab dan kemandirian, mereka sering menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan membangun jaringan sosial dengan manusia lain, tingginya intensitas penggunaan media sosial, terutama pada malam hari menyebabkan dampak negatif pada kualitas tidur.

Remaja dengan usia 17-20 tahun, menjadikan media sosial sebagai tempat untuk berkomunikasi seperti mengirim pesan, dan mencari informasi. Media sosial sering juga dijadikan remaja sebagai tempat untuk menghilangkan rasa bosan dengan cara berinteraksi dengan orang lain melalui media sosial secara instan Zulaikha & Pulungan, (2023).

Faktor psikologis mahasiswa usia mudah cenderung mengalami *fear of missing out (fomo)* atau takut tertinggal informasi di media sosial yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat fomo yang tinggi sehingga lebih sering untuk memeriksa media sosial miliknya di malam hari, yang akan menyebabkan waktu untuk tidur tertunda dan kualitas tidur akan menurun (Maghfirah & Mardhiyah, 2025).

Penelitian ini sejalan dengan (Zulaikha & Pulungan, 2023). Yang mengemukakan bahwa berkembangnya teknologi khususnya dalam media sosial, memiliki peran peting bagi kehidupan remaja, bagi remaja diatas usia 17 tahun, media dijadikan tempat untuk berkomunikasi seperti mengirim pesan dan mencari hiburan, media sosial sering digunakan untuk menghilangkan rasa stress atau bosan dengan orang lain seraca instan melalui aplikasi di media sosial

Hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa pada kelompok usia 20 tahun, penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk, yang diperluhkan kesadaran dan pengelolaan waktu penggunaan pola tidur dan kesehatan mahasiswa secara keseluruhan.

c. Penggunaan media sosial

Survey penggunaan media sosial di fakultas ilmu keperawatan mendapatkan 121 responden dengan dengan berbagai kategori aktif dalam menggunakan media sosial, sebanyak 71,9% responden yang menunjukkan mayoritas responden merupakan pengguna media sosial yang aktif. Penggunaan media sosial dapat ditentukan dalam menggunakan kuisioner *skala intensitas penggunaan media sosial (SIPMS)* dengan 16 pertanyaan untuk melihat sejauh mana responden dalam menggunakan media sosial dalam 1 bulan terakhir ini dalam opsi yang jelas untuk memudahkan responden dalam memberikan informasi.

Penelitian ini sejalan dengan (Pramudita *et al.*, 2025) Penggunaan media sosial memiliki tingkat presentase mahasiswa yang aktif dalam menggunakan media sosial menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Aktivitas ini dapat meliputi komunikasi, mencari informasi, hiburan, hingga menunjang kegiatan akademik mahasiswa, namun penggunaan media sosial secara berlebihan juga dapat berdampak buruk untuk berbagai aspek termasuk dalam kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial lebih cenderung sering mengakses *platform* digital hingga larut malam, sehingga waktu untuk beristirahat mereka terganggu yang mengakibatkan menurunkan kualitas tidur karena menyebabkan keterlambatan jam tidur dan gangguan konsentrasi pada keesokan harinya.

Filtur – filtur baru yang terdapat pada media sosial mampu menarik perhatian pada setiap kalangan termasuk remaja, mulai dari instagram, youtube, fecebook, google dan whatsapp adalah media sosial yang hampir dimiliki oleh semua pengguna media sosial oleh responden, akses yang luas tanpa adanya batas didukung oleh adanya data kuota sendiri menjadikan penggunaannya menikmati tanpa menghiraukan aktivitas lainya Woran *et al.*, (2021).

Dari penelitian ini, peneliti mengemukakan bahwa penggunaan media bisa memberikan dampak positif maupun negatif tergantung

pada durasi dan tujuan dalam penggunaannya. Penggunaan media sosial secara berlebih dapat mempengaruhi pola tidur, konsentrasi, serta kesehatan mental individu, sedangkan penggunaan media sosial secara bijak dapat menjadi sarana komunikasi, hiburan, dan pengembangan diri, oleh karena itu, diperlukan kesadaran untuk mengatur waktu dan intensitas penggunaan media sosial agar tidak mengganggu aktivitas maupun kualitas tidur sehari-hari.

d. Kualitas tidur

Survey pada penelitian kualitas tidur diketahui 70,2% mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk, pada penelitian ini peneliti menggunakan kuisioner *PSQI* (*pittsburgh sleep quality index*) dengan jumlah 8 pertanyaan dan 7 indikator pertanyaan terdiri dari kualitas tidur, skor letensi tidur, waktu tidur, lama tidur, efisiensi tidur, dan gangguan tidur malam hari, yang dilakukan selama 1 bulan untuk mengetahui bagaimana kualitas tidur responden.

Hasil ini sejalan dengan (Han *et al.*, 2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kualitas tidur yang kurang baik dengan pola tidur mereka yang tidak optimal baik dari segi durasi, waktu tidur, maupun rasa segar setelah bangun tidur. tingginya presentase kualitas tidur mahasiswa yang buruk disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya disebabkan oleh faktor penggunaan media sosial terutama pada malam hari, aktivitas seperti menonton video, interaksi di platform, dan bermain game online hingga larut

malam, yang menyebabkan keterlambatan waktu tidur ( *sleep onset delay* ) dan berkurangnya total waktu tidur yang efektif. Hal ini sejalan dengan teori *sleep hygiene* yang menjelaskan penggunaan gadget menjelang tidur dapat menurunkan sekresi hormon melatoni dan menstimulasi sistem saraf, sehingga menghambat rasa ngantuk dan menyebabkan gangguan kualitas tidur.

Penelitian ini serupa dengan penelitian *Ainida* pada tahun 2020 yang menunjukkan bahwa kebanyakan responden pada penelitian memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil yang sama tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan pada remaja yang cenderung dilakukan sebelum tidur seperti bermain game dan bermain media sosial, sehingga menyebabkan latensi tidur berkurang. Hal tersebut yang menyebabkan mempengaruhi kualitas tidur pada remaja (Febyantara *et al.*, 2023).

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain penggunaan media sosial yang berlebihan, aktivitas akademik yang padat, serta perubahan gaya hidup yang tidak sesuai dengan kebersihan tidur ( *sleep hygiene* ). Mahasiswa sering kali menggunakan gawai hingga larut malam untuk mengakses media sosial, berinteraksi, atau menonton konten hiburan, yang akan berdampak pada tertundanya waktu tidur dan menurunnya durasi tidur total. Ketidakmampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik akan berdampak pada

ketidak beraturan pola istirahat dan tidur pada remaja menjadi buruk. Hal ini dikarenakan tidak terpenuhinya pola tidur yang ideal remaja yaitu 8-10 jam semalam, sehingga rendahnya waktu bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur akan menyebabkan kualitas tidur remaja menjadi semakin buruk hingga makin tinggi dampak negatif (Woran *et al.*, 2021)

Dari penelitian ini mengemukakan bahwa penelitian ini kualitas tidur mahasiswa menjadi masalah serius yang perlu di perhatikan, karena dampak langsung terhadap kesehatan fisik, mental, dan presentasi akademik. Ketergantungan responden terhadap media sosial menjadi penyebab gangguan pada proses fisiologis tidur, sehingga mahasiswa perlu menata kembali pola aktivitas digital agar tidak mengorbankan kualitas tidurnya, oleh karna itu responden menerapkan kebiasaan tidur yang lebih baik dan membatasi dalam penggunaan media sosial .

## 2. Analisis Bivariat

Survey tersebut mendapatkan tanggapan 121 dari mahasiswa. Hasil uji statistik yang menggunakan uji Chi-Square 0,001( p-value 0,05) yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan kekuatan hubungan sedang. Hasil ini mengidentifikasi

bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin buruk pula kualitas tidur mahasiswa.

Temuan ini sejalan dengan teori *sleep hygiene* yang menjelaskan bahwa paparan cahaya biru dari gawai dapat menurunkan sekresi *hormon melatoni* dan menstimulasi sistem saraf, sehingga dapat menghambat rasa mengantuk dan menurunkan kualitas tidur. dalam jurnal *frontiers of nursing* yang menemukan adanya hubungan bermakna antara kecanduan media sosial dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan ( $p= 0,001$ ). Mahasiswa yang menggunakan media sosial dalam waktu yang lama cenderung mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, terbangun di malam hari, dan kelelahan dipagi hari (Setyowati *et al.*, 2023).

Penelitian (Rama Putra Reynaldy *et al.*, 2024). juga menunjukkan hasil yang serupa, bahwa menemukan durasi penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan. Mahasiswa yang menggunakan media sosial secara berlebihan dari 3 jam perhari cenderung mengalami gangguan tidur seperti insomnia dan rasa lelah di siang harinya Hasil penelitian tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa tingginya penggunaan media sosial berdampak negatif terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Hasil tersebut juga sesuai dengan penelitian (Siregar *et al.*, 2021). Bahwa durasi penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan. Mahasiswa yang menggunakan

media sosial secara berlebihan dari 3 jam perhari cenderung mengalami gangguan tidur seperti insomnia dan rasa lelah di siang harinya

Mahasiswa di era digital dituntut untuk bijak dalam mengelolah waktu, termasuk dalam penggunaan media sosial, manajemen waktu menjadi kunci untuk menyeimbangkan antara kebutuhan bersosialisasi, belajar, dan beristirahat, termasuk untuk tidur. Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa, disebabkan oleh faktor, seperti : penggunaan gadget diamlam hari yang dapat mengganggu produksi *melatonin*, horman yang membuat orang lebih sulit untuk tertidur dan menyebabkan seseorang mengalami *insomnia* dan paparan cahaya biru berlebihan dalam menatap layar gadget dapat menyebabkan mata lelah dan tegang, sehingga mengganggu relaksasi sebelum tidur. Memiliki kualitas tidur yang cukup akan bermanfaat bagi kesehatan mental maupun fisik, seperti meningkatkan daya ingat, kosentrasi, mood dan sistem kekebalan tubuh yang akan jauh lebih kuat. Oleh karenanya penting bagi mahasiswa untuk mengatur waktu dengan benar dan membatasi penggunaan media sosial, terutama dimalam hari agar dapat tidur dengan nyenyak dan mendapatkan manfaat kesehatan (Muhammad *et al.*, 2024).

Kebiasaan mahasiswa dalam menggunakan media sosial secara berlebih juga dapat menimbulkan perasaan cemas dan ketergantungan yang dikenal dengan istilah *fear of missing out ( FOMO )*. Rasa takut tertinggal dari informasi atau tren terkini membuat individu terus

memantau media sosial hingga larut malam. Hal ini menyebabkan keterlambatan waktu tidur dan gangguan pada kualitas tidur. Dalam jurnal *BMC psychology* menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, kelelahan akibat media sosial dan foMo berhubungan erat dengan penurunan kualitas tidur mahasiswa (Id *et al.*, 2023).

Penggunaan media yang berlebih juga dapat memengaruhi ritme kehidupan sehari-hari mahasiswa. Banyak mahasiswa yang mengaku sering menunda waktu tidur untuk menonton konten, menanggapi pesan, atau sekedar untuk melihat-lihat media sosial. Kebiasaan ini dalam jangka yang panjang dapat menurunkan durasi tidur, menyebabkan kelelahan kronis dan menurunkan konsentrasi belajar. Dampak jangka panjang dari gangguan tidur juga bisa memicu gangguan suasana hati, stres akademik dan bahkan penurunan daya tahan tubuh.

### C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung oleh peneliti dalam proses penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat diperhatikan bagi peneliti yang akan datang untuk lebih menyempurkan penelitiannya, karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan dan perlu terus diperbaiki. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Instrumen penelitian berupa kuisioner yang sangat bergantung pada kejujuran dari responden, sehingga memungkinkan adanya bias jawaban

akibat kecenderungan responden memberikan jawaban yang dianggap baik.

2. Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa keperawatan, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi mahasiswa.
3. Menambahkan variabel lain seperti obat-obatan dan stress yang berpotensi mempengaruhi kualitas tidur dan mempertimbangkan metode pengumpulan data campuran dengan wawancara guna mengurangi bias pada kuisioner.

#### **D. Implikasi untuk keperawatan**

Hasil penelitian ini mengenai hubungan Penggunaan Media Sosail Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada penyusunan ini didapatkan data yang signifikan bahwa terdapat keamatan hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kaulitas tidur.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting untuk keperawatan, baik dalam bidang profesi, intitusi, maupun masyarakat. Bagi perawat hasil ini menegaskan perluhnya perawat berperan aktif dalam memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial yang bijak dan pentingnya menjaga kualitas tidur untuk mendukung kesehatan fisik dan mental. Bagi intitusi pendidikan keperawatan dapat menjadi dasar pengembangan program promosi kesehatan yang berfokus tentang prilaku digital sehat dan manajemen waktu tidur mahasiswa, sedangkan bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan

meningkatkan kesadaran akan dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap pola tidur, sehingga masyarakat dapat membentuk kebiasaan tidur yang lebih baik dan seimbang.



## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada bulan Juni hingga Oktober 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mayoritas responden penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada usia 20 tahun dan berjenis kelamin perempuan, hal ini menggambarkan bahwa kelompok usia dewasa awal merupakan penggunaan media sosial yang aktif.
2. Penggunaan media sosial pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan semester 4 Universitas Sultan Agung Semarang tergolong tinggi, dengan mayoritas responden termasuk dalam kategori aktif dalam menggunakan media sosial setiap harinya.
3. Kualitas tidur mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yang ditandai dengan waktu tidur yang kurang dari 7 jam per malam serta gangguan tidur.
4. Hasil analisis penelitian menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Sehingga semakin baik dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik di malam hari maka baik juga kualitas tidur.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada peneliti memberikan saran :

### 1. Bagi mahasiswa

Diharapkan mahasiswa lebih bijak dalam menggunakan media sosial dengan membatasi waktu penggunaan media sosial terutama pada malam hari, agar durasi dan kualitas tidur tetap terjaga.

### 2. Bagi institusi

Diharapkan pihak fakultas atau universitas dapat memberikan edukasi kesehatan tentang manajemen waktu penggunaan media sosial serta pentingnya menjaga *sleep hygiene* bagi mahasiswa.

### 3. Bagi profesi keperawatan

Diharapkan bagi profesi keperawatan dapat menjadi bahan edukasi dalam promosi kesehatan tentang dampak media sosial bagi kesehatan tubuh.

### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk meneliti menambahkan variabel lain yang mungkin memengaruhi kualitas tidur seperti stres akademik, aktivitas fisik dan pola konsumsi yang lain. Dan dilakukan dengan populasi yang luas dan beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfian. (2023). *BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP 2.1 Tinjauan Pustaka 2.1.1 Komunikasi Pemasaran 2.1.1.1. Pengertian Komunikasi Pemasaran*. 105, 13–34.
- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>
- Awibi Nazhicul Amin, Eva Ana Rianti, Pramodya Hanggarany, S. Y. (2023). *Wps\_Lid*.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *Pengaruh Gender terhadap Perbandingan Sosial pada Generasi Z Pengguna Tiktok Dini*. 11(1), 167–186.
- Fatimah, E. S. R. (2023). *Pengaruh kualitas produk dan kesadaran halal terhadap keputusan pembelian skincare di kota makassar dengan citra merek sebagai variabel moderating*. 1–163.
- Febyantara, I. P. R. C., Primatanti, P. A., & Kurniawan, I. G. Y. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Denpasar. *Aesculapius Medical Journal* |, 3(3), 419–426. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/31126>
- Firdaus, N., Sunarko, Sugiarto, A., & Suharsono. (2023). Hubungan Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang. *Jurnal Psimawa*, 6(1). <https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2992>
- Han, X., Zhou, E., & Liu, D. (2024). Electronic Media Use and Sleep Quality: Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26(1), 1–14. <https://doi.org/10.2196/48356>
- Handayani. (2020). Bab Iii Metode Penelitian. *Suparyanto Dan Rosad (2015*, 5(3), 248–253.
- Hesti Iren Romauli, Lisna Agustina, R. S. S. (2024). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 6, 1611–1618.
- Id, X. Z., Zheng, T., Ding, L., Zhang, X., Li, Z., & Jiang, H. (2023). *Exploring associations between social media addiction , social media fatigue , fear of missing out and sleep quality among university students : A cross-section study*. 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292429>

- Maghfirah, A., & Mardhiyah, Z. (2025). *Original Research Article Artikel Penelitian Orisinal Fear of Missing Out ( FOMO ) in University Student Social Media Users : How Does It Correlate With Emotional Intelligence ? [ Fear of Missing Out ( FOMO ) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial : Bagaimana.* 40(1), 1–37.
- Margaret. (2022). *Stikes Santa Elisabeth Medan Skripsi Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022.*
- Masithoh, A. R., Siswanti, H., & Puji Lestari, D. A. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Orang Tua Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 227–234. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1668>
- Muhammad, F. N., Hidayatullah, F., Saddam, M., & Andalusi, A. (2024). *Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam.* 2(4).
- Nafiah, N., & Kustiningsih. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Universitas Aisyiah Yogyakarta*, 1–13. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/naspub%20fix.pdf-min.pdf>
- Nurul, \*, Shifa, A., Hardiyanti, I., Program, U., Keperawatan, S. S., Kesehatan, I., Ainul, N., Program, S., Rukiah, N., Studi, P., & Keperawatan, S. (2024). Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 81–94.
- Oktavianti. (2020). *Metode Penelitian.* 37–48.
- Pendidikan, J., & Rekreasi, K. (2024). *Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa.* 10(1), 101–108.
- Pramita, D. A. (2023). Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Unissula Repository.*
- Pramudita, N., Rifa, N., Utomo, P., Hussein, K., Ayu, K., Jl, A., Hatta, S., R, R. T., Kulon, T., Pedurungan, K., & Semarang, K. (2025). *Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Perilaku Kenakalan Remaja di Era Digital Saat Ini Ilmu Komunikasi , Universitas Semarang , Kota Semarang , Indonesia Perlindungan Anak , Ancaman Serious Generasi Emas Indonesia ” dengan jelas menunjukkan peru.* 1, 231–244.
- Prasetyo, S. M., Gustiawan, R., Faarhat, & Albani, F. R. (2024). Analisis Pertumbuhan Pengguna Internet Di Indonesia. *Jurnal Buletin Ilmiah Ilmu*

*Komputer Dan Multimedia*, 2(1), 65–71.  
<https://jurnalmahasiswa.com/index.php/biikma>

Purnomo, C. W., Oktaviyantini, T., & Hastami, Y. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial dengan Durasi Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Kedokteran. *Plexus Medical Journal*, 2(2), 65–69.  
<https://doi.org/10.20961/plexus.v2i2.467>

Rama Putra Reynaldy, Rahmawati Maulidia, & Risna Yekti Mumpuni. (2024). Relationship Between Duration Of Use Social Media With Quality Sleep For Study Program Students Bachelor Of Nursing Maharani Sticks Poor. *Professional Health Journal*, 6(2), 422–431.  
<https://doi.org/10.54832/phj.v6i2.794>

Risdiana Chandra Dhewy. (2022). Pelatihan Analisis Data Kuantitatif Untuk Penulisan Karya Ilmiah Mahasiswa. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 4575–4578. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i3.3224>

Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49.  
<https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>

Ruswandi, U., & Fitriyani, L. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kulititas Tidur pada Siswa di MTS Yapina Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(9), 2792–2801.  
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i9.10971>

Sari, E., Dewi, A. P., & Karim, D. (2021). Pengaruh terapi SEFT terhadap kualitas tidur remaja dengan insomnia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 1–14.

Sari, R. A., & Kartinah. (2025). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Ner Universitas Pahlawan*, 2(2), 827–832.

Setyowati, L., Kurnia, A. D., Lestari, W., & Karuncharernpanit, S. (2023). Association between social media addiction and sleep quality among undergraduate nursing students: A cross-sectional study. *Frontiers of Nursing*, 10(2), 233–239. <https://doi.org/10.2478/fon-2023-0025>

SHELEMO, A. A. (2023). No Title. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.

Siregar, D., Adellia, A., Harefa, A. H., Oriza, Y., Siregar, D., & Hutasoit, E. (2021). the Excessive Use of Social Media and Its Relationship To Insomnia Among Nursing Students. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 5(2), 102–108.  
<https://doi.org/10.29082/ijnms/2021/vol5/iss2/352>

- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Suhartati, L. B. D. T. W. A. dan W. N. . (2021). Hubungan\_Hubungan\_Lama\_Durasi\_Penggunaan\_Media\_Sos. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28–33.
- Tanjung, H. Y., & Bangun, Y. L. R. B. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fkm Uin Sumatera Utara Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 2476–2483.
- Wahyu Ardhyana, V., & Kemenkes Bandung, P. (2020). Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Diploma III Analisis Kimia Jurusan Teknik Kimia. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 101–105.
- 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>
- Wuisang, M. (2023). Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 5(2), 97. <https://doi.org/10.37771/kjn.v5i2.1020>
- 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>