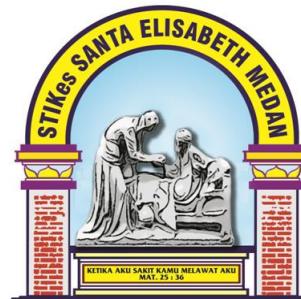


SKRIPSI

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK NEGERI 2 BINJAI TAHUN 2022



Oleh:

TICHA MARGARET Br. GINTING
NIM. 032018117

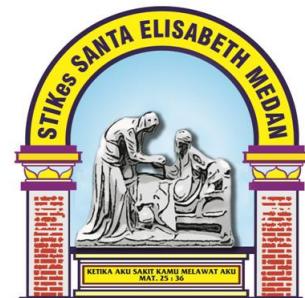
**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2022**



STIKes Santa Elisabeth Medan

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK NEGERI 2 BINJAI TAHUN 2022



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)
Dalam Program Studi Ners
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:

TICHA MARGARET Br. GINTING
NIM. 032018117

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2022**



STIKes Santa Elisabeth Medan

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Ticha Margaret Br. Ginting
NIM : 032018117
Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur
Pada Remaja Di SMK NEGERI 2 Binjai Tahun 2022

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes St. Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis



(Ticha Margaret Br. Ginting)



PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Persetujuan

Nama : Ticha Margaret Br. Ginting
NIM : 032018117
Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur
Pada Remaja Di SMK NEGERI 2 Binjai Tahun 2022

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Jenjang Sarjana
Medan, 2 Juni 2022

Pembimbing II

(Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M)

Pembimbing I

(Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi Ners

(Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep)

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji

Pada tanggal, 02 Juni 2022

PANITIA PENGUJI

Ketua : Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep



.....

Anggota : 1. Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M



.....

2. Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M. Kep



.....

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners



(Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep)



PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Pengesahan

Nama : Ticha Margaret Br. Ginting
NIM : 032018117
Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK NEGERI 2 Binjai Tahun 2022

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Medan Kamis, 02 Juni 2022 dan Dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI:

Penguji I : **Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep**

TANDA TANGAN

Penguji II : **Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M**

Penguji III : **Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M. Kep**

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

Mengesahkan
Ketua STIKes Elisabeth Medan

(Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep) (Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan St Elisabeth Medan, saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ticha Margaret Br. Ginting
NIM : 032018117
Program Studi : S1 Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan St Elisabeth Medan Hak Bebas Royalti Non-ekslusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK NEGERI 2 Binjai Tahun 2022. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan hak bebas royalty Non-ekslutif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 02 Juni 2022
Yang Menyatakan



(Ticha Margaret Br. Ginting)

ABSTRAK

Ticha Margaret Br. Ginting, 032018117

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja
Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022.

Prodi Ners 2022

Kata Kunci: Media Sosial, Kualitas Tidur, Remaja

(xviii + 89 + Lampiran)

Media sosial merupakan fasilitas yang disediakan bagi pengguna terutama remaja untuk berbagi informasi, berkreasi, hingga menemukan teman baru melalui instagram, facebook, twitter. Penggunaan media sosial terlalu lama mengakibatkan penurunan sensitifitas seperti menurunnya tingkat simpati dan empati terhadap dunia nyata dan juga berdampak pada kualitas tidur. Ketidakmampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik ketika berada di sekolah maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada remaja. Kualitas tidur buruk berdampak pada daya ingat menurun, sulit berkonsentrasi, menyebabkan masalah kesehatan serius. Kualitas tidur baik dilihat dari kedalaman tidur seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun. Kualitas tidur yang baik dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, dan mengurangi stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022. Penelitian ini menggunakan *observational analitik* dengan pendekatan *cross sectional* terhadap 79 remaja di SMK Negeri 2 Binjai. Adapun populasi 225 orang dimana sampel sebanyak 79 remaja diambil menggunakan teknik *random sampling*. Hasil penelitian ditemukan bahwa penggunaan media sosial pada kategori aktif sebanyak (77,2%) dan kualitas tidur pada kategori buruk sebanyak (60,8%). Hasil uji *chi square* secara statistik ditemukan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai. Diharapkan kepada kepala sekolah dan guru memberikan informasi secara terus menerus efek buruk dari penggunaan media sosial dalam jangka waktu yang panjang dengan cara membuat aturan penggunaan media sosial selama pembelajaran.

Daftar Pustaka 2014-2022

ABSTRACT

Ticha Margaret Br. Ginting, 032018117

The Relationship between Social Media Use and Sleep Quality in Adolescents At SMK Negeri 2 Binjai in 2022.

Nursing Study Program 2022

*Keywords: Social Media, Sleep Quality, Teenagers
(xviii + 89 + attachments)*

Social media is a facility provided for users, especially teenagers, to share information, be creative, and find new friends through Instagram, Facebook, Twitter. The use of social media for too long results in decreased sensitivity such as decreased levels of sympathy and empathy for the real world and also has an impact on sleep quality. The inability of adolescents in time management of using social media properly when at school or at home will have an impact on irregular rest and sleep patterns in adolescents. Poor sleep quality has an impact on memory decline, difficulty concentrating, causing serious health problems. Good sleep quality is seen from the depth of sleep such as the length of sleep, the time it takes to fall asleep, the frequency of awakening. Good quality sleep can be used to maintain mental, emotional balance, health, and reduce stress. This study aims to identify the relationship between social media use and sleep quality in adolescents at SMK Negeri 2 Binjai in 2022. This study use analytical observational with a cross sectional approach to 79 adolescents at SMK Negeri 2 Binjai. The population of 225 people where a sample of 79 teenagers is taken using random sampling technique. The results of the study find that the use of social media in the active category was (77.2%) and sleep quality was in the poor category (60.8%). The results of the chi square test statistically found the value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$), meaning that there is a relationship between the use of social media and sleep quality in adolescents at SMK Negeri 2 Binjai. It is expected that principals and teachers provide continuous information on the bad effects of using social media in the long term by making rules for the use of social media during learning.

References (2014-2022)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan terhadap kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasihnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah **“Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Tahun 2022.”**

Dalam penyusunan proposal ini telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep., DNSc selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah mengizinkan dan menyediakan fasilitas untuk mengikuti pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Ruli Novar, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Binjai yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data awal dan izin untuk melakukan penelitian kepada siswa.
3. Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ners, dan sekaligus pembimbing akademik yang telah membimbing, mendidik dan memberikan motivasi kepada penulis dan telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dalam upaya penyelesaian pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
4. Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku dosen pembimbing dan penguji I yang telah membantu, membimbing serta mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran dan memberikan ilmu yang bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M selaku dosen pembimbing dan penguji II yang telah membantu dan membimbing dengan sangat baik dan sabar dalam penyusunan skripsi ini.
6. Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing akademik dan selaku penguji III saya yang selalu memberikan dukungan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Seluruh tenaga pengajar dan tenaga kependidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing, mendidik, dan membantu penulis selama menjalani pendidikan.
8. Teristimewa kepada keluarga tercinta Ayahanda Albetto Ginting dan Ibunda Ukur Erlayas Karo- karo, yang telah melahirkan, membesarkan, mendoakan, memotivasi, dan selalu memberi semangat dalam penyusunan proposal ini, Saya juga berterimakasih kepada kakak Yesika Kezia Br. Ginting (+), adik saya Mario Bagaskara Ginting yang selalu memberikan cinta dan kasih sayang, dukungan, dan juga buat pacar saya Silvester Safanpo yang sudah membantu saya dan memberikan semangat serta doa dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman program studi Ners tahap akademik angkatan XII stambuk 2018 yang selalu berjuang bersama sampai dengan penyusunan tugas akhir ini dan terimakasih untuk semua orang yang terlibat dalam penyusunan proposal ini, yang tidak dapat peneliti ucapkan satu persatu.

Dengan keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang peneliti miliki, peneliti menyadari bahwa penyusunan proposal ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih terdapat kekurangan dan kelemahan, walaupun demikian peneliti telah

berusaha. Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sehingga menjadi bahan masukan bagi peneliti untuk peningkatan di masa yang akan datang, khususnya bidang ilmu keperawatan.

Medan, 02 Juni 2022

Penulis



(Ticha Margaret Br. Ginting)

STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERSYARATAN GELAR	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
TANDA PERSETUJUAN	v
PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	vi
TANDA PENGESAHAN	vii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR BAGAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah	10
1.3. Tujuan Penelitian	10
1.3.1 Tujuan umum	10
1.3.2 Tujuan khusus	10
1.4. Manfaat Penelitian	11
1.4.1 Manfaat Teoritis	11
1.4.2 Manfaat Praktis	11
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Kualitas Tidur pada Remaja	12
2.1.1 Pengertian Kualitas Tidur	12
2.1.2 Fungsi Tidur	14
2.1.3 Fisiologi Tidur	16
2.1.4 Pola Tidur pada Remaja	18
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	19
2.1.6 Dampak Gangguan Tidur pada Remaja	20
2.1.7 Indikator Kualitas Tidur	21
2.2 Media Sosial	23
2.2.1 Sejarah Media Sosial	23
2.2.2 Definisi Media Sosial	25
2.2.3 Ciri-Ciri Media Sosial	25
2.2.4 Penggunaan Media Sosial	26
2.2.5 Dampak Penggunaan Media Sosial	26
2.2.6 Indikator Penggunaan Media Sosial	28

BAB 3	KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA PENELITIAN	31
3.1	Kerangka Konsep	31
3.2	Hipotesis Penelitian.....	31
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	33
4.1.	Rancangan Penelitian	33
4.2.	Populasi dan Sampel	33
4.2.1	Populasi.....	33
4.2.2	Sampel	34
4.3.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	35
4.3.1	Variabel independen	35
4.3.2	Variabel dependen	35
4.3.3	Definisi operasional.....	35
4.4.	Instrumen Penelitian.....	37
4.5.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	44
4.5.1	Lokasi.....	44
4.5.2	Waktu penelitian	45
4.6.	Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data.....	45
4.6.1	Pengambilan data.....	45
4.6.2	Teknik pengumpulan data.....	46
4.6.3	Uji validitas dan realibilitas.....	46
4.7.	Kerangka Operasional	49
4.8.	Pengolahan Data.....	50
4.9.	Analisa Data	51
4.10.	Etika Penelitian	52
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
5.1	Gambaran Lokasi Penelitian	54
5.2	Hasil Penelitian	56
5.2.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022..	56
5.2.2	Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022	57
5.2.3	Kualitas Tidur pada Remaja Kelas XII di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022	58
5.2.4	Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022	59
5.3	Pembahasan.....	60
5.3.1	Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022	60

5.3.2	Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022	66
5.3.3	Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022	72
BAB 6	SIMPULAN DAN SARAN.....	80
6.1	Simpulan	80
6.2	Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA		83
LAMPIRAN		
1.	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	90
2.	<i>Informed Consent</i>	91
3.	Lembar Kuesioner	92
4.	Master Data.....	97
5.	Hasil Output Analisis Data	101
6.	Pengajuan Judul Proposal	108
7.	Usulan Judul Skripsi dan Tim Pembimbing	109
8.	Lembar Bimbingan	110
9.	Surat Ijin Penelitian Data Awal Penelitian	136
10.	Surat Persetujuan dan Pelaksanaan Penelitian.....	137
11.	Permohonan Ijin Penelitian.....	138
12.	Rekomendasi Izin Melaksanakan Penelitian	139
13.	Surat Keterangan Penelitian	140
14.	Surat Komisi Etik Penelitian	141
15.	Persetujuan dan Pelaksanaan penelitian	142
16.	Dokumentasi Penelitian	143

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022.....	36
Tabel 4.2 Item Kuesioner <i>Social Media Use Scale</i> Penggunaan Media Sosial Secara Keseluruhan	39
Tabel 4.3 Item Kuesioner <i>Social Media Use Scale</i> Penggunaan Media Sosial Khusus pada Malam Hari.....	41
Tabel 4.4 Gambaran Kuesioner Kualitas Tidur.....	44
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Data Demografi.....	56
Tabel 5.2 Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022	57
Tabel 5.3 Kualitas Tidur pada Remaja.....	58
Tabel 5.4 Hasil Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022.....	59

DAFTAR BAGAN

Halaman

Bagan 2.1 Skema Tahap-tahap siklus tidur.....	17
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022.....	31
Bagan 4.1 Kerangka Operasional Hubungan Penggunaan Sosial Media Dengan Kualitas Tidur Siswa SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022.....	49



BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kualitas tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang membutuhkan pemeliharaan energi, penampilan dan fisik yang baik (Daneshmandi, M., et. al, 2017). Kebutuhan tidur seseorang ditentukan dari kuantitas tidur yang dapat dilihat dari jam tidur dan kualitas tidur dapat dilihat dari kedalaman tidur seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan sebagainya. Kualitas tidur yang baik dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, dan mengurangi stres (Rosyaria, A., dan Miftahul, K., 2019).

Banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh siswa seperti mengerjakan tugas hingga larut malam terkadang membuat kualitas tidur menjadi tidak adekuat atau buruk, sehingga menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis, neurologis, kepekaan, kegelisahan serta mengganggu aktivitas sosial mereka karena tertarik dengan fitur-fitur yang ditawarkan oleh aplikasi jejaring sosial yang terdapat dalam *gadget* tersebut (Hidayat, S., 2017). Selain itu menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari biasanya terjadi pada seseorang yang memiliki kondisi kurang tidur yang banyak ditemukan dikalangan dewasa khususnya siswa (Nilifda, H., Nadjmir., 2016).

Tidur yang baik merupakan tidur yang terdiri dari durasi yang cukup, kualitas yang baik, dan pada waktu yang tepat. 7 hingga 9 jam merupakan durasi



STIKes Santa Elisabeth Medan

tidur yang baik dianjurkan untuk orang berusia 18 tahun hingga 25 tahun. Durasi tidur yang tidak terpenuhi atau kurang dari 7 jam akan menyebabkan gangguan konsentrasi sehingga dapat menyebabkan kecelakaan baik di jalan maupun dalam bekerja, merasa lelah, dan mengantuk pada jam kerja sehingga mengurangi produktivitas. Selain itu terdapat peningkatan resiko obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, dan depresi pada orang yang tidur kurang dari 7 jam setiap malam (Liu Y, et.al, 2016).

Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, salah satunya adalah gaya hidup, seseorang menggunakan waktu tidurnya untuk bermain media sosial sehingga pola tidur berubah yang mengakibatkan kualitas tidur seseorang menjadi tidak baik (Selvia, 2021). Pesatnya ilmu pengetahuan teknologi dan informasi membawa internet dan media sosial sangat popular pada perkembangan komunikasi saat ini. Media sosial memudahkan pengguna untuk mencari informasi, hiburan atau komunikasi di situs jejaring sosial. Perkembangan internet dan media sosial membawa dampak yang signifikan bagi penggunanya, tidak terkecuali dikalangan remaja. Mereka bebas mengakses informasi sesuai keinginan dan dapat berkomunikasi tanpa memikirkan waktu (Ainiyah, 2018).

Indikator kualitas dalam kualitas tidur ialah kualitas tidur subjektif yaitu penilaian pada tidur seseorang apakah tidurnya sangat buruk atau sangat baik, latensi tidur merupakan waktu tidur yang berawal dari berangkatnya tidur sampai seseorang tertidur. Tidur individu dikatakan berkualitas baik apabila menggunakan waktu < 15 menit agar bisa masuk dalam tahap tidur yang selanjutnya secara penuh (Sukmawati & Putra, 2019: 31)



STIKes Santa Elisabeth Medan

Durasi tidur dihitung berawal dari seseorang tertidur hingga seseorang terbangun saat pagi hari tanpa mengatakan terbangun saat tengah malam. Seorang dewasa bisa dikatakan bahwa tidurnya berkualitas apabila durasi tidurnya sekitar 7 jam setiap malam, efisiensi kebiasaan tidur merupakan rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur. Efisiensi kebiasaan lebih dari 85% dapat dikatakan kualitas tidur baik, gangguan tidur merupakan suatu kondisi kebiasaan untuk tidur dan bangun yang berbeda dari biasanya. Masalah tersebut dapat mengakibatkan kualitas dan kuantitas individu menjadi menurun (Sukmawati & Putra, 2019: 31)

Pemakaian obat-obatan yang mengandung sedatif dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena efek obat tersebut dapat mengganggu tidur pada tahap REM, disfungsi aktivitas pada siang hari apabila seseorang menandakan kondisi mengantuk saat beraktivitas pada siang hari, tidur sepanjang siang, kurang antusias atau perhatian, depresi, kelelahan, mudah mengalami distres, serta kemampuan beraktivitas yang menurun maka kualitas tidur seseorang tersebut dapat dikatakan buruk (Sukmawati & Putra, 2019: 31).

Media sosial saat ini sudah banyak jenisnya, sejak pertama kali dikenalkan dengan sosial media pada tahun 1978, saat ini telah mencapai angka puluhan juta. Berdasarkan data Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) pada tahun 2021 (KOMINFO P, 2021). pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 63 juta orang. Dari angka tersebut, 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial. Berdasarkan laporan terbaru *We Are Social*, pada tahun 2021 disebutkan bahwa ada 175,4 juta pengguna internet di Indonesia.



STIKes Santa Elisabeth Medan

Berdasarkan total populasi Indonesia yang berjumlah 272,1 juta jiwa, maka artinya 64% setengah penduduk RI telah merasakan akses ke dunia maya (We Are Social, 2021).

Indonesia mengalami peningkatan jumlah pengguna internet dan berada pada urutan keempat yaitu sebanyak 17.300.000 pengguna atau 13% dari total pengguna internet. Begitu pula dengan pengguna media sosial yang juga mengalami peningkatan. Dalam lima tahun terakhir sebanyak 15% atau 20.000.000 orang. Rata-rata waktu yang dihabiskan masyarakat Indonesia untuk menggunakan media sosial, yaitu 3 jam 26 menit setiap harinya. Sedangkan rata-rata intensitas penggunaan media sosial secara global dinyatakan selama 2 jam 16 menit setiap harinya (Kemp S., 2021). Pada tahun 2019 95% dari 63 juta pengguna internet di Indonesia menggunakan untuk mengakses media sosial (Arsanti & Setiana, 2020).

Adapun media sosial yang paling banyak diakses oleh pengguna internet Indonesia dari paling teratas adalah *YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, Line, FB Messenger, LinkedIn, Pinterest, We Chat, Snapchat, Skype, TikTok, Tumblr, Reddit, Sina Weibo*. *We Are Social* juga mengungkapkan rata-rata kecepatan koneksi *internet mobile* hanya sekitar 13,83 Mbps, sedangkan rata-rata kecepatan koneksi internet fix di angka 20,11 Mbps.

Penggunaan media sosial adalah proses atau kegiatan yang dilakukan seseorang dengan sebuah media yang dapat digunakan untuk berbagi informasi, berbagi ide, berkreasi, berpikir, berdebat, menemukan teman baru dengan sebuah



STIKes Santa Elisabeth Medan

aplikasi online yang dapat digunakan melalui *smartphone* (Nastiti et al., 2020: 47).

Frekuensi penggunaan mencakup gambaran seberapa sering individu mengakses media sosial dengan berbagai tujuan. Frekuensi penggunaan dinyatakan dalam satuan kurun waktutertentu (misalnya perhari, per minggu, atau per bulan), durasi penggunaan media sosial mencakup gambaran seberapa lama individu mengakses internet dengan berbagai tujuan. Durasi penggunaan dinyatakan dalam satuan kurun waktu tertentu (misalnya per menit atau per jam) (Fadli, 2020: 409).

Penyebaran penggunaan media sosial sepanjang hari berupa perangkat media yang digunakan adalah alat dan perlengkapan yang digunakan untuk mendukung aktivitas yang sedang dilakukan, dalam hal ini perangkat media sosial yang digunakan yaitu alat yang digunakan mengakses media sosial, dalam hal ini baik itu *handphone*, *PC*, dan tablet, Jumlah situs media social yang umumnya setiap orang memiliki lebih dari satu situs media sosial, sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Ada yang memiliki *instagram* dengan *follower* yang banyak karena dia seorang selegram. Dan ada yang memiliki media sosial *Youtube* karena kegemarannya nonton video dan mengupload video (Fadli, 2020: 409).

Frekuensi penggunaan media sosial sebelum tidur mencakup gambaran seberapa sering individu mengakses media sosial sebelum tidur, Frekuensi penggunaan media sosial di tempat tidur mencakup gambaran seberapa sering individu mengakses media sosial di tempat tidurnya (Fadli, 2020: 409).



STIKes Santa Elisabeth Medan

Frekuensi penggunaan media sosial saat ingin tidur. Saat ingin tidur atau waktunya tidur banyak orang melakukan beberapa aktivitas salah satunya mengakses media sosial. Frekuensi penggunaan media sosial saat ingin tidur mencakup gambaran seberapa sering individu mengakses media sosial saat ingin tidur, Durasi penggunaan media sosial. Durasi mencakup gambaran seberapa lama individu mengakses internet dengan berbagai tujuan. Durasi penggunaan dinyatakan dalam satuan kurun waktu tertentu (misalnya per menit atau per jam) (Fadli, 2020: 409).

Penundaan tidur karena media sosial salah satu penyebab individu tidak segera tidur, atau menunda waktu tidur karena terlalu asyik mengakses media sosial, fitur dan konten yang disajikan di media sosial membuat individu tidak ingin ketinggalan. Bahkan melakukan obrolan di media sosial bisa menyita banyak waktu dan membuat individu menunda untuk tidur (Fadli, 2020: 409).

Frekuensi dan durasi gangguan tidur akibat peringatan / pemberitahuan media sosial. Ketika dalam keadaan tertidur, tidak sedikit individu yang kembali terbangun dari tidurnya akibat pemberitahuan media sosial dan panggilan telepon melalui aplikasi media sosial. Hal ini biasanya membuat individu sulit untuk bisa kembali terlelap tidur, bunyi dari aplikasi media sosial melalui *handphone* tidak jarang pengguna lupa mematikan, sengaja tidak mematikan atau saat menggunakan kemudian tertidur. Sehingga ketika ada peringatan bunyi dari media sosial tersebut membangunkan penggunanya, dan membuat kesulitan dan membutuhkan waktu untuk bisa tertidur kembali (Fadli, 2020: 409).



STIKes Santa Elisabeth Medan

Penelitian yang dilakukan oleh Moh. Saifullah (2018) dapat ditemukan bahwa penyebab utama menurunnya kualitas tidur adalah penggunaan *gadget* yang berlebihan. Hal ini mungkin dikaitkan dengan hormon melatonin, dimana hormon tersebut dibuat oleh kelenjar pineal yang terletak diantara kedua sisi otak. Selain itu, hormon melatonin berperan dalam ritme sirkadian yang merupakan sistem pemeliharaan waktu 24 jam yang berguna untuk menentukan kapan seseorang tidur dan terbangun. Produksi hormone melatonin akan bertambah pada malam hari terutama pada suasana hening dan gelap.

Remaja usia sekolah, jika kekurangan kualitas tidur atau kekurangan durasi tidur dapat menyebabkan mengantuk di sekolah dan terlambat datang ke sekolah (Bowers J, 2017). Terdapat dua faktor yang dapat mengganggu waktu tidur yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat berupa fisiologis yang terjadi pada perubahan hormon ketika pubertas, masalah kesehatan, masalah keluarga, dan tugas atau pekerjaan. Faktor eksternal seperti paparan cahaya dari alat-alat elektronik, tidak memiliki jadwal tidur tetap, konsumsi kafein, kurang olahraga, dan peningkatan teknologi informasi dan komunikasi.

Penggunaan *smartphone* sangat umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari, karena orang-orang dapat terhubung dengan jaringan virtual secara terus-menerus melalui internet (Mohammadbeigi A, et. al 2016). Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa, terdapat 96% mahasiswa memiliki *smartphone* dan 90% menyatakan gadget ini berguna dalam belajar medis, komunikasi, dan akses instan selama *bedside teaching* (Gavali et al., 2017). Berdasarkan data tahun 2015 dari *International Telecommunication Union* (ITU) memperkirakan 132,35



STIKes Santa Elisabeth Medan

pengguna telepon genggam per 100 penduduk yang diperkirakan melalui penggunaan kartu sim (*subscriber identity module*) termasuk 3G dan 4G (Union, 2015).

Penggunaan *gadget* memiliki banyak keuntungan tapi juga memiliki permasalahan terhadap potensi kebiasaan yang meresahkan dan membahayakan (Billieux, 2012). Mulai dari masalah kesehatan mental, hal ini telah terjadi di seluruh dunia. Sehingga meningkatkan kewaspadaan tentang efek samping penggunaan berlebihan dari telepon genggam, terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Beberapa penelitian menjelaskan kemungkinan hubungan antara gejala-gejala psikologi pada mahasiswa, seperti depresi dan gangguan tidur adalah akibat dari penggunaan *gadget* secara berlebihan (Ray, M., Jat, 2010). *Problematic Mobile Phone Use* (PMPU) seperti ansietas dan insomnia, depresi, stress psikologis (Tao, S., et. al, 2017).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, gangguan tidur sering dijumpai pada usia remaja dan dewasa muda (Yilmaz D, et. al. 2017). Salah satu yang memiliki resiko tinggi gangguan tidur karena durasi tidur yang kurang adalah mahasiswa kedokteran (Orzech K, Salafsky D, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Ainida, Lestari and Rizany (2020) menunjukkan bahwa nilai rata-rata total skor penggunaan media sosial yaitu 35,62 (57,45%) dan untuk kualitas tidur didapatkan bahwa nilai rata-rata total skor yaitu 7,11 (33,85%) yang berarti kualitas tidur buruk. Terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Woran, Kundre and



STIKes Santa Elisabeth Medan

Pondaag (2021) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja.

Berdasarkan studi awal di SMK Negeri 2 Binjai melalui wawancara diperoleh bahwa semua siswa/i memiliki gadget jenis *smartphone* dan beberapa memiliki laptop. Siswa/i tersebut menggunakan *smartphone* dan laptop untuk mencari tugas, membuka sosial media dan bermain game, bahkan sekolah menganjurkan siswa/i untuk membawa *gadget*, untuk memudahkan mencari bahan materi pelajaran lewat internet. Selain itu Siswa/i SMK Negeri 2 Binjai mengatakan bahwa *smartphone* digunakan hingga larut malam dan cenderung mengalami kesulitan bangun pada pagi hari.

Untuk membuktikan terdapat permasalahan pada penggunaan media dengan kualitas tidur siswa di SMK Negeri 2 Binjai, peneliti melakukan survei awal dengan membagikan kuisioner secara online dalam bentuk *google form* melalui alamat <https://forms.gle/vydN6mvzNzAQvt4s8>, kuisioner ini nantinya yang digunakan untuk kepentingan penelitian kedepannya. Survei awal dilakukan kepada 30 responden, diperoleh hasil bahwa responden mengenal sosial media sejak SD, dalam sehari responden menggunakan waktu yaitu 3-6 jam untuk mengakses sosial media, responden menyatakan tidur kurang 8 jam sehari dan responden menyatakan tidur antara pukul 22.00-24.00, dan banyak diantaranya responden membutkan waktu 1-2 jam untuk bisa tertidur dengan lelap.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur sangat penting terutama bagi usia remaja karena tidur yang tidak baik dapat mempengaruhi produktivitas dan



STIKes Santa Elisabeth Medan

kesehatan. Remaja adalah usia di mana manusia dipersiapkan secara spesifik untuk masa depan dan manusia merupakan aset negara. Selain itu, penggunaan internet dan media sosial sudah menjadi bagian dalam hidup manusia masa kini, sehingga bagaimana dan kapan waktu yang tepat untuk menggunakan media sosial menjadi penting untuk menjaga kualitas dan kuantitas tidur karena hal tersebut dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari. Kemajuan teknologi yang terus berkembang pesat juga membuat persaingan semakin ketat. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul **“Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022.”**

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan penggunaan sosial media dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi intensitas penggunaan media sosial pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022.



STIKes Santa Elisabeth Medan

2. Mengidentifikasi kualitas tidur media pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022.
3. Mengidentifikasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk salah satu sumber bacaan penelitian dan pengembangan agar dapat mengetahui tentang hubungan penggunaan sosial media dengan kualitas tidur remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Menambah pengetahuan bagi ilmu keperawatan mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur.
2. Sebagai dasar pengetahuan untuk penelitian lebih selanjutnya.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kualitas Tidur pada Remaja

2.1.1 Pengertian Kualitas Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, tidur merupakan sebuah proses biologis tubuh yang umum pada setiap orang. Ditinjau dari sejarahnya, tidur dianggap sebagai keadaan tidak sadar. Tidur dianggap sebagai perubahan status kesadaran yang didalamnya persepsi atau reaksi individu terhadap lingkungannya mengalami penurunan. Tidur dicirikan dengan aktivitas fisik minimal, tingkat kesadaran bervariasi, perubahan dan proses fisiologi tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus atau ransangan dari luar. Beberapa stimulus lingkungan, seperti sebuah alarm detektor asap, biasanya akan membangunkan orang yang sedang tidur, sementara suara bising lain tidak akan membangunkannya. Hal ini menunjukkan bahwa individu berepon terhadap stimulasi bermakna saat tidur dan mengabaikan stimulus yang tidak bermakna secara selektif (Kozier et al., 2018).

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi kesehatan, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Tidur dan istirahat memulihkan energi seseorang, apabila waktu istirahat seseorang berkurang, orang tersebut menjadi mudah lelah, marah depresi dan mengalami kontrol emosi yang buruk (Ainida, Dhian Ririn Lestari, et al., 2020).

Kebutuhan tidur bervariasi pada setiap individu, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2017). Sebagian besar remaja memerlukan 8-10 jam waktu tidur setiap malam untuk mencegah kelelahan yang tidak perlu dan kerentanan terhadap infeksi (Potter & Perry, 2017). Banyak dari Remaja sekarang mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal ini terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti Handphone, Televisi, dan computer (Jarmi, 2017).

Menurut Hidayat yang dikutip oleh Putri (2018) Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui di kalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan.

Pola tidur pada remaja perlu lebih diperhatikan karena berhubungan pada performa sekolah. Beberapa peneliti mengenai dalam 20 tahun terakhir menyadari

perbedaan perubahan pola tidur pada remaja. Perubahan tersebut ialah jam biologis remaja atau disebut dengan irama sirkardian. Pada awal pubertas, fase tidur remaja menjadi telat. Untuk terjatuh tidur menjadi lebih malam dan bangun lebih telat pada pagi hari. Dan remaja tersebut lebih waspada pada malam hari yang akan menyebabkan susah tidur (Saifullah, 2018).

Menurut *National Sleep Foundation*, durasi tidur bukan satu-satunya indikator tidur. Kualitas tidur dan kantuk di siang hari yang berlebihan adalah indikator yang signifikan dari hasil tidur. Kualitas tidur mengacu pada tidur terus menerus tanpa gangguan (Mak et al., 2019). Onset tidur yang lebih awal, lebih sedikit interupsi dan lebih sedikit terbangun lebih awal menggambarkan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang baik dikaitkan dengan berbagai hasil positif seperti, kesehatan yang lebih baik, kesejahteraan yang lebih baik, dan fungsi psikologis yang lebih baik di kalangan remaja. Tidur yang tidak memadai atau terganggu dapat secara langsung menghasilkan kantuk di siang hari yang berlebihan. Remaja yang mengantuk di siang hari cenderung mengalami penurunan kewaspadaan, gangguan fungsi siang hari, dan gangguan suasana hati.

2.1.2 Fungsi Tidur

Fungsi tidur pada tubuh tidak dipahami secara penuh. Tidur memberi pengaruh fisiologis pada sistem saraf dan struktur tubuh lain. Tidur sedemikian rupa memulihkan tingkat aktivitas normal tubuh dan keseimbangan normal diantara bagian sistem saraf. Tidur juga penting untuk sintesis protein, yang memungkinkan terjadinya perbaikan (Kozier et al., 2018). Peran tidur dalam kesejahteraan psikologis paling terlihat dengan memburuknya fungsi mental

akibat tidak tidur. Individu dengan jumlah tidur yang tidak cukup cenderung menjadi mudah marah secara emosional, memiliki konsentrasi yang buruk, dan mengalami kesulitan dalam pembuatan keputusan. Selain itu, fungsi tidur juga sebagai restorative (memperbaiki) kembali organ-organ tubuh. Kegiatan memperbaiki kembali tersebut berbeda saat *Rapid Eye Movement (REM)* dan *Nonrapid Eye Movement (NREM)*. *Nonrapid Eye Movement* akan mempengaruhi proses anabolik dan sintesis makromolekul ribonukleic acid (RNA). *Rapid Eye Movement* akan mempengaruhi pembentukan hubungan baru pada korteks dan sistem neuroendokrin yang menuju otak.

Selama tidur REM, otak sangat aktif dan metabolisme otak dapat meningkat sebesar 20%. Tipe tidur ini disebut tidur paradoksikal karena tampaknya bertentangan (paradok) bahwa tidur dapat terjadi secara simultan dengan tipe aktivitas otak ini. pada fase ini individu dapat sulit dibangunkan atau dapat bangun secara spontan, tonus otot ditekan, sekresi lambung meningkat, dan denyut jantung serta frekuensi pernafasan sering kali tidak tertur (Kozier et al., 2018).

Menurut Timby. B.K (2018) selain meningkatkan kesejahteraan emosional, tidur meningkatkan berbagai proses fisiologis. Meskipun mekanisme yang tepat tida sepenuhnya dipahami, fungsi tidur restoratif dapat disimpulkan dari efek kurang tidur. Beberapa manfaat tidur sebagai berikut:

1. Mengurangi kelelahan
2. Menstabilkan mood
3. Meningkatkan aliran darah ke otak

4. Meningkatkan sintesis protein tubuh
5. Mempertahankan mekanisme tubuh melawan penyakit sistem kekebalan tubuh.
6. Mendorong pertumbuhan dan perbaikan sel
7. Meningkatkan kapasitas belajar dan daya ingat.

2.1.3 Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur yang melibatkan mekanisme serebral yang secara bergantian agar mengaktifkan pusat otak untuk dapat tidur dan bangun. Salah satu aktifitas oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk tidur (Bascom, 2019).

1. Pola tidur biasa (Non – REM)

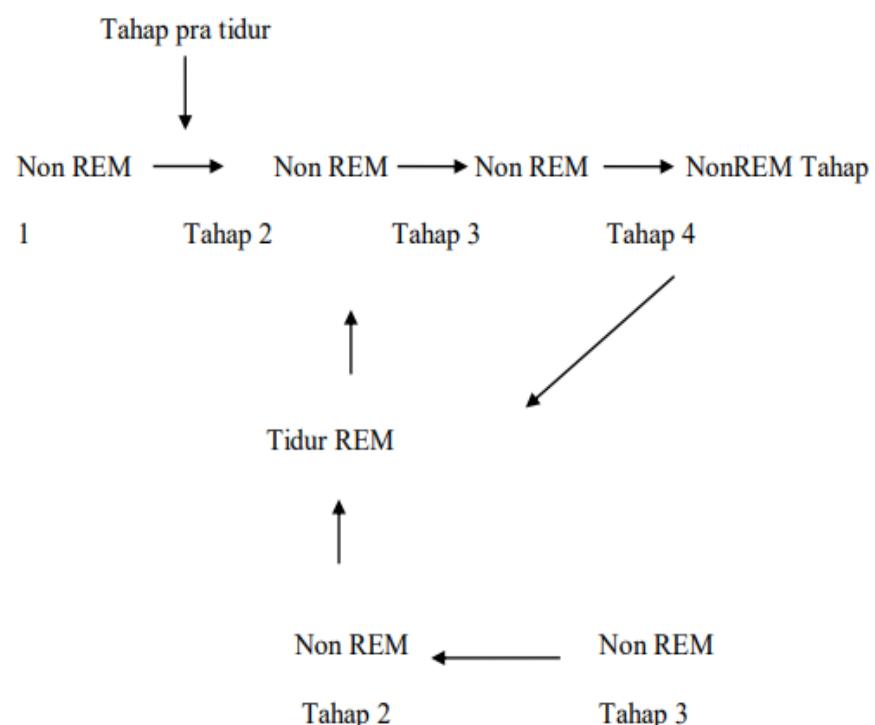
Pola tidur biasa Non – REM (*NonRapid Eye Movement*), pada keadaan ini, sebagian besar organ tubuh berangsur–angsur menjadi kurang aktif, pernapasan teratur, otot mulai berrelaksasi, mata dan muka diam tanpa gerak. Fase Non – REM berlangsung \pm 1 jam, dan pada fase ini biasanya orang masih bias mendengarkan suara disekitarnya, sehingga akan mudah terbangun dari tidurnya.

2. Pola tidur paradoksal (REM)

Pola tidur paradoksal disebut juga sebagai tidur REM (*Rapid Eye Movement*), pada fase ini, akan terjadi gerakan–gerakan mata secara cepat, denyut jantung dan pernapasan yang naik turun, sedangkan otot–otot mengalami pengendoran (relaksasi total). Proses relaksasi total ini sangat berguna bagi pemulihan tenaga dan penghilangan semua rasa lelah. Fase tidur REM (fase tidur

nyenyak) berlangsung selama \pm 20 menit. Pada fase ini, sering timbul mimpi-mimpi, mengigau, atau bahkan mendengkur. Dalam tidur malam yang berlangsung selama \pm 6-8 jam, kedua pola tidur tersebut (REM dan Non-REM) terjadi secara bergantian sebanyak 4 – 6 siklus

Ketika seorang tertidur biasanya melewati 4 hingga 6 siklus tidur yang penuh, tiap siklus terdiri dari 4 tahap dari tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan satu periode dari tidur *Rapid Eye Movement* (REM). Pola siklus biasanya berkembang dari tahap 1 menuju tahap 4 Non Rapid Eye Movement (NREM), diikuti kebalikan tahap 4 ke-3, lalu ke-2, diakhiri dengan periode dari tidur *Rapid Eye Movement* (REM) (Potter & Perry, 2017). Tahap-tahap tidur menurut Potter & Perry (2010) sebagai berikut:



Bagan 2.1 Skema Tahap-tahap Siklus Tidur (Potter & Perry, 2010)

2.1.4 Pola Tidur pada Remaja

Menurut WHO (2015) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, rentang usia remaja menurut Badan kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) adalah antara usia 10-24 tahun dan belum menikah. Perbedaan definisi ini menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan universal mengenai batasan kelompok usia remaja. Namun demikian, masa remaja diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidupnya. Selain kematangan fisik dan seksual, remaja juga akan mengalami tahapan menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisisi kemampuan (*skill*) untuk kehidupan dimasa dewasa serta kemampuan bernegoisasi (*abstract reasoning*) (Kusumaryani, 2017).

Tidur merupakan suatu fenomena yang umum, terjadi kehilangan kesadaran yang bersifat sementara dan merupakan suatu keadaan fisiologik aktif yang ditandai dengan adanya fluktuasi yang dinamik pada parameter susunan syaraf pusat, *hemodinamik*, *ventilasi* dan *metabolic*. Manusia menggunakan sepertiga waktu dalam hidup untuk tidur. Data hasil polling tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapat bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 63% : 54%. Hal ini diperkirakan karena 2 memiliki risiko lebih tinggi dalam mengalami kelelahan terkait pubertas, prevalensi gangguan mental yang lebih tinggi serta lebih sensitive

terhadap masalah keluarga, dan tingginya tuntutan dalam kehidupan keluarga dan pergaulan (*National Sleep Foundation*, 2018).

Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2017).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, lesu dan apatis, mudah terangsang dan gelisah, konjungtiva merah, mata perih, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Menurut penelitian, remaja membutuhkan waktu tidur 9-9,25 jam dalam sehari. Sebagian besar remaja memerlukan 8-10 jam waktu tidur setiap malam untuk mencegah kelelahan (Kozier et al., 2018).

2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja

Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi berbagai faktor baik medis maupun nonmedis. Penelitian di Jepang yang dilakukan oleh Otsuka, et al., (2017) menunjukkan beberapa faktor risiko terjadinya gangguan tidur, yaitu jenis kelamin 2, siswa tingkat SMU, dan gaya hidup yang tidak sehat (stres psikologis, merokok dan minum alkohol). Pubertas sebagai salah satu ciri yang dialami oleh remaja juga memberikan pengaruh terhadap timbulnya gangguan tidur. Hipersomnia adalah lebih sering terjadi pada remaja dan dewasa muda sedangkan

insomnia lebih umum terjadi pada orang dewasa. Pada analisis eksploratif insomnia dan perkembangan pubertas oleh Johnson EO dkk, didapatkan hasil bahwa menstruasi meningkatkan risiko insomnia.

Kualitas tidur juga dapat dipengaruhi berbagai hal di lingkungan sekitar. Rangsangan sensorik dari lingkungan seperti bunyi, cahaya, pergerakan, dan bau dapat mempengaruhi inisiasi dan kualitas tidur. Lokasi tidur juga mempengaruhi kualitas tidur seperti dikamar atau pada transportasi umum. Hal lain yang juga perlu dipertimbangkan adalah keadaan sosial ekonomi dan lingkungan sekitar seperti kelembaban, suhu dingin, kumuh, kepadatan dan bising. Johnson dkk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara menonton televisi dengan gangguan tidur pada remaja dan dewasa muda dengan metode penelitian prospektif longitudinal dengan cara wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menonton televisi lebih atau sama dengan 3 jam per hari memiliki peningkatan risiko gangguan tidur yang bermakna pada saat dewasa, sedangkan remaja yang membatasi menonton televisi hingga 1 jam atau kurang mengalami penurunan risiko gangguan tidur saat dewasa yang bermakna.

2.1.6 Dampak Gangguan Tidur pada Remaja

Tidur berhubungan dengan kualitas dan kuantitas morbiditas dan mortalitas. Menurut data *Epidemiologi National Sleep Disorders Research Plan* tidur yang kurang dari 6 jam atau tidur yang lebih dari 9 jam perhari, erat hubungannya dengan peningkatan mortalitas. Kualitas dan kuantitas tidur yang kurang pada anak dapat mengakibatkan terjadinya rasa kantuk yang berlebihan di siang hari dan penurunan tingkat atensi di siang hari. Gangguan pola tidur berupa pola tidur

yang berlebihan dapat menimbulkan efek negatif pada performa di sekolah, fungsi kognitif, dan mood sehingga dapat menimbulkan konsekuensi serius lainnya seperti peningkatan angka kejadian kecelakaan mobil dan motor (Barnard & Curry, 2017).

Hasil penelitian disebutkan bahwa berkurangnya waktu tidur dan jadwal tidur yang tidak teratur terkait erat dengan performa sekolah yang buruk pada remaja. Selain itu, pada penelitian sebelumnya terhadap siswa SMU didapatkan bahwa siswa yang mendapat peringkat akademik yang baik memiliki jadwal tidur yang lebih teratur dan waktu tidur yang lebih panjang dengan waktu tidur lebih awal dibandingkan dengan siswa dengan peringkat akademik yang lebih rendah. Dari hasil penelitian *National Sleep Disorders Research Plan* didapatkan bahwa terdapat keterkaitan antara pola tidur atau bangun dan kemampuan persepsi mereka di sekolah dan mempengaruhi hasil peringkat akademik dan nilai ujian mereka (*National Sleep Foundation*, 2018).

2.1.7 Indikator Kualitas Tidur

Komponen-komponen dalam kualitas tidur sebagai berikut (Sukmawati & Putra, 2019: 31):

1. Tidur subyektif

Kualitas tidur subjektif yaitu penilaian pada tidur seseorang apakah tidurnya sangat buruk atau sangat baik.

2. Latensi Tidur

Latensi tidur merupakan waktu tidur yang berawal dari berangkatnya tidur sampai seseorang tertidur. Tidur individu dikatakan berkualitas baik apabila

menggunakan waktu < 15 menit agar bisa masuk dalam tahap tidur yang selanjutnya secara penuh.

3. Durasi Tidur

Durasi tidur dihitung berawal dari seseorang tertidur hingga seseorang terbangun saat pagi hari tanpa mengatakan terbangun saat tengah malam. Seorang dewasa bisa dikatakan bahwa tidurnya berkualitas apabila durasi tidurnya sekitar 7 jam setiap malam.

4. Kebiasaan Tidur

Efisiensi kebiasaan tidur merupakan rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur. Efisiensi kebiasaan lebih dari 85% dapat dikatakan kualitas tidur baik.

5. Gangguan Tidur

Gangguan tidur merupakan suatu kondisi kebiasaan untuk tidur dan bangun yang berbeda dari biasanya. Masalah tersebut dapat mengakibatkan kualitas dan kuantitas individu menjadi menurun.

6. Penggunaan Obat Tidur

Pemakaian obat-obatan yang mengandung sedatif dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena efek obat tersebut dapat mengganggu tidur pada tahap REM.

7. Disfungsi aktivitas pada siang hari

Apabila seseorang mendapatkan kondisi mengantuk saat beraktivitas pada siang hari, tidur sepanjang siang, kurang antusias atau perhatian, depresi, kelelahan,

mudah mengalami distres, serta kemampuan beraktivitas yang menurun maka kualitas tidur seseorang tersebut dapat dikatakan buruk.

2.2 Media Sosial

2.2.1 Sejarah Media Sosial

Sejarah dan perkembangan media sosial dapat dilihat sebagai berikut: (Nafiah et al.,2018)

1. Tahun 1978, merupakan awal ditemukan sistem papan buletin, awal dimungkinkannya seseorang untuk dapat berhubungan atau berkomunikasi dengan orang lain menggunakan surat elektronik, atau mengunggah dan mengunduh perangkat lunak, yang semua itu dilakukan menggunakan saluran telepon yang terhubung modem.
2. Tahun 1995, ditemukan GeoCities, situs ini merupakan Web Hosting, yaitu layanan penyewaan untuk penyimpanan data situs web agar bisa diakses dari mana saja dan temuan ini menjadi tonggak berdirinya situs-situs web lain.
3. Tahun 1997, ditemukan situs jejaring sosial pertama yaitu Sixdegree.com walaupun sebenarnya pada tahun 1995 telah ditemukan situs Classmates.com yang juga merupakan jejaring sosial. Namun, Sixdegree.com dianggap lebih "menawarkan" sebuah situs jejaring sosial dibanding Classmates.com.
4. Tahun 1999, ditemukan situs untuk membuat blog pribadi, yaitu Blogger. Situs ini "menawarkan" kepada penggunanya untuk bisa membuat halaman situsnya sendiri, sehingga pengguna dari Blogger ini bisa memuat hal tentang apapun, termasuk hal pribadi ataupun untuk mengkritisi pemerintah, dan

dapat dikatakan blogger ini menjadi tonggak berkembangnya sebuah media sosial.

5. Tahun 2002, ditemukannya Friendster, situs jejaring sosial yang pada saat itu menjadi booming, dan keberadaan media sosial menjadi fenomenal.
6. Tahun 2003, berdiri LinkedIn, yang tidak hanya berguna untuk bersosial, LinkedIn juga dapat digunakan untuk mencari pekerjaan, sehingga fungsi media Sosial makin berkembang.
7. Tahun 2003, berdiri MySpace, yang "menawarkan" kemudahan dalam menggunakannya, sehingga MySpace dapat dikatakan sebagai situs jejaring sosial yang "user friendly".
8. Tahun 2004, ditemukan Facebook, situs jejaring sosial yang terkenal hingga kini, merupakan salah satu situs jejaring sosial yang memiliki anggota terbanyak.
9. Tahun 2006, ditemukan Twitter, situs jejaring sosial yang berbeda dengan yang lainnya, karena pengguna dari Twitter hanya bisa mengupdate status tau yang bernama Tweet ini dan dibatasi 140 karakter.
10. Tahun 2010, ditemukan Instagram, situs jejaring sosial yang penggunanya dimungkinkan untuk membagikan foto, video, informasi, dan berbagai tulisan/artikel dengan mudah, awalnya hanya untuk pengguna iOS, tetapi sejak 2012 juga dimanfaatkan oleh pengguna Android.
11. Tahun 2011, ditemukan LINE, situs jejaring sosial yang penggunanya dapat berbagi foto, video, dan percakapan dengan pengguna lain.

12. Tahun 2011, ditemukan Google+, yang diluncurkan oleh Google, yang pada awal peluncuran Google+ hanya sebatas pada orang yang telah diundang oleh Google. Setelah itu Google+ diluncurkan secara umum.

2.2.2 Definisi Media Sosial

Menurut Philip Kotler dan Kevin Keller yang dikutip oleh Julia (2020) media sosial adalah fasilitas yang disediakan untuk para konsumen guna berbagi informasi melalui teks, video, gambar, dan audio antara satu orang dengan orang lain, satu perusahaan dengan perusahaan lain, atau bahkan satu orang dengan perusahaan.

Jejaring sosial merupakan situs dimana setiap orang bisa membuat web page pribadi, kemudian terhubung dengan teman-teman untuk berbagi informasi dan komunikasi. Jejaring sosial terbesar antara lain Facebook, Path, Instagram, myspace dan twitter. Jika media tradisional menggunakan media ceak dan media broadcast, maka media sosial menggunakan internet. Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan member kontribusi dan *feedback/umpan balik* secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas.

2.2.3 Ciri-Ciri Media Sosial

Media sosial mempunyai ciri-ciri sebagai berikut : (Nafiah et al.,2018)

1. Pesan yang di sampaikan tidak hanya untuk satu orang saja namun bisa keberbagai banyak orang contohnya pesan melalui SMS ataupun internet.
2. Pesan yang di sampaikan bebas, tanpa harus melalui suatu Gatekeeper.
3. Pesan yang di sampaikan cenderung lebih cepat di banding media lainnya.

4. Penerima pesan yang menentukan waktu interaksi.

2.2.4 Penggunaan Media Sosial

Penggunaan internet diartikan sebagai pemanfaatan jaringan komunikasi global dalam dunia maya untuk mencapai tujuan tertentu. Penggunaan internet untuk keperluan pendidikan yang semakin meluas terutama di negara-negara maju, merupakan fakta yang menunjukkan bahwa dengan adanya internet maka proses belajar mengajar menjadi lebih efektif. Sebagai media yang diharapkan akan menjadi bagian dari proses belajar mengajar, internet harus mampu memberikan dukungan bagi terselenggaranya proses komunikasi interaktif antara pendidik dan mahasiswa. Kegiatan komunikasi tersebut dilakukan oleh pendidik untuk mengajak dan membantu mahasiswa memperoleh materi yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas (Nafiah et al., 2018).

2.2.5 Dampak Penggunaan Media Sosial

Menurut Afrianingrum et al., (2018) ada beberapa dampak positif dan negatif yang dihasilkan sosial media, sebagai berikut:

1. Dampak Positif Sosial Media

a. Sebagai media penyebaran informasi

Informasi yang up to date sangat mudah menyebar melalui situs jejaring sosial. Hanya dalam tempo beberapa menit setelah kejadian, kita telah bisa menikmati informasi tersebut.

b. Sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan dan sosial

c. Mengasah keterampilan teknis dan sosial merupakan kebutuhan yang wajib dipenuhi agar bisa bertahan hidup dan berada dalam neraca persaingan diera modern seperti sekarang ini.

d. Memperluas jaringan pertemanan

Dengan menggunakan jejaring sosial, kita bisa berkomunikasi dengan siapa saja, bahkan dengan orang yang belum kita kenalsekalipun dari berbagai penjuru dunia. Kelebihan ini bisa kita manfaatkan untuk menambah wawasan, bertukar pikiran, saling mengenal budaya dan ciri khas daerah masing-masing.

2. Dampak Negatif Sosial Media

a. Kejahatan dunia maya (*cyber crime*)

Seiring berkembangnya teknologi, berkembang pula kejahatan. Didunia internet, kejahatan dikenal dengan nama *cyber crime*.

b. Melemahkan dan menurunkan sensitifitas

Penurunan sensitifitas yang dimaksud disini adalah menurunnya tingkat simpati dan empati seseorang terhadap dunia nyata. Merenggangkan dan mengabaikan sesuatu yang terjadi disekitarnya dan lebih memilih untuk memperhatikan sesuatu yang terjadi di dunia maya.

c. Berkurangnya Waktu Belajar Siswa/pengguna menjadi kurang bersosialisasi

Hal ini sudah jelas, karena dengan mengakses internet dan membuka situs jejaring sosial siswa akan lupa waktu, sehingga yang dikerjakannya hanyalah itu-itu saja.

- d. Tingkat kriminalitas yang meningkat, seperti kasus penculikan, penipuan, pornografi, dan lain-lain.

Kementerian Komunikasi dan informatika (Kemenkominfo) akan melakukan penutupan situs radikal di Indonesia. Penutupan dilakukan setelah melalui pertimbangan dan masukan dari Badan Nasional Penanggulangan Teroris.

2.2.6 Indikator Penggunaan Media Sosial

1. Penggunaan media sosial

Penggunaan media sosial adalah proses atau kegiatan yang dilakukan seseorang dengan sebuah media yang dapat digunakan untuk berbagi informasi, berbagi ide, berkreasi, berpikir, berdebat, menemukan teman baru dengan sebuah aplikasi online yang dapat digunakan melalui *smartphone* (Nastiti et al., 2020: 47).

2. Frekuensi penggunaan

Frekuensi penggunaan mencakup gambaran seberapa sering individu mengakses media sosial dengan berbagai tujuan. Frekuensi penggunaan dinyatakan dalam satuan kurun waktu tertentu (misalnya perhari, per minggu, atau per bulan) (Fadli, 2020: 409).

3. Durasi penggunaan

Durasi mencakup gambaran seberapa lama individu mengakses internet dengan berbagai tujuan. Durasi penggunaan dinyatakan dalam satuan kurun waktu tertentu (misalnya per menit atau per jam) (Fadli, 2020: 409).

4. Penyebaran penggunaan media sosial sepanjang hari
5. Perangkat media yang digunakan

Perangkat adalah alat dan perlengkapan yang digunakan untuk mendukung aktivitas yang sedang dilakukan, dalam hal ini perangkat media sosial yang digunakan yaitu alat yang digunakan mengakses media sosial, dalam hal ini baik itu *handphone*, *PC*, dan tablet.

6. Jumlah situs media sosial

Umumnya setiap orang memiliki lebih dari satu situs media sosial, sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Ada yang memiliki *instagram* dengan *follower* yang banyak karena dia seorang selegram. Dan ada yang memiliki media sosial *Youtube* karena kegemarannya nonton video dan mengupload video.

7. Frekuensi penggunaan media sosial sesaat sebelum tidur

Frekuensi penggunaan media sosial sebelum tidur mencakup gambaran seberapa sering individu mengakses media sosial sebelum tidur.

8. Frekuensi penggunaan media sosial di tempat tidur

Frekuensi penggunaan mencakup gambaran seberapa sering individu mengakses media sosial di tempat tidurnya.

9. Frekuensi penggunaan media sosial saat ingin tidur

Saat ingin tidur atau waktunya tidur banyak orang melakukan beberapa aktivitas salah satunya mengakses media sosial. Frekuensi penggunaan media sosial saat ingin tidur mencakup gambaran seberapa sering individu mengakses media sosial saat ingin tidur.

10. Durasi penggunaan media sosial

Durasi mencakup gambaran seberapa lama individu mengakses internet dengan berbagai tujuan. Durasi penggunaan dinyatakan dalam satuan kurun waktu tertentu (misalnya per menit atau per jam)

11. Penundaan tidur karena media sosial

Salah satu penyebab individu tidur segera tidur, atau menunda waktu tidur karena terlalu asyik mengakses media sosial, fitur dan konten yang disajikan di media sosial membuat individu tidak ingin ketinggalan. Bahkan melakukan obrolan di media sosial bisa menyita banyak waktu dan membuat individu menunda untuk tidur.

12. Frekuensi dan durasi gangguan tidur akibat peringatan/pemberitahuan media sosial

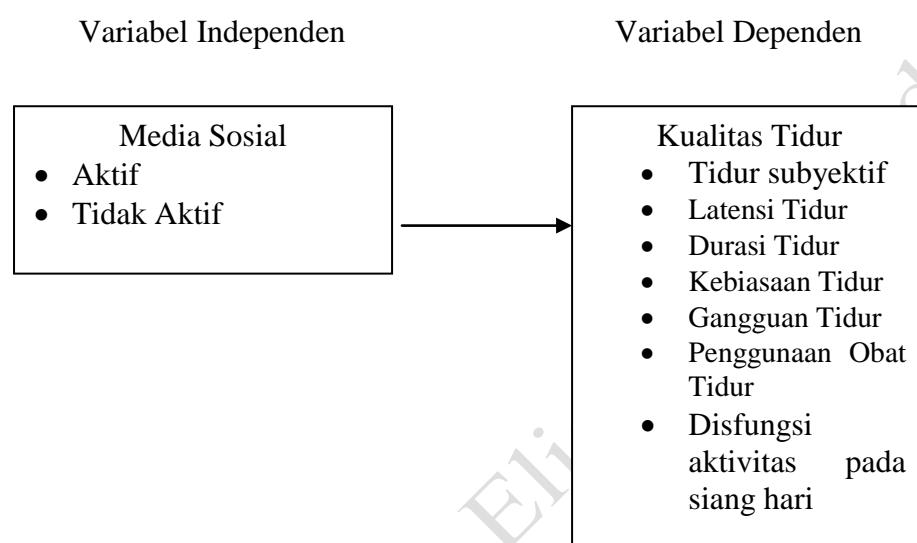
Ketika dalam keadaan tertidur, tidak sedikit individu yang kembali terbangun dari tidurnya akibat pemberitahuan media sosial dan panggilan telepon melalui aplikasi media sosial. Hal ini biasanya membuat individu sulit untuk bisa kembali terlelap tidur, bunyi dari aplikasi media sosial melalui *handphone* tidak jarang pengguna lupa mematikan, sengaja tidak mematikan atau saat menggunakan kemudian tertidur. Sehingga ketika ada peringatan bunyi dari media sosial tersebut membangunkan penggunanya, dan membuat kesulitan dan membutuhkan waktu untuk bisa tertidur kembali.

BAB 3

KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Penggunaan Media Social Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022



Keterangan:

→ : Diteliti

[] : Ada hubungan antara variabel

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penulisan. Menurut La Biondo-Wood (2002) dalam (Nursalam, 2020) hipotesis adalah suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penulisan. Setiap hipotesis terdiri atas suatu unit atau bagian dari permasalahan.

Hipotesa dalam penelitian ini adalah:

H_a : Ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di SMK Negeri 2 Binjai

STIKes Santa Elisabeth Medan

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Penelitian keperawatan dibedakan menjadi empat, yaitu penelitian deskriptif, faktor yang berhubungan (relationship), faktor yang berhubungan (asosiasi), dan pengaruh (causal) (Nursalam, 2019). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau obeservasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada waktu yang sama dengan tujuan untuk menggambarkan status fenomena atau hubungan pada titik waktu tertentu (Nursalam, 2020). Rancangan penelitian ini untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Setiadi, 2017). Dalam penelitian ini populasi yang diteliti adalah seluruh siswa kelas XII di SMK Negeri 2 Binjai yang berjumlah 225 siswa yang diperoleh melalui staf tata usaha di SMK Negeri 2 Binjai.



4.2.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi yang merupakan wakil dari populasi itu. Rumus yang digunakan untuk menghitung jumlah sampel adalah rumus *Vincent*:

$$N = \frac{N \cdot Z^2 \cdot P(1 - P)}{N \cdot g^2 + Z \cdot I(1 - P)}$$

$$N = \frac{225 (1.95^2 \cdot 0,5 (1 - 0,5))}{225 (0,1^2) + (1,96) \cdot 0,05 (1 - 0,5)}$$

$$N = \frac{224 (3,8416) \cdot 0,5 (1 - 0,5)}{225 (0,1^2) + (1,96) \cdot 0,5 (1 - 0,5)}$$

$$N = \frac{216,09}{2,74}$$

$$N = 78,8$$

$$N = 79$$

Keterangan:

n = Besar sampel

N = Ukuran/jumlah populasi

Z = Tingkat kepercayaan, sebesar 95% sehingga nilainya 1,96

P = Proporsi di populasi, karena tidak diketahui diambil nilai maksimal 0,5

G = Galat pendugaan/presisi, sebesar 0,1

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, sampel didapatkan berjumlah 79 siswa kelas XII SMK Negeri 2 Binjai. Penentuan sampel dilakukan secara acak yaitu dengan langsung memberikan kuisioner kepada siswa baik secara langsung maupun melalui *google form* sehingga semua siswa memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sebagai sampel penelitian.



4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

4.3.1 Variabel Independen Bebas

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungan atau pengaruh terhadap variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel Independen dalam penelitian ini adalah social media.

4.3.2 Variabel Dependental Terikat

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel dependen merupakan faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2020). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

4.3.3 Defenisi Operasional Variabel

Defenisi operasional variabel adalah batasan dan cara pengukuran variabel yang akan di teliti. Definisi operasional variabel disusun dalam bentuk matrik, yang berisi: nama variabel, definisi operasional variabel, alat ukur, hasil ukur dan skala ukur yang digunakan. Definisi operasional di buat untuk memudahkan dan menjaga konsistensi pengumpulan data, menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel (Nursalam, 2020).



Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Penggunaan media sosial	Media online dengan aplikasis berbasis internet yang digunakan untuk berbagi dan berpartisipasi (Facebook, Instagram, Twitter, Tiktok, Youtube, Whatsapp)	<ul style="list-style-type: none"> - Penggunaan media sosial - Frekuensi penggunaan - Durasi penggunaan - Penyebaran penggunaan media sosial - Perangkat media yang digunakan - Jumlah situs media sosial - Frekuensi penggunaan media sosial sesaat sebelum tidur - Frekuensi penggunaan media sosial di tempat tidur - Frekuensi penggunaan mediasosial saat ingin tidur - Durasi penggunaan media sosial - Penundaan tidur karena media sosial - Frekuensi dan durasi gangguan tidur akibat peringatan/pem berita huan media social - Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk tidur kembali jika anda bangun karena bunyi media sosial 	Kuesioner <i>Soial Media use Scale</i> yang diadopsi dari skripsi Herma Fathun Ainida, 2019 berjudul Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar	Ordinal	Aktif 0-39 Tidak aktif 40 - 78



Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Kualitas Tidur	Kemampuan siswa-siswa untuk tidur dan mendapatkan tidur yang tenang	<ul style="list-style-type: none"> - Tidur subyektif - Latensi Tidur - Durasi Tidur - Kebiasaan Tidur - Gangguan Tidur - Penggunaan Obat Tidur - Disfungsi aktivitas pada siang hari 	Kuesioner PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>) yang diadposi dari skripsi Wulantari 2019 dengan judul Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Progo	Ordinal	Baik 0 - 27 Buruk 28 - 54

4.4 Intrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti agar penelitian berjalan dengan baik (Polit & Beck, 2012). Instrumen yang akan digunakan adalah angket berupa kuesioner yang berisi masalah atau tema yang sedang diteliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

4.4.1 Kuisisioner Media Sosial

Instrumen untuk variabel media sosial dalam penelitian ini adalah kuesisioner *Social Media use Scale*. Kuesisioner ini merupakan alat untuk menilai tingkat penggunaan media sosial seseorang dengan dua langkah, yaitu mengukur penggunaan media sosial secara keseluruhan sebagai langkah pertama dan mengukur penggunaan media sosial secara khusus pada malam hari sebagai



langkah yang kedua. Peneliti mengadopsi kuisioner ini dari skripsi Herma Fathun Ainida (2019) Fakultas Kedokteran dengan judul Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar.

Kuesioner langkah pertama yaitu untuk mengukur penggunaan mediasosial secara keseluruhan terdiri dari 6 pertanyaan, dimana 6 pertanyaan tersebut berisi tentang frekuensi penggunaan media sosial, durasi penggunaan media sosial, penyebaran penggunaan media sosial sepanjang hari, jumlah situs media sosial yang digunakan responden, serta perangkat media yang digunakan untuk mengakses media sosial (PC, telepon, tablet, dll). Adapun cara pengisian kuesioner penggunaan media sosial secara keseluruhan yaitu untuk pertanyaan 1-4 cukup memilih satu jawaban saja, sedangkan untuk pertanyaan 5-7 bisa memilih beberapa jawaban (satu/lebih dari satu jawaban) yang sesuai. Total skor dari langkah pertama ini yaitu 3-31 yang artinya skor 3 menunjukkan tingkat penggunaan media sosial yang rendah dan skor 31 menunjukkan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi.

STIKes Santa Elisabeth Medan

Tabel 4.2 Item Kuesioner *Social Media Use Scale* untuk Mengukur Penggunaan Media Sosial Secara Keseluruhan

Komponen	No. Pertanyaan	Penilaian	Skor
Pengguna media sosial	1	Tidak	0
		Ya	1
Frekuensi penggunaan media sosial	2	Kurang dari satu kali sebulan	0
		Sekali sebulan	1
		2 sampai 3 kali sebulan	2
		Sekali seminggu	3
		2 sampai 3 kali seminggu	4
		Setiap hari	5
Durasi penggunaan media sosial	3	Kurang dari satu jam	0
		1 sampai 2 jam	1
		3 sampai 4 jam	2
		5 sampai 6 jam	3
		7 sampai 8 jam	4
		9+ jam	5
Penyebaran penggunaan media sosial sepanjang hari	4	6 pagi- 9 pagi	1
		10 pagi-1 siang	2
		2 siang-5 sore	3
		6 sore-10 malam	4
		11 malam- 2 pagi	5
		3 pagi- 6 pagi	6
Perangkat media yang digunakan untuk mengakses media social	5	PC	1
		Tablet	1
		Smartphone	1
		Lain-lain, sebutkan...	1
Jumlah situs media sosial yang digunakan	6	Facebook	1
		Twitter	1
		Tumblr	1
		Pinterest	1
		Instagram	1
		Youtube	1
		Lain-lain, sebutkan...	1

Kuesioner langkah kedua yaitu untuk mengukur penggunaan media sosial secara khusus pada malam hari terdiri dari 7 pertanyaan yang berisi tentang frekuensi penggunaan media sosial saat ingin tidur, penggunaan media sosial sesaat sebelum tidur, frekuensi penggunaan media sosial di tempat tidur,



STIKes Santa Elisabeth Medan

penundaan tidur karena media sosial, durasi penggunaan media sosial, serta frekuensi dan durasi gangguan tidur akibat peringatan/pemberitahuan media sosial. Cara pengisian kuesioner penggunaan media sosial khusus pada malam hari yaitu cukup memilih satu jawaban yang sesuai saja. Total skor dari langkah kedua ini yaitu 0- 31 yang artinya skor 0 menunjukkan tingkat penggunaan media sosial yang rendah dan skor 31 menunjukkan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi.

Skala ukur yang digunakan pada variabel ini adalah skala ordinal, dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Rentang Kelas}}{\text{banyak kelas}}$$

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{banyak kelas}}$$

$$P = \frac{(13 \times 6) - (13 \times 0)}{2}$$

$$P = \frac{78 - 0}{2}$$

$$P = \frac{78}{2}$$

$$P = 39$$

Dimana P = panjang kelas, dengan rentang 39 (selisih nilai tertinggi dan nilai terendah) dan banyak kelas sebanyak 2 kelas (Penggunaan media sosial: aktif, tidak aktif), maka didapatkan hasil penelitian dari kepercayaan diri adalah sebagai berikut dengan kategori :

Aktif = 0 - 39

Tidak aktif = 40-78



STIKes Santa Elisabeth Medan

Tabel 4.3 Item Kuesioner *Social Media Use Scale* untuk Mengukur Penggunaan Media Sosial Khusus pada Malam Hari

Komponen	Nomor Pertanyaan	Penilaian	Skor
Frekuensi penggunaan media sosial sesaat sebelum tidur	7	Tidak pernah	0
		Sekali sebulan	1
		2 sampai 3 kali sebulan	2
		Sekali seminggu	3
		2 sampai 3 kali seminggu	4
		Setiap hari	5
Frekuensi penggunaan media sosial di tempat tidur	8	Tidak pernah	0
		Sekali sebulan	1
		2 sampai 3 kali sebulan	2
		Sekali seminggu	3
		2 sampai 3 kali seminggu	4
		Setiap hari	5
Frekuensi penggunaan media sosial saat ingin tidur	9	Tidak pernah	0
		Sekali sebulan	1
		2 sampai 3 kali sebulan	2
		Sekali seminggu	3
		2 sampai 3 kali seminggu	4
		Setiap hari	5
Durasi penggunaan media sosial sebelum tidur	10	0 menit	0
		1 sampai 5 menit	1
		5 sampai 10 menit	2
		10 sampai 20 menit	3
		20 sampai 30 menit	4
		30+ menit	5
Penundaan tidur karena media sosial	11	Ya	3
		Mungkin	2
		Tidak	1
		Tidak tahu	0
Frekuensi dan durasi gangguan tidur akibat	12	Tidak pernah	0
		Sekali sebulan	1



peringatan/pemberitahuan media sosial	2 sampai 3 kali sebulan	2	
	Sekali seminggu	3	
	2 sampai 3 kali seminggu	4	
	Sekali semalam	5	
	Lebih dari sekali semalam	6	
Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk tidur kembali jika anda bangun karena bunyi media sosial	13	Tidak pernah terbangun karena bunyi media sosial	0
		0-10 menit	1
		11-30 menit	2
		31-60 menit	3
		60+menit	4

4.4.2 Kuisioner Kualitas Tidur

Intsrumen variabel kualitas tidur dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan dibakukan yaitu instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) oleh Busyee, Reynolds, Monk, et al., tahun 1989. Instrument dalam penelitian ini diadopsi dari peneliti sebelumnya untuk mengukur kualitas tidur yaitu skripsi Wulantari (2019) Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Progo.

Instrumen kualitas tidur menggunakan kuesioner yang di adopsi dari Wulantari (2019) yaitu terdiri dari 9 pertanyaan yang dibagi menjadi 7 indikator yaitu gangguan memulai dan mempertahankan tidur terdiri dari 7 pertanyaan yang terdiri dari kualitas tidur subjektif (9) dengan skor 0-3 ,latensi tidur (2,5a) untuk no 2 kurang dari 15 menit diberi skor 0, 16-30 menit diberi skor 1, 31-60 menit diberi skor 2, >60 menit diberi skor 3, untuk pertanyaan no 5a jika jumlah skor dari pertanyaan tersebut jumlah nya 0 maka skor nya 0, jika jumlahnya 1-2 maka



STIKes Santa Elisabeth Medan

skornya 1, jika jumlahnya 3-4 maka skornya 2, jika jumlahnya 5-6 maka skornya 3, komponen durasi tidur (4) $>7=0$, $6-7=1$, $5-6=2$, $<5=3$, efisiensi tidur dibagi jumlah tempat tidur, (soal 1+3)X100 jika hasilnya $> 85\%$ maka skornya 0, $0,75\%-84\%$ maka skornya 1, $1,65\%-74\%$ maka skornya 2, $<65\%$ skornya 3, gangguan tidur (5b-5j) bila jumlahnya 0 maka skornya 0 jika jumlahnya 1-9 diberi skor 1, 10-18 diberi skor 2, 19-21 diberi skor 3, komponen penggunaan obat tidur (6) skornya 0-3, daytime dysfunction (7,8), jika jumlahnya 1-2 maka skornya 1, 3-4 skornya 2, 5-6 skornya 3.

$$P = \frac{\text{Rentang Kelas}}{\text{banyak kelas}}$$

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{banyak kelas}}$$

$$P = \frac{(18 \times 3) - (18 \times 0)}{2}$$

$$P = \frac{54 - 0}{2}$$

$$P = \frac{54}{2}$$

$$P = 27$$

Berdasarkan perhitungan diatas, didapatkan bahwa nilai interval kualitas tidur adalah sebagai berikut: baik (0-27) buruk (28 - 54).

$$\text{Baik} = 0 - 27$$

$$\text{Buruk} = 28 - 54$$



Tabel 4.4 Gambaran Kuesioner Kualitas Tidur

Komponen	No item	Penilaian	
		Jawaban	Skor
Kualitas Tidur secara subyektif	9	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Buruk	2
		Sangat buruk	3
Skor Latensi Tidur	2+5a	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Latensi Tidur (Waktu yang diperlukan untuk memulai tidur)	2	≤ 15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
Durasi Tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
		5-6 jam	1
		3-4 jam	2
		2 jam	3
Efesiensi tidur Rumus: $\frac{\text{jumlah lama tidur}}{\text{jumlah lamanya di tempat tidur}} \times 1$	1+3	>85 %	0
		75-84 %	1
		65-74 %	2
		<65 %	3
Gangguan tidur pada malam hari	5b, 5d, 5f, 5i, 5j	5c, 5e, 5g, 5h,	0 1-9 10-18 19-27
Penggunaan obat tidur	6	0 <1 1-2 >3	0 1 2 3
Disfungsi tidur siang hari	7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

4.5.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMK Negeri 2 Binjai, Sumatera Utara.

Dipilihnya SMK Negeri 2 Binjai sebagai objek penelitian dikarenakan SMK



Negeri 2 Binjai sebagai tempat penelitian karena mengetahui penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai masih ada yang dibuktikan oleh hasil survei awal dan populasi serta sampel dalam penelitian terpenuhi dan mendukung.

4.5.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan April sampai dengan Mei 2022. Waktu penelitian diawali dengan pelaksanaan penelitian yang dimulai dari surat izin untuk melakukan survey awal, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan survey awal melalui *google form*, setelah itu peneliti melakukan bimbingan proposal, selanjutnya akan dilakukan seminar proposal, setelah itu peneliti melakukan pengambilan data dan mengolah data dan ujian hasil skripsi.

4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data

4.6.1 Pengambilan Data

Pengumpulan data adalah proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah dengan pengambilan data primer dan sekunder (Nursalam, 2020).

Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner. Data primer dalam penelitian ini adalah semua data yang diperoleh menggunakan link google form https://docs.google.com/forms/d/1JdaiTwQdmNYS384QziGJOi8_qpezq0Xs1DFilEog/edit yang dibagikan melalui grup whatsapp melalui perantara wali kelas dan data sekunder adalah data yang tidak



langsung memberikan data pada pengumpul data, misalnya lewat orang lain (Kepala sekola, guru, siswa) atau dokumentasi. Data sekunder dalam penelitian ini adalah data jumlah siswa remaja Kelas XII Di SMK Negeri 2 Binjai

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data terlebih dahulu peneliti melakukan uji etik yang dilakukan oleh komite etik setelah mendapatkan hasil uji etik maka selanjutnya peneliti meminta izin dari STIKes Santa Elisabeth Medan setelah mendapatkan surat izin penelitian yang telah dikeluarkan pada tanggal 29 April dari pihak Stikes Santa Elisabeth Medan, kemudian pada tanggal 11 mei melalui perantara orangtua yang dititipkan di satpam surat izin tersebut diberikan kepada dinas pendidikan di Stabat yang dituju untuk SMK Negeri 2 Binjai . Pada Tanggal 12 Mei 2022 balasan surat ijin peneltian yang dikeluarkan oleh dinas pendidikan Stabat dan kemudian melalui perantara orangtua mengantarkan surat tersebut kepada Tata Usaha SMK Negeri 2 Binjai dan langsung dikeluarkan surat ijin penelitian tersebut. Pada tanggal 13 Mei 202 peneliti membagikan link https://docs.google.com/forms/d/1JdaiT-TwQdmNYS384QziGJOi8_qpezq0Xs1DFilEog/edit kuisioner kepada wali kelas untuk disebarluaskan kepada responden melalui whatsapp. Pada tanggal 20 Mei semua responden telah mengisi link kuisioner tersebut.

4.6.3 Uji Validasi dan Reliabilitas

1. Uji Validasi

Validitas instrumen adalah penentuan seberapa baik instrument tersebut mencerminkan konsep abstrak yang sedang diteliti. Validitas akan bervariasi dari



satu sampel ke sampel yang lain dan satu situasi ke situasi yang lainnya, oleh karena itu penguji validitas mengevaluasi penggunaan instrument untuk kelompok tertentu dengan ukuran yang diteliti (Polit, 2020). Prinsip validitas adalah pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keandalan instrumen dalam pengumpulan data (Nursalam 2015).

Pengujian validitas tiap butir menggunakan rumus *korelasi product moment* dengan bantuan SPSS, untuk menguji 13 item pernyataan kuisioner *Social Media Use Scale* dan 9 item pernyataan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality*. Adapun ketentuannya yaitu jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item pernyataan tersebut akan dinyatakan valid, dengan melihat tabel *r product moment* $n = 30$ pada tingkat signifikan $\alpha = 5\%$, maka didapatkan $r_{tabel} = 0,361$.

Adapun hasil uji validitas kuisioner *Social Media Use Scale* yang dilakukan pada skripsi sebelumnya yaitu skripsi Herma Fathun Ainida (2019) bahwa r_{hitung} antara $0,371-0,660 > r_{tabel} 0,361$ artinya item pernyataan valid. Selanjutnya hasil uji validitas kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* yang dilakukan pada skripsi sebelumnya yaitu Wulantari (2019) bahwa $r_{hitung} 0,410-0,831 > r_{tabel} 0,361$ artinya item pernyataan valid.

2. Uji Realibilitas

Reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan apabila fakta diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Nursalam 2015). Uji reliabilitas dilakukan dengan metode *Cronbach's Alpha*, adapun ketentuannya yaitu jika nilai *Cronbach's Alpha* $> r$ tabel maka kuisioner dinyatakan reliabel atau konsisten.



STIKes Santa Elisabeth Medan

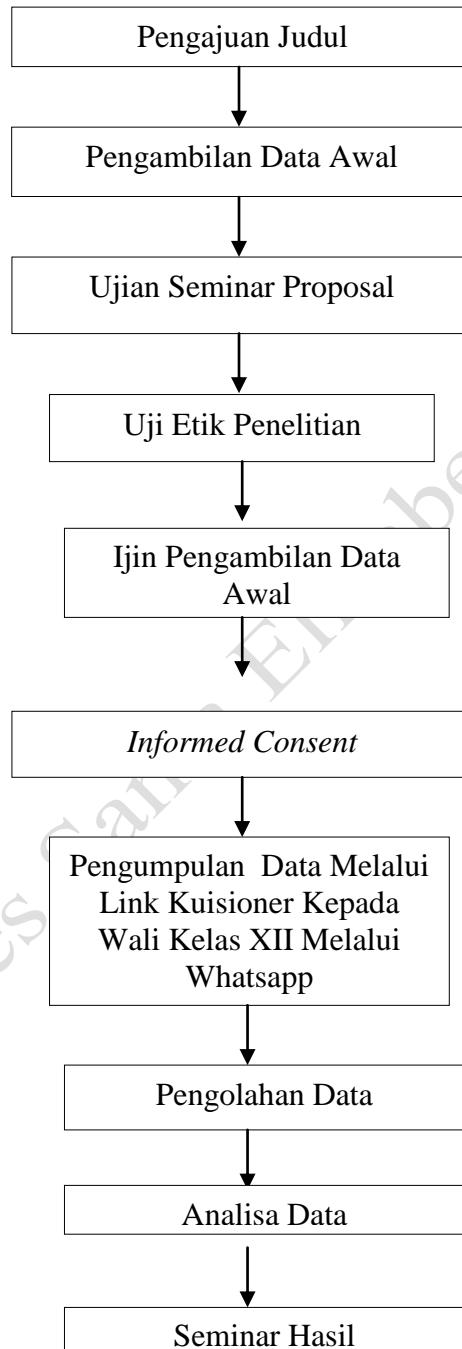
Adapun hasil dari hasil uji reliabilitas kuisioner *Social Media Use Scale* yang dilakukan pada skripsi sebelumnya yaitu skripsi Herma Fathun Ainida (2019) bahwa *Cronbach's Alpha* $0,779 > r$ tabel $0,361$ artinya item pernyataan reliabel. Selanjutnya uji validitas kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* yang dilakukan pada skripsi sebelumnya yaitu Wulantari (2019) bahwa *Cronbach's Alpha* $0,766 > r$ tabel $0,361$ artinya item pernyataan reliable.

STIKes Santa Elisabeth Medan

STIKes Santa Elisabeth Medan

4.7. Kerangka Operasional

Bagan 4.1 Kerangka operasional penelitian hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 202





4.8 Pengolahan Data

Pengolahan data adalah pengumpulan informasi yang tepat dan sistematis yang relevan dengan tujuan penelitian pada tujuan yang spesifik, pertanyaan pertanyaan dan hipotesis sebuah penelitian (Nursalam, 2020). Setelah semua data terkumpul, peneliti akan memeriksa apakah semua daftar pernyataan telah di isi. Kemudian peneliti melakukan:

1. *Editing* (penyuntingan data) : dilakukan untuk memeriksa kelengkapan data yang telah didapat dari hasil kuisioner. Bila ternyata ada data atau informasi yang tidak lengkap dan tidak mungkin dilakukan wawancara ulang maka kuisioner tersebut dikeluarkan (*drop out*) atau dimodifikasi.
2. *Coding sheet* atau kartu kode : Hasil kuisioner yang diperoleh diklasifikasikan menurut jenisnya kedalam bentuk yang lebih ringkas setelah diberi skor atau pemberian kode-kode tertentu sebelum diolah komputer melalui aplikasi perangkat lunak.
3. *Data entry* (memasukkan data) : dimana proses memasukan data-data yang telah mengalami proses editing dan coding kedalam alat pengolah data (komputer) menggunakan aplikasi perangkat lunak.
4. *Cleaning* : membersihkan atau mengoreksi data-data yang sudah diklasifikasikan untuk memastikan bahwa data tersebut sudah baik dan benar serta siap untuk dilakukan dianalisa data.
5. Tabulasi : membuat tabel – tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti.
6. *Analyze* : data dilakukan terhadap kuisioner.



4.9 Analisa Data

4.9.1 Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap setiap variabel dari hasil penelitian. Analisa univariat menghasilkan distribusi dan prosentase setiap variabel (Setiadi, 2017). Analisis univariat digunakan pada data demografi untuk mengidentifikasi karakteristik responden, variable dependen untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai dan variable independen untuk mengidentifikasi penggunaan media sosial remaja di SMK Negeri 2 Binjai.

4.9.2 Analisa Bivariat

Analisa Bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di SMK Negeri 2 Binjai, dengan menggunakan uji *chi-square*, uji ini dipilih karena data yang diperoleh adalah jenis data ordinal, sehingga dapat digunakan untuk menganalisis data yang secara inhern. Uji *chi-square* dilakukan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja, jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka H_0 diterima. Uji *chi square* digunakan untuk mengetahui hubungan variabel yang mempunyai data kategorik. Adapun 3 syarat dalam penggunaan uji *chi square* yaitu :

- a. Tidak ada nilai 0 pada salah satu kolom tabel kontingensi
- b. Apabila bentuk tabel kontingensi (2x2) maka tidak boleh ada sel yang memiliki nilai frekuensi harapan (*expected count*) < 5

STIKes Santa Elisabeth Medan

- c. Apabila bentuk tabel lebih dari 2x2, misal 2x3, 3x3 dan seterusnya, maka boleh ada nilai frekuensi harapang (*expected count*) < 5, namun tidak lebih dari 20%

4.10. Etika Penelitian

1. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menentukan sendiri tempat penelitian. Setelah mendapatkan persetujuan, baru peneliti melakukan penelitian dengan menekankan masalah etika yang meliputi: Surat Permohonan Responden Peneliti akan membuat surat pernyataan yang berisi penjelasan tentang penelitian yang akan dilakukan, meliputi topik penelitian, tujuan penelitian serta ketentuan-ketentuan untuk menjadi responden dalam penelitian.

2. Lembar persetujuan menjadi responden (*Informed Consent*)

Infoment Consent diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *Infoment Consent* agar subyek mengerti maksud dan tujuan penelitian. Jika responden bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak responden.

3. Tanpa Nama (*Anonyminity*)

Pada lembar persetujuan maupun lembar kuesioner tidak akan menuliskan nama responden tetapi hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disampaikan.

**4. *Beneficience & Non Maleficience***

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

STIKes Santa Elisabeth Medan

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Dalam bab ini akan diuraikan hasil penelitian tentang hubungan penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022. Adapun jumlah siswa yang menjadi responden sebanyak 79 orang dan yang menjadi responden dalam penelitian ini siswa kelas XII. Penelitian ini dilaksanakan pada 29 April-20 Mei 2022 di SMK Negeri 2 tepatnya di Binjai Jl. Bejomuna No.20, Timbang Langkat, Kec. Binjai Timur, Kota Binjai, Sumatera Utara. SMK Negeri 2 Binjai memiliki ruang kelas sebanyak 28 yang terdiri dari ruangan 18 kelas teori 12 ruangan kelas praktek yang terdiri dari (2 ruangan jurusan TKBB, 2 ruangan praktek jurusan TP, 2 Ruangan praktek jurusan TKR, 2 ruangan jurusan TSM, 2 ruangan jurusan TPBO, dan 2 ruangan praktek jurusan TKJ), perpuastakaan 1, lapangan olahraga 1, ruang koperasi 1, aula 1, ruangan lab. komputer 2 guru yang mengajar berjumlah 77 orang yang terdiri dari 63 PNS dan 14 Honor, jumlah siswa – siswi kelas X berjumlah 250 yang terdiri dari 6 jurusan, yaitu 41 siswa-siswi TKBB (Teknik Konstruksi Batu Dan Beton), 41 siswa – siswi TP (Teknik Pengelasan), 42 siswa-siswi TSM (Teknik Sepeda Motor), 42 siswa-siswi TKR (Teknik Kendaraan Ringan), 42 siswa – siswi TPBO (Teknik Perbaikan Bodi Otomotif), dan 42 siswa – siswi TKJ (Teknik Komputer Dan Jaringan). Jumlah siswa – siswi kelas XII berjumlah 250 yang terdiri dari 6 jurusan, yaitu 41 siswa-siswi TKBB (Teknik Konstruksi Batu Dan Beton), 41 siswa – siswi TP (Teknik Pengelasan), 42 siswa-siswi TSM (Teknik Sepeda



|Motor), 42 siswa-siswi TKR (Teknik Kendaraan Ringan), 42 siswa – siswi TPBO (Teknik Perbaikan Bodi Otomotif), dan 42 siswa – siswi TKJ (Teknik Komputer Dan Jaringan). Jumlah siswa – siswi kelas XII berjumlah 225 yang terdiri dari 6 jurusan, yaitu 37 siswa-siswi TKBB (Teknik Konstruksi Batu Dan Beton), 37 siswa – siswi TP (Teknik Pengelasan), 37 siswa-siswi TSM (Teknik Sepeda Motor), 38 siswa-siswi TKR (Teknik Kendaraan Ringan), 38 siswa – siswi TPBO (Teknik Perbaikan Bodi Otomotif), dan 38 siswa – siswi TKJ (Teknik Komputer Dan Jaringan).

Visi SMK Negeri 2 Binjai yaitu keunggulan kompetensi yang mampu bersaing di pasar Nasional maupun Internasional.

Misi SMK Negeri 2 Binjai

1. Meningkatkan kompetensi SDM dengan mengikuti pelatihan DU/DI sesuai perkembangan IPTEK.
2. Meningkatkan kerjasama yang lebih erat dengan Lemdiklat atau Instansi lain serta DU/DI yang memiliki reputasi tingkat Nasional maupun Internasional.
3. Meningkatkan keberadaan fasilitas dan sarana kependidikan.
4. Meningkatkan sumber dana dengan optimalisasi seluruh sumber daya sekolah dan lingkungan.
5. Mengembangkan kurikulum dan bahan ajar yang relevan dengan tuntutan dunia kerja secara nasional.

STIKes Santa Elisabeth Medan



5.2 Hasil Penelitian

Dalam bab ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan meliputi usia, jenis kelamin, dan hubungan penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022.

5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022

Dari hasil penelitian distribusi frekuensi data demografi remaja sebanyak 79 responden kelas XII di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 akan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Data Demografi di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022 (n=79)

Karakteristik	(f)	(%)
Usia		
16	5	6.3
17-18	71	89.9
19	3	3.8
Total	79	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	27.8
Perempuan	57	72.2
Total	79	100



Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh bahwa responden siswa kelas XII SMK memiliki kategori usia 16 tahun sebanyak 5 orang (6.3%), usia 17-18 tahun sebanyak 71 orang (89.9%) dan usia 19 tahun sebanyak 3 orang (3.8%). Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2014 berpendapat bahwa remaja yaitu penduduk yang berumur 10 sampai 19 tahun. Sedangkan untuk kategori jenis kelamin laki-laki sebanyak 22 orang (27.8%) dan perempuan 57 orang (72.2%).

5.2.2 Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa penggunaan media sosial pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022 memiliki dua kategori yaitu aktif dan tidak aktif adapun penjelasannya sebagai berikut:

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022 (n=79)

Penggunaan Media Sosial	(f)	(%)
Aktif	61	77.2
Tidak aktif	18	22.8
Total	79	100

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh bahwa penggunaan media sosial pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai diperoleh dua kategori yaitu penggunaan media sosial pada kategori aktif sebanyak 61 orang (77.2%) dan penggunaan media sosial pada kategori tidak aktif sebanyak 18 orang (22.8%).



5.2.3 Kualitas Tidur pada Remaja Kelas XII di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022 memiliki dua kategori yaitu baik dan buruk adapun penjelasannya sebagai berikut:

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022 (n=79)

Kualitas Tidur	(f)	(%)
Baik	31	39.2
Buruk	48	60.8
Total	79	100

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh bahwa kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai diperoleh dua kategori yaitu kualitas tidur pada kategori baik sebanyak 31 orang (39.2%) dan kualitas tidur pada kategori buruk sebanyak 48 orang (60.8%).



5.2.4 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022

Dari hasil penelitian diperoleh hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022 menggunakan uji *chi-square* adapun penjelasannya sebagai berikut:

Tabel 5.4 Hasil Uji Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022 (n=79)

Penggunaan Media Sosial	Kualitas Tidur						<i>p-Value</i>
	Baik		Buruk		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Aktif	18	29.5	43	70	61	100	
Tidak Aktif	13	72.2	5	27.8	18	100	0.001
Total	31	39.2	48	60.8	79	100	

Berdasarkan tabel 5.4 mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 diperoleh hasil bahwa remaja dengan penggunaan media sosial aktif dan kualitas tidur baik, terdapat 18 responden (29.5%) sedangkan remaja dengan penggunaan media sosial aktif dan kualitas tidur buruk terdapat 43 responden (70%). Selanjutnya remaja dengan penggunaan media sosial tidak aktif dan kualitas tidur baik terdapat 13 responden (72.2%), sedangkan remaja dengan penggunaan media sosial tidak aktif dan kualitas tidur buruk terdapat 57 responden (27.8%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* nilai *p* value $0.001 < 0.05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022.



5.3 Pembahasan

5.3.1 Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diperoleh penggunaan media sosial pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai ada dua kategori yaitu penggunaan media sosial pada kategori aktif sebanyak 61 orang (77.2%) dan penggunaan media sosial pada kategori tidak aktif sebanyak 18 orang (22.8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa presentase tertinggi yaitu penggunaan media sosial yang aktif pada remaja SMK Negeri 2 Binjai, menurut Soliha (2015: 3) hal ini karena remaja merupakan kelompok yang lebih rentan terhadap ketergantungan pada internet dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Karena remaja berada pada masa transisi remaja awal menuju remaja akhir dan sedang mengalami dinamika psikologis. Artinya pada fase ini, remaja sedang dalam pencarian identitas diri, mencari makna hidup dan hubungan interpersonal yang intim secara emosional.

Saputra (2019) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa 97% responden mengaku sebagai pengguna aktif media sosial. Dan menurut Nafiah (2018) dalam penelitiannya bahwa penggunaan media sosial yang aktif berjumlah 93 siswa (66,9%) dimana dalam menggunakan media sosial siswa menggunakan berbagai fungsi dari media sosial tersebut seperti melihat gambar, berbagi pemikiran atau pengalaman, meng-klik link atau simbol tertentu sebagai bentuk *feedback* ataupun hanya sekedar menjelajahi konten halaman media sosial tersebut.

Penggunaan media sosial dalam penelitian ini sebanyak 79 responden (100%) menggunakan media sosial, artinya semua remaja SMK Negeri 2 Binjai



yang menjadi responden menggunakan media sosial. Sesuai dengan penelitian Woran et al., (2021) bahwa dari 80 responden memiliki waktu penggunaan media sosial dalam kategori tinggi berjumlah 67 siswa (83,75%) dan untuk waktu penggunaan media sosial dalam kategori rendah berjumlah 13 siswa (16,25%). Menurut peneliti media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi semata, tetapi media sosial juga ikut mewarnai kehidupan dan aktivitas sehari-hari. Arianto (2021: 119) menjelaskan bahwa media sosial pada era revolusi industri 4.0 telah banyak mengubah aktivitas para generasi muda. Akibatnya peran media sosial semakin tidak tergantikan sebagai saluran komunikasi digital, informasi, interaksi dan partisipasi. Hal itu yang membuat media sosial digunakan sebagai salah satu saluran dalam berbagai aktivitas kewargaan lintas sektoral.

Frekuensi penggunaan media sosial dalam penelitian ini sebanyak 79 responden (100%;) menggunakan media sosial setiap hari, artinya semua remaja SMK Negeri 2 Binjai yang menjadi responden menggunakan media sosial. Menurut Hasibi et al., (2020: 73) bagi kalangan remaja media sosial seakan sudah menjadi candu, tiada hari yang dilalui tanpa membuka media sosial, bahkan hampir 24 jam mereka tidak lepas dari smartphone. Media sosial di SMK negeri 2 Binjai seakan menjadi ajang eksis dan pamer di kalangan siswa. Karena menurut penelitian Aprilia et al., (2020: 42) bahwa kebanyakan dari remaja beranggapan bahwa semakin aktif dirinya di media sosial, maka mereka akan semakin dianggap keren dan gaul. Sedangkan, remaja yang tidak memiliki media sosial biasanya dianggap kurang gaul atau ketinggalan jaman.



Durasi penggunaan media sosial dalam penelitian ini dari 79 responden sebanyak 41 responden menggunakan media sosial 9+ jam, artinya 41 remaja SMK Negeri 2 Binjai menggunakan media sosial 9+ jam. Menurut peneliti hal itu dilakukan karena selain aktivitas belajar siswa yang menyita banyak waktu, tidak ada lagi aktivitas lain yang bisa dilakukan oleh siswa, untuk mengobrol dengan teman tidak perlu lagi saling mengunjungi cukup melalui media sosial, selain itu banyaknya hibur dan fitur yang disajikan membuat siswa tahan berlama-lama menggunakan media sosial. Menurut penelitian Hepilita & Gantas (2018: 84) dominannya durasi penggunaan media sosial dalam jangka waktu tinggi pada remaja karena remaja harus menyesuaikan waktu yang dimiliki antara durasi penggunaan media sosial dengan aktivitas belajar dan tugas lainnya, keinginan untuk bersosialisasi dan mengenal sesama maupun mengerjakan tugas-tugas sekolah sehingga penggunaan media sosial yang memiliki durasi tinggi.

Wulandari & Netrawati (2020: 42) menjelaskan bahwa salah satu penyebab kecanduan media sosial dengan intensitas yang tinggi adalah rasa khawatir akan ketinggalan informasi sehingga terarah pada munculnya perilaku penggunaan yang berlebihan. Menurut Farmer & Chapman (2016) seseorang dapat berada pada kategori kecanduan apabila mengakses media sosial berkisar 5-6 jam sehari. Orang yang kecanduan media sosial menggunakan suatu fasilitas atau aplikasi tertentu untuk memenuhi kebutuhannya agar merasa lebih baik, meskipun kemungkinan intensitas penggunaannya akan semakin tinggi.

Penyebaran penggunaan media sosial sepanjang hari dalam penelitian ini pukul 2 siang- 5 sore lebih banyak remaja menggunakan media sosial yaitu 30



responden. Menurut peneliti karena pada saat jam itu siswa telah berhentindari aktivitas belajar dari sekolah, dan akan kembali mengerjakan tugas sekolah pada malam hari. Dalam penelitian Rusdin et al., (2016: 35) pertumbuhan pesat pengguna media sosial pada remaja disebabkan karena para remaja mempunyai waktu luang yang lebih banyak dibanding para pekerja. Selain itu menurut Rahmawati & Naryoso (2019: 10) penggunaan media sosial baik di rumah maupun di sekolah paling sering pada saat memiliki waktu senggang seperti saat jam istirahat, pulang sekolah maupun saat malam hari.

Perangkat media yang digunakan mengakses media sosial dalam penelitian ini sebanyak 79 responden menggunakan perangkat elektronik seperti *smartphone* untuk mengakses media sosial, artinya semua remaja SMK Negeri 2 Binjai yang menjadi responden menggunakan perangkat elektronik untuk mengakses media sosial. Peneliti mengasumsikan bahwa sekolah sendiri mengharuskan siswa memiliki perangkat elektronik berupa *handphone* dan laptop untuk menunjang pembelajaran. Menurut Setiadi (2016: 1) bahwa rata-rata pengguna internet di Indonesia menghabiskan waktu untuk terkoneksi dan berselancar di media sosial melalui perangkat telepon genggam.

Situs media sosial yang paling banyak digunakan dalam penelitian ini dari 79 responden 56 menggunakan *Facebook*. Menurut peneliti *facebook* merupakan media sosial yang paling awal dikenal oleh kalangan pelajar, selain itu awal mula timbulnya keinginan menggunakan media sosial, pastinya remaja akan membuat akun *facebook* dulu. Dalam penelitian Raliana & Bahtiar (2018: 511) dijelaskan bahwa *Facebook* adalah media sosial dengan pengguna aktif terbanyak di dunia.



STIKes Santa Elisabeth Medan

Situs yang ini berkembang menjadi situs media sosial yang digunakan oleh hampir semua orang di dunia. Andangsari & Fitri (2014: 307) pengguna *Facebook* pada remaja cukup besar. Karena penggunaan internet sangat umum di kalangan remaja, apalagi dianggap mendukung kebutuhan mereka untuk menjalin komunikasi interpersonal.

Fatmawati (2019: 91) menyatakan media sosial yang paling sering digunakan oleh kalangan remaja antara lain *Facebook*, *Instagram*, *Tiktok* *LINE*, *Whatshapp*, *Twitter*, *Path*, *Youtube*, *Messenger*. Masing-masing media sosial tersebut memiliki keunggulan tersendiri dalam menarik pengguna media sosial yang mereka miliki. Media sosial memang menawarkan banyak kemudahan yang dapat membuat para kalangan remaja betah berlama-lama berselancar di dunia maya. Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi *feedback* secara terbuka untuk berkomentar, serta membagikan informasi yang diperoleh dalam waktu yang cepat dan tidak terbatas.

Frekuensi penggunaan media sosial sebelum tidur dalam penelitian ini dari 79 responden sebanyak 53 responden menyatakan setiap hari menggunakan media sosial sesaat sebelum tidur, artinya semua remaja SMK Negeri 2 Binjai setiap hari menggunakan media sosial sesaat sebelum tidur. Menurut peneliti aktivitas yang dilakukan remaja sebelum tidur atau menunggu rasa kantuk datang adalah dengan menggunakan media sosial, remaja akan membuka situs miliknya hanya untuk sekedar melihat perkembangan akun teman dalam dunia maya atau menonton video. Menurut Udin (2020: 62) remaja memiliki kebiasaan dalam keseharian dengan membawa ponsel kemanapun mereka beraktifitas, bahkan gawai tersebut



STIKes Santa Elisabeth Medan

dibawa sampai ketempat tidur. Selain itu menurut Dhamayanti et al., (2019: 85) remaja merupakan pengguna berat media sosial sering merasa bosan. Remaja tersebut mempunyai kebiasaan menggunakan gawai dan media sosial sebelum tidur.

Frekuensi penggunaan media sosial di tempat tidur dalam penelitian ini dari 79 responden, 32 menyatakan bahwa setiap menggunakan media sosial di tempat tidur. Menurut Jarmi & Rahayuningsih (2017: 2) pengguna jejaring sosial yang intens melalui *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan remaja merasakan kesenangan sendiri dalam mengakses jejaring sosial serta kebiasaan membawa ponsel atau gadget ke tempat tidur. Selain itu dalam Putri et al., (2019: 130) menjelaskan bahwa penggunaan jejaring sosial dengan mudah membawa dunia maya ke ruang tidur, meja makan, saat belajar sampai pada saat di jalan ataupun saat di dalam kendaraan.

Durasi penggunaan media sosial sebelum tidur dalam penelitian ini dimana masih terdapat beberapa responden memiliki durasi panjang dalam penggunaan media sosial sebelum tidur yaitu 5-30 menit. Purnawinadi & Salii (2020: 41) menyatakan semakin lama durasi remaja menggunakan media sosial maka semakin berat kondisi insomnia yang dialami. Selain itu penggunaan *smartphone* sudah menjadi gaya hidup remaja sehari-hari, sehingga sulit terlepas dari mengakses media sosial.

Penundaan tidur karena media sosial dalam penelitian ini lebih banyak responden atau 38 responden menyatakan mungkin melakukan hal tersebut. Dalam penelitian Prihatiningsih & Wijayanti (2019: 255) gangguan tidur diukur



terdiri atas beberapa bagian salah satunya yaitu penundaan waktu mulai tidur. Selain itu dijelaskan juga pada masa pubertas remaja mulai mengalami penundaan fase tidur jam biologis mereka (waktu pelepasan *hormone melantotin* terkait tidur diubah), yang menyebabkan terjadinya penundaan tidur malam dan kesulitan untuk bangun dipagi hari.

Frekuensi gangguan tidur akibat pemberitahuan media sosial dalam penelitian ini masih terdapat responden yang menyatakan mengalami setiap malam. Woran et al., (2021: 2) menyatakan bahwa remaja tetap menghiraukan pemberitahuan dari *smartphone* ataupun masih berkutat dengan media sosial sehingga berdampak pada kualitas tidur. Habibah et al., (2021: 33) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial pada malam hari lebih berhubungan erat dengan kurangnya kualitas tidur. Penggunaan media sosial saat akan tidur dapat mengganggu produksi *melatonin* melalui paparan cahaya digital menjelang tidur, dan notifikasi dari media sosial akan mengganggu proses tidur remaja.

Durasi gangguan tidur akibat pemberitahuan media sosial dalam penelitian ini masih terdapat remaja yang membutuhkan waktu untuk tidur kembali setelah terbangun akibat pemberitahuan media sosial. Menurut Aisafitri & Yusriyah, (2021) pengguna membuka HP saat bangun tidur itu biasanya memiliki tujuan untuk memeriksa media sosial dan ingin mengetahui berita atau informasi terbaru apa yang sedang terjadi.

5.3.2 Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diperoleh kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai ada dua kategori yaitu kualitas tidur pada kategori



baik sebanyak 31 orang (39.2%) dan kualitas tidur pada kategori buruk sebanyak 48 orang (60.8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa presentase tertinggi yaitu kualitas tidur buruk sebanyak 48 orang (60.8%), menurut asusmsi peneliti hal tersebut terjadi karena jadwal tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan dengan usia lainnya, hal ini disebabkan di akhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur tidur waktu malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari.

Simbolon et al., (2021) dalam penelitian menjelaskan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 48 orang (90,6%). Sedangkan penelitian Keswara et al., (2019) diperoleh responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 77 orang (64,7%). Selain itu penelitian Waliulu et al., (2018) juga diperoleh hasil kategori kualitas tidur tidak normal memiliki frekuensi terbanyak dengan presentase 68.0%. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai memiliki 7 indikator yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan, dan disfungsi aktivitas sehari-hari.

Kualitas tidur subyektif dalam penelitian ini masih terdapat remaja dengan kualitas tidur buruk dan sangat buruk. Masalah pemenuhan kebutuhan istirahat, tidur dan pengaruh kualitas tidur pada remaja SMA karena kebiasaan menggunakan media sosial melalui telepon seluler dan komputer (Suib & Pratiwi, 2020: 176). Menurut asusmsi peneliti bahwa remaja yang menggunakan media



STIKes Santa Elisabeth Medan

sosial lebih banyak baik secara keseluruhan maupun pada malam hari mengalami kualitas tidur yang buruk. Dalam penelitian Hepilita & Gantas (2018: 79) menjelaskan bahwa media sosial memiliki dampak positif bagi remaja yaitu terpenuhi *secure attachment* atau kebutuhan akan kasih sayang, sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan salah satunya adalah terganggunya pola tidur. Kondisi dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang individu disebut dengan gangguan tidur.

Aswar & Erviana (2020: 96) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dampak kualitas tidur yang buruk pada aktivitas antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental. Menurut penelitian Nurdilla, Arneliwati & Elita (2018: 124) bahwa kualitas tidur remaja yang buruk berdampak pada kesehatan mental, perubahan siklus tidur biologis, mudah tersinggung, depresi, keselamatan diri sendiri atau orang lain, kurang konsentrasi dan prestasi belajar menurun pada siswa.

Latensi tidur atau waktu yang diperlukan untuk tidur dalam penelitian ini lebih banyak responden menyatakan membutuhkan 31-60 menit untuk tidur. Menurut *National Sleep Foundation* (NSF), normalnya ketika seseorang merebahkan diri maka dia akan tidur sekitar 10-20 menit kemudian. Jika lebih dari itu atau kurang dari waktu tersebut bisa jadi memiliki gangguan tidur. Dan apabila langsung tertidur setelah mendaratkan kepala ke atas bantal bisa jadi kurang tidur. Mungkin malam-malam sebelumnya tidur larut malam kemudian harus bangun



pagi. Menurut penelitian Purnama (2019: 34) semua remaja mengalami gangguan tidur, mayoritas mengalami gangguan untuk memulai dan mempertahankan tidur. Gangguan memulai dan mempertahankan tidur merupakan tidur non restoratif dimana remaja merasa saat terbangun dari tidur, masih merasa tidurnya belum cukup.

Durasi tidur dalam penelitian ini lebih banyak responden yang menyatakan durasi tidur yang dimiliki yaitu 3-4 jam. Dalam penelitian Angels (2013: 852) durasi tidur malam pada remaja paling banyak antara 5-7 jam, faktor yang turut berperan sehingga pola tidur berubah, seperti pergeseran ke era teknologi maju, era informasi, internet, game diberbagai negara termasuk di Indonesia turut berperan dalam hal ini. Menurut Kemenkes RI dalam penelitian Hartaningrum et al., (2020: 134) remaja membutuhkan waktu tidur yang sehat yaitu 8-9 jam. Dijelaskan juga bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk.

Efisiensi kebiasaan tidur dalam penelitian ini lebih banyak responden menyatakan 65-74%. Dalam penelitian Pinalosa et al., (2018: 11) dijelaskan bahwa efisiensi kebiasaan tidur adalah persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur. Seseorang dikatakan mempunyai kualitas tidur yang baik apabila efisiensi kebiasaan tidurnya lebih dari 85%. Untuk indikator gangguan tidur lebih banyak remaja menyatakan 1-9 mengalami gangguan tidur dan adapula yang menyatakan tidak pernah mengalami gangguan tidur. Dalam penelitian Baso et al., (2019: 2) menjelaskan bahwa bila jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak tercukupi, maka dapat terjadi



STIKes Santa Elisabeth Medan

gangguan tidur. Dijelaskan pula bahwa persentase prevalensi tidak cukup tidur pada kelas 12 (76,6%) lebih tinggi daripada kelas 9 (59,7%), kelas 10 (67,4%), dan kelas 11 (73,3%).

Yolanda et al., (2019: 127) menjelaskan bahwa kebiasaan *screen time* dengan lama penggunaan selama 30 menit sebelum tidur memiliki kemungkinan 2,7 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan tidur. Selain itu juga dijelaskan bahwa pada kelompok remaja, ditemukan prevalensi lebih besar pada remaja tingkat Sekolah Menengah Atas mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama.

Penggunaan obat tidur dalam penelitian ini semua responden menyatakan bahwa tidak menggunakan. Menurut penelitian Sukmawati & Putra (2019: 36) obat tidur tidak valid untuk dianalisa karena dianggap tidak relevan untuk mengukur kualitas tidur. Hal ini disebabkan karena seluruh responden dengan kualitas tidur baik maupun buruk menjawab bahwa mereka tidak menggunakan obat tidur. Hasil yang sama diperoleh pula dari penelitian uji validitas kusioner PSQI oleh Manzar et al., (2015) bahwa pertanyaan terkait penggunaan obat tidur tidak relevan ditanyakan pada responden untuk mengukur kualitas tidur. Hal ini disebabkan masalah perbedaan budaya dengan di Amerika, dimana umumnya penduduk di negara-negara Asia termasuk Indonesia tidak umum menggunakan obat tidur maupun memeriksakan kesehatan ke dokter psikiatri.

Disfungsi tidur dalam penelitian ini responden lebih banyak menyatakan 3-4 mengalami hal tersebut. Dalam penelitian Eliza & Amalia (2022: 1941) remaja pada siang hari sering merasa ngantuk dan lethargic yang berlebih. Hal ini karena pada



remaja memiliki tidur dengan pola tersendiri berbeda dengan anak-anak, dewasa maupun lansia. Beberapa remaja yang mengalami akhir masa pubertas yang dapat berdampak kualitas tidur yang kurang, pada remaja tidur larut malam dan bangun awal lebih sering terjadi.

Hartini et al., (2021: 315) menjelaskan bahwa mengantuk pada siang hari adalah perilaku tidur terbanyak yang sering dan selalu dialami oleh remaja. Sebagian besar remaja tidak mendapatkan jumlah tidur yang cukup sesuai dengan rekomendasi, yaitu 8-10 jam permalam sehingga hal ini menjadi penyebab sebagian besar remaja memiliki rasa kantuk pada siang hari. Selanjutnya kaki remaja tersentak ketika tertidur adalah perilaku tidur terbanyak kedua yang sering dan selalu dialami oleh remaja. Kondisi ini sering disebut dengan *restless legs syndrome* (RLS). Remaja melakukan gerakan berulang ketika tidur merupakan perilaku tidur terbanyak ketiga yang sering dan selalu dialami oleh remaja, kondisi ini disebut *sleeprelated rhythmic movement disorders* (RMDs) yang ditandai dengan gerakan tubuh bergoyang, menggerakkan kepala, menggulung kepala, badan atau kaki dan membenturkan kaki saat tidur kondisi ini dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk, kelelahan dan kantuk yang berlebihan pada siang hari.

Remaja merasa mimpi seperti nyata ketika tertidur merupakan perilaku tidur terbanyak keempat yang sering dan selalu dialami. Keadaan ini merupakan gejala dari masalah tidur dengan gangguan transisi saat tidur yang biasa disebut dengan *hypnagogic hallucinations* yaitu persepsi abnormal yang terjadi saat tidur. Dan sangat sulit untuk bangun tidur merupakan perilaku tidur terbanyak kelima yang



sering dan selalu dialami oleh remaja. Sulit untuk terbangun dari tidur merupakan salah satu tanda remaja mengalami masalah tidur dengan insomnia.

5.3.3 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data melalui uji *chi square* diperoleh nilai *p* value 0.001. Sehingga nilai *p* < 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022. Kebanyakan remaja sekarang cenderung mengabiskan waktunya untuk online di media sosial termasuk pada malam hari. Hal ini tidak menutup kemungkinan akan mengganggu tidur, sehingga akan mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk, seharusnya tidur dengan nyaman tanpa ada beban pikiran. Hal ini sesuai dengan penelitian Woran et al., (2021) bahwa siswa yang menjelajahi media sosial hingga larut malam, memiliki akun media sosial lebih dari dua dan dapat menghabiskan waktu hingga berjam-jam dan waktu tidur dibawah 7 jam perhari, sehingga dari kebiasaan tersebut membuat kebutuhan istirahat dan tidur menjadi terganggu atau buruk dan terlambat bangun pagi menjadi alasan yang paling sering ditemui.

Berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti, indikator kualitas tidur yang terganggu pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai adalah latensi tidur. Latensi tidur merupakan lamanya waktu yang dibutuhkan sejak berangkat tidur sampai seseorang tertidur, proses tidur terganggu akibat remaja terlalu fokus menggunakan media sosial dan masih menghiraukan peringatan pemberitahuan dari media sosial ketika remaja memulai untuk tidur. Menurut penelitian Ainida



et al., (2020) tidur dapat dikatakan berkualitas baik apabila seseorang menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk dapat memasuki tahap tidur yang selanjutnya secara lengkap.

Amir et al., (2021: 198) dalam penelitiannya menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi membuat remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur walupun hanya sekedar mengakses, bermain *game, online, chatting* atau sekedar berinteraksi dengan pengguna lainnya sebelum tidur, sehingga dapat mengganggu pola tidur dan memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi. Lebih lanjut dalam penelitian Punkasaningtiyas (2018: 5) dijelaskan remaja yang aktif di media sosial akan merasa tidak tenang dan belum puas jika dalam rentang beberapa jam mereka tidak membuka akun media sosial, dan tidak mendapatkan notifikasi, walaupun hanya melihat unggahan-unggahan terbaru dari akun teman-temannya, kejadian ini merupakan kecemasan bagi remaja.

Berlebihan dalam penggunaan media sosial dapat menimbulkan kepuasan tersendiri bagi penggunanya, yang akhirnya memicu seseorang untuk mengakses media sosial lebih intens. Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi setiap hari akan berpengaruh pada hormon *melatonin* sehingga menyebabkan kualitas tidur tidak terpenuhi. *Melatonin* adalah hormon yang dibentuk oleh kelenjar pineal dan retina yang bertugas untuk 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 diterima mata,



banyak cahaya akan memperlambat proses pembentukan hormon *melatonin*, sebaliknya kekurangan cahaya akan membuat peningkatan secara cepat jumlah melatonin yang menyebabkan timbulnya rasa mengantuk (Nafiah, 2018).

Pandemi Covid-19 yang telah ditetapkan oleh pemerintah, membuat semua aktivitas termasuk pembelajaran di SMK Negeri 2 Binjai dilakukan di rumah melalui situs jejaring sosial, menambah penggunaan media sosial yang semakin meningkat. Akses media sosial dibagi menjadi 4 dimensi berdasarkan kepentingannya. Dimensi pertama adalah informasi (*information utility*), yaitu untuk memperoleh informasi atau berita secara online. Kedua adalah kesenangan (*leisure/fun activities*, yaitu online dengan alasan yang tidak istimewa, hanya untuk kesenangan atau untuk menghabiskan waktu. Ketiga adalah komunikasi (*communication*), yaitu untuk mengirim dan menerima pesan seperti email. Dan keempat adalah transaksi (*transactions*), yaitu untuk membeli produk secara online misalnya buku, pakaian dan lain sebagainya (Sopiah, 2013: 16).

Triwibowo et al., (2022) menjelaskan bahwa remaja yang mengakses internet di rumah cenderung menggunakan internet dengan intensitas frekuensi paling sering yaitu setiap hari. Kebanyakan penggunaan media sosial oleh remaja dengan durasi penggunaannya setiap kali mengakses internet yaitu ≥ 4 jam. Penggunaan media sosial juga dipengaruhi oleh fasilitas untuk mengakses internet yang dimiliki oleh remaja. Remaja yang menggunakan *handphone*, laptop/komputer di rumah serta fasilitas lainnya untuk berlangganan internet akan memiliki intensitas penggunaan yang berbeda dengan remaja yang mengakses internet dari warung internet (Selvia, 2021).



STIKes Santa Elisabeth Medan

Suhartati et al., (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja, yang mana semakin tinggi durasi penggunaan media sosial maka semakin buruk kualitas tidur pengguna. Penelitian Lestari (2021) menjelaskan ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Penelitian Amir et al., (2021) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara tren penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

Tanda-tanda seseorang dengan kualitas tidur yang baik yaitu tenang saat tidur dan segar saat bangun dan semangat untuk melakukan aktivitas. Kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas secara keseluruhan. Fitur baru dan canggih dalam media sosial sangat banyak dan yang menarik perhatian seluruh kalangan tanpa terkecuali pada remaja mulai dari *Tiktok*, *Line*, *Path*, *Instagram*, *Facebook*, *Whatsapp*, *Twitter* dan *Youtube*. Akses yang luas tanpa batas dan didukung oleh kepemilikan data atau kuota sendiri menjadikan pengguna menikmati dan tanpa menghiraukan aktivitas lainnya sehingga menjadikan responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil pengamatan dan asumsi peneliti terhadap remaja khususnya siswa kelas XII di SMK Negeri 2 Binjai yang memiliki kualitas tidur buruk akibat aktif menggunakan media sosial dengan persentase lebih banyak, karena pada saat ini zaman semakin maju, kemudian teknologi juga semakin berkembang. Dalam penelitian Astuti & Ana Puji (2014: 92) menjelaskan bahwa kemajuan teknologi komunikasi seperti telepon genggam dan internet tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena kemajuan teknologi berjalan sesuai



STIKes Santa Elisabeth Medan

dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Kemajuan teknologi komunikasi disatu sisi memberikan dampak yang positif seperti memudahkan manusia untuk berinteraksi antara satu dengan yang lain, memudahkan manusia untuk menjalankan aktivitasnya, dan memudahkan manusia untuk memperoleh informasi yang dibutuhkannya.

Menggunakan *handphone* juga merupakan salah satu pengisi waktu saat tidak ada lagi aktivitas, banyak juga yang menggunakannya sebagai sarana membuka bisnis. Untuk mendukung penggunaan *handphone* tentunya diperlukan aplikasi yang menghubungkan kebutuhan setiap individu yang disebut dengan media sosial. Banyak ragam media sosial, sehingga penggunanya bisa memiliki untuk menggunakan salah satunya, hanya beberapa atau semua aplikasi media sosial sesuai kebutuhan mereka.

Cahyono (2016) menjelaskan bahwa dampak positif dari media sosial adalah memudahkan untuk berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, jarak dan waktu bukan lagi masalah, lebih mudah dalam mengekspresikan diri, penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat, biaya lebih murah. Sedangkan dampak negatif dari media sosial adalah menjauhkan orang-orang yang sudah dekat dan sebaliknya, interaksi secara tatap muka cenderung menurun, membuat orang-orang menjadi kecanduan terhadap internet, menimbulkan konflik, masalah privasi, rentan terhadap pengaruh buruk orang lain

Media sosial bagi remaja dapat menjadi hiburan dan sarana pembelajaran, karena akibat pandemi Covid-19 selama ini telah membatasi aktivitas di luar



rumah, mengharuskan siswa untuk belajar dari rumah dan tidak dapat keluar rumah untuk berkunjung ke rumah teman atau hanya sekedar kumpul-kumpul disuatu tempat. Dalam penelitian Septiana (2021: 11) menjelaskan bahwa sebagian besar remaja menggunakan media sosial untuk mencari informasi, berkomunikasi, melakukan pembelajaran online dan juga mencari hiburan. Oleh karena itu perlu kontrol diri, regulasi emosi dan sikap bijak dalam menggunakan media sosial agar dapat memperoleh manfaat yang baik dalam penggunaannya.

Tidak sedikit orang tua memperbolehkan anak-anaknya menggunakan *handphone*, yang mempermudah remaja untuk menggunakan media sosial. Endah et al., (2017: 48) menjelaskan bahwa sebagian orang tua memberikan izin pada anak-anak mereka yang berusia remaja untuk membuat akun media sosial. Hal ini terutama disebabkan karena orang tua telah memberikan anak telepon pintar. Awalnya sebagian orang tua yang lain tidak mengizinkan anak mereka membuat akun pribadi, namun mengizinkan mereka untuk menggunakan akun media sosial milik orang tua.

Media sosial digunakan oleh remaja untuk bisa terhubung dengan teman-temannya atau mengenal orang baru, melalui media sosial remaja juga bisa mengekspresikan keinginan dan bakatnya, seperti menyalurkan hobinya, melalui media sosial juga remaja juga bisa melihat apapun yang diinginkan dan melakukan aktivitas nonton film, video dan sejenisnya. Endah et al., (2017: 55) menjelaskan bahwa remaja juga merasa bahwa media sosial dapat mempertemukan kembali diri mereka dengan teman-teman dan keluarga yang telah terpisah jarak, sehingga mereka dapat saling berhubungan kembali.



Kemudian media sosial memungkinkan mereka untuk dapat berbagi pesan, tautan video maupun foto mengenai berbagai hal yang bersifat berita maupun pengalaman/kegiatan pribadi.

Remaja juga beranggapan bahwa media sosial memberikan wadah bagi mereka untuk bergabung dalam sebuah komunitas yang terdiri dari anggota-anggota/orang-orang yang memiliki kesamaan ketertarikan atau hobi. Ruang tersebut menjadi arena bagi mereka untuk berpartisipasi secara aktif maupun pasif terkait dengan berbincang dan saling bertukar pesan mengenai hal yang mereka sukai. Adanya fitur dan fasilitas yang menarik disediakan media sosial membuat remaja bisa menghabiskan waktunya berjam-jam hingga larut malam. Dalam penelitian Syamsoedin et al., (2015) menjelaskan bahwa setiap satu orang remaja minimal mempunyai lebih dari dua aplikasi media sosial di *gadget* yang mereka miliki, remaja juga dapat menghabiskan waktu berjam-jam dan seringkali menggunakan fasilitas media sosial hingga larut malam.

Waktu pagi dan siang hari biasanya remaja fokus belajar, membantu orang tua atau mengunjungi tempat tertentu. Kemudian malam hari menjelang tidur tidak ada lagi aktivitas, sehingga waktu malam hari digunakan untuk mengakses media sosial hingga larut malam. Dalam penelitian Wulandari & Netrawati (2020) dijelaskan bahwa penggunaan kompulsif atau penggunaan yang dilakukan secara berulang-ulang, rutin dan berlebihan ini didukung oleh adanya penguatan (*reinforcement*), keinginan (*craving*), dan kebiasaan (*habit*). Menurut Wulandari & Netrawati (2020: 44) remaja selalu berupaya agar selalu terhubung dan mudah mengakses media sosial untuk memenuhi kepuasannya (Sahin, 2018). Kecanduan



media sosial merupakan masalah yang dapat mengakibatkan remaja mencari kepuasan tersendiri sehingga melalaikan tanggung jawab dan kewajibannya.

Sebelumnya telah dijelaskan bahwa ada pengaruh secara medis dari pencahayaan layar *handphone* yang mengakibatkan tidak timbul rasa kantuk, hal ini yang menjadi salah satu penyebab remaja bisa membuka *handphone*-nya untuk mengakses media sosial hingga larut malam. Dalam penelitian Wawo (2021: 196) menjelaskan bahwa secara tidak langsung *gadget* akan menyala setiap saat ada pesan masuk, sehingga tubuh dipaksa untuk terus beraktifitas hingga larut malam dan pancaran cahaya pada layar *gadget* tersebut akan menghambat mekanisme irama sikardian, sehingga produksi hormon *melatonin* dalam tubuh akan terganggu. Apabila produksi hormon *melatonin* dalam tubuh terganggu maka proses dan kualitas tidur juga akan terganggu. Dalam penelitian Fuadah (2021: 43) juga dijelaskan bahwa durasi ideal untuk melakukan aktivitas melihat *gadget* adalah sepanjang 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari. Lebih dari itu dapat mengganggu kinerja otak pada remaja.

Perilaku kompulsif terhadap penggunaan media sosial yang berdampak pada kehidupan penggunanya. Individu sebagai pengguna cenderung mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial dan merasa tidak nyaman ketika mereka tidak dapat menggunakan media sosial. Sangat penting kesadaran remaja terhadap dampak negatif dari penggunaan *handphone* yang berlebihan dapat mengontrol dan meminimalkan penggunaan *handphone* dan mengakses media sosial. Selain itu bimbingan dan arahan baik dari orang tua maupun guru ketika di sekolah sangat penting dalam mengontrol penggunaan *handphone* pada remaja.

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Penggunaan media sosial pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 pada kategori aktif sebanyak 61 orang (77.2%)
2. Kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 pada kategori buruk sebanyak 48 orang (60.8%).
3. Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022 dengan nilai p value 0.001 ($p < 0.05$).

6.2 Saran

1. Bagi SMK Negeri 2 Binjai

Diharapkan memperhatikan siswa-siswanya, agar tidak menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga mengganggu kualitas tidur yang berdampak pada prestasi siswa. Sekolah dapat melakukan seminar mengenai dampak penggunaan dalam mengakses media sosial secara berlebihan, dapat disampaikan waktu ideal menggunakan media sosial adalah 4 jam 17 menit dalam sehari, sehingga pihak sekolah juga dapat membuat kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan siswa secara aktif, sehingga siswa memiliki aktivitas yang bermanfaat. Diharapkan sekolah yang bersangkutan bisa



menjadi wadah atau mediator untuk menyampaikan ke orang tua siswa-siswi SMK Negeri 2 Binjai bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur anak-anak mereka.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan agar orang tua dapat membatasi penggunaan media sosial yang berlebihan (lebih dari jam 10 malam) sehingga penggunaan media sosial tidak mengganggu pola tidur remaja.

3. Bagi Siswa SMK Negeri 2 Binjai

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Maka diharapkan remaja kelas XII untuk lebih baik serta bijak dalam menggunakan media sosial, untuk tidak menggunakan media sosial dalam waktu yang lama, mengingat bahwa media sosial tidak hanya memiliki dampak positif tapi juga memiliki dampak negatif yang mengganggu kualitas tidur, dan kualitas tidur yang buruk dapat diubah dengan cara memiliki keadaan kamar yang nyaman, lingkungan yang sehat, olahraga yang teratur dan aktivitas yang cukup.

4. Bagi Institusi Pendidikan STIKes Santa Elisabeth Medan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja. Pihak Institusi diharapkan bisa menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi untuk mensosialisasikan hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja.

**5. Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini bisa menjadi referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai kualitas tidur, dengan menggunakan beberapa variabel yang berbeda dari penelitian ini misalnya pengaruh tingkat stres, aktivitas fisik atau adiksi bermain game terhadap kualitas tidur.

STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianingrum, R., Mulyono, S., & Ti, M. (2018). Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Fakultas Komputer Institut Bisnis Nusantara. *Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Pikir Mahasiswa*, 23 (1).
- Ainida, H. F. (2019). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar*. Universitas Lambung Mangkurat.
- 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*, 3(1), 47–53.
- Ainida, H. F., Lestari, D. R., & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Caring Nursing Journal*, 4(2), 47–53.
- Ainiyah, N. (2018). Remaja Millenial dan Media Sosial: Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millenial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221–236.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86–106.
- Amir, H., Astuti, W., Ningsih, S. R., & Akbar, H. (2021). The Relationship Between the Trend of Social Media Usage and The Change in The Self_Esteem and Sleep Quality of Teenagers in State High School Number 2 Kotamobagu. *Healthy Papua-Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(1), 193–200.
- Andangsari, E. W., & Fitri, R. A. (2014). Problematic Internet Use pada Remaja Pengguna Facebook di Jakarta Barat. *Humaniora*, 5(1), 306–315.
- Angels, M. R. (2013). Gambaran Durasi Tidur pada Remaja dengan Kelebihan Berat Badan. *EBiomedik*, 1(2), 849–853.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja%0ARizki Aprilia, Aat Sriati, Sri Hendrawati
- Arianto, B. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Perubahan Perilaku Generasi Muda di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Social Politics and Governance (JSPG)*, 3(2), 118–132.
- Armaya Jarmi, S. I. R. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *JIM Keperawatan*, 2 (3).
- Arsanti, M., & Setiana, L. N. (2020). Pudarnya Pesona Bahasa Indonesia di Media

- Sosial (Sebuah Kajian Sosiolinguistik Penggunaan Bahasa Indonesia). *Lingua Franca: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 4(1), 1–12.
- Astuti, Ana Puji, A. Nu. (2014). Teknologi Komunikasi dan Perilaku Remaja. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 3(1), 91–111.
- Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95–100. <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/join/article/view/15828>
- Barnard, L. K., Curry, J. F. (2017). The Relationship Of Clergy Burnout To SelfCompassion And Other Personality Dimensions. *Pastoral Psychology*, 61, 149–163.
- Bascom. (2019). *Encephalitis*. <Http://Bascommetro.Com/>.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., & Sekeon, S. A. S. (2019). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 1–6.
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4)(299–307). <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.2174/157340012803520522>
- Bowers J, M. A. (2017). Effects of school start time on students' sleep duration, daytime sleepiness, and attendance: a meta-analysis. *Sleep Health*, 3(6), 423–431.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140–157.
- Daneshmandi, M., Neiseh, F., SadeghiShermeh, M., and Ebadi, A. (2017). Effect Of Eye Mask On Sleep Quality In Patients With Acute Coronary Syndrome. *Journal of Caring Sciences*, 1 (3).
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Sekolah Menengah. *Jurnal Sari Pediatri*, 20(5), 283–288.
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(2), 1941–1946.
- Endah, T., Dimas, A., & Akmal, N. (2017). *Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak dan Remaja*. Puskakom UI.
- Farmer, R. F., & Chapman, A. L. (2016). *Behavioral Interventions in Cognitive Behavior Therapy (Second)*. American Psychological Association. h
- Fatmawati. (2019). Kajian KritisTerhadap Media Sosial Sebagai “Tuhan Kedua” Bagi Para Netizen. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Sosiolog*, 1(01), 89–98. <https://doi.org/https://doi.org/10.33503/maharsi.v1i01.358>
- Fuadah, D. Z. (2021). Intervensi Mindfulness Attention Awareness untuk Mencegah Kecanduan Gadget pada Remaja Setingkat SMA. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 38–45.

- Gavali, M. Y., Khismatras, D. S., Gavali, Y. V., & Patil, K. B. (2017). Smartphone, the new learning aid amongst medical students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(5), JC05–JC08.
- Habibah, S., Winahyu, K. M., Wreksagung, H., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Better Quality of Sleep Among Adolescents by Considering the Intensity of Social Media Utilization. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 29–35.
- Hartaningrum, P. I., Sutiari, N. K., Kurniati, D. P. Y., & Susanto, V. (2020). Korelasi Sedentary Lifestyle, Durasi Tidur dan Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 6(2), 128–142.
- Hartini, S., Nisa, K., & Herini, E. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, 22(5), 311–317.
- Hasibi, M. I. Q., Putri, T. Y., Utami, W. S., Amrullah, H., Nahumarury, S. A., Sahputra, F. A., Noviani, V. D., Thohari, G. I. A., Handayanto, K. D., & Pasha, R. S. M. (2020). *Literasi Media dan Peradaban Masyarakat*. Inteligensia Media.
- 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. <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/46>
- Hermawan, A., & Tarigan, D. A. (2021). Hubungan antara Beban Kerja Berat, Stres Kerja Tinggi, dan Status Gizi Tidak Normal dengan Mutu Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap RS Graha Kenari Cileungsi Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Dan Kebinanan*, 10(1), 1–15.
- Hidayat, S., dan M. (2017). *Kecanduan penggunaan smartphone dan kualitas tidur pada mahasiswa RIK UI*. FIK UI.
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3), 1–7.
- Julia Anjarwati. (2020). *Media Sosial: Pengertian, Jenis, Fungsi, dan Contoh*. <Https://Tekno.Foresteract.Com/Media-Sosial/>.
- Kemp S. (2021). *Digital trends 2021: Every single stat you need to know about the internet*. : : <Https://TheNextweb.Com/Contributors/2021/01/30/Digital-Trends-2021- Every-Single-Stat-You-Need-to-Know-about-the-Internet/>.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
- Kominfo P. (2021). *Kominfo : Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang*. Https://Kominfo.Go.Id/Index.Php/Content/Detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/Berita_satker.

- Kozier et al. (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 9*. EGC.
- Kusumaryani. (2017). *Priorotaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi*. Fakultas Ekonomi dan Bisnis UI.
- Lestari, W. (2021). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fikes Universitas Muhammadiyah Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Liu Y, Wheaton A, Chapman D, Cunningham T, Lu H, C. J. (2016). Prevalence of Healthy Sleep Duration among Adults. *MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report*, 65(6), 137–141.
- Mak et al. (2019). Epidemiology of Internet Behaviors and Addiction Among Adolescents in Six Asian Countries. *Journal Cyberpsychology-Behavior-and-Social-Networking*, 17 (11).
- Manzar, M. D., Moiz, J. A., Zannat, W., Spence, D. W., Pandi-Perumal, S. R., & BaHammam, A. S. (2015). Validity of The Pittsburgh Sleep Quality Index in Indian University Students. *Oman Medical Journal*, 30(3), 193–202. 10.5001/omj.2015.41
- Moh. Saifullah. (2018). *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Anak Sekolah di UPT SDN 2 Gadingrejo Pasuruan*. Universitas Airlangga.
- Mohammadbeigi A, Absari R, Valizadeh F, Saadati M, Sharifimoghadam S, Ahmadi A, Mokhtari M, A. H. (2016). Sleep Quality in Medical Students; the Impact of Over-Use of Mobile Cell-Phone and Social Networks. *J Res Health Sci*, 16(1)(46–50).
- Nafiah, N., & K. (2018). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Universitas Sumatera Utara Yogyakarta*.
- Nafiah, N. (2018a). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta* [Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta].
- National Sleep Foundation. (2018). *How Much Sleep Do We Really Need?* <Https://Sleepfoundation.Org/How-Sleep-Works/How-Much-Sleep-Do-We-Really-Need>.
- Nesha Nurdilla, Arneliwati Elita, V. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja. *Journal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(2), 120–126.
- Nilifda, H., Nadjmir., dan H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5 (1).
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan*

Praktis.

- Nursalam. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Orzech K, Salafsky D, H. L. (2019). The State of Sleep Among College Students at a Large Public University. *Journal of American College Health*, 59(7), 612–619.
- Otsuka, Y., Kaneita, Y., Itani, O., Nakagome, S., Jike, M., & Ohida, T. (2017). Relationship between stress coping and sleep disorders among the general Japanese population: A nationwide representative survey. *Sleep Medicine*, 37, 38–45.
- Pinalosa, L., Dhawo, M. S., & Anggraini, S. (2018). Perbandingan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas XI SMA Negeri dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas XI SMA Swasta. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 3(2), 1–17. [https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v3i2.110](https://doi.org/10.51143/jksi.v3i2.110)
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing Research Principles and Methods* (H. Kogut (ed.); 7th ed.). LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS.
- Potter & Perry. (2017). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. EGC.
- Prihatiningsih, E., & Wijayanti, Y. (2019). Gangguan Mental Emosional Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Public Health Research and Development*, 3(2), 252–262. [https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia.v3i2.26024](https://doi.org/10.15294/higeia.v3i2.26024)
- Punkasaningtiyas, R. (2018). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 20 Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Purnama, N. L. A. (2019). Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36.
- Purnawinadi, I. G., & Salii, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Putri, A. Y. (2018). *Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Putri, Li. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Palembang (Studi Pada Mahasiswa FoMO di Universitas Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang). *Jurnal Masyarakat Dan Budaya*, 21(2), 129–148.
- Rahmawati, W. H., & Naryoso, A. (2019). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Intensitas Komunikasi Orang Tua Anak Terkait Kegiatan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pedesaan. *Interaksi Online*, 7(4), 1–11.
- Raliana, W. O., & Bahtiar, R. S. (2018). Dampak Penggunaan Facebook terhadap

- Perilaku Remaja (Studi di Desa Sampuabalo Kecamatan Siotapina Kabupaten Buton). *Neo Societal*, 3(2), 510–517.
- Ray, M., Jat, K. R. (2010). Effect of Electronic media on Childrean. *Indian Pediatrics*, 47, 561–568.
- Rosyaria, A., dan Miftahul, K. (2019). . Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil. *Jakad Publising, Surabaya*.
- Rusdin, F. R., Gafar, A., & Mursalim, M. (2016). Media Sosial dan Pola Perilaku Komunikasi Siswa SMA Negeri 1 Makassar. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 34–48. [https://doi.org/https://doi.org/10.31947/kjik.v5i1.1881](https://doi.org/10.31947/kjik.v5i1.1881)
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Jurnal Dokumentasi dan Informasi*, 40(2), 207–216.
- Selvia, R. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Pelajar Kelas X di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota pada Masa Pandemi Covid-19* [Universitas Sumatera Utara].
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Peggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/15632>
- Setiadi. (2017). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiadi, A. (2016). Pemanfaatan Media Sosial untuk Efektifitas Komunikasi. *Cakrawala-Jurnal Humaniora*, 16(2). <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/>
- Simbolon, P., Simbolon, N., Ginting, N., & Saragih, P. (2021). Relationship Of Intensity Of Use Of The Internet With The Quality Of Sleep In Students. *Pancasakti Journal Of Public Health Science And Research*, 1(1), 55–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/pjphsr.v1i1.219>
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/9730>
- Sopiah, N. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Media Facebook. *Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (SNATI)*, 1(1), 16–20. <https://journal.uii.ac.id/Snati/article/view/2997>
- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Majalah Ilmu Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28–33.
- Suib, A. P. P. (2020). The Correlation Intensity Of Social Media Usage With Sleep Quality In Class X Students In Smk Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Jurnal Medika Hutama*, 1(4), 174–189.

- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Syamsoedin, 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), 1–10.
- Tao, S., Wum X., Zhang, Y., Tong, S., Tao, F. (2017). Effect of Sleep Quality on the Assosiation between Problematic Mobile Phone Use and Mental Health Symptoms in Chinese College Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 14, 185.
- Timby. B.K. (2018). *Fundamental Nursing Skills and Concept*. Wilkins.
- Triwibowo, H., Frilasari, H., & Rohman, D. H. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dimasa Pandemi Covid Dengan Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 9. <http://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/159>
- Udin, N. F. (2020). Penggunaan Media Sosial Berlebih Dapat Menyebabkan Insomnia Pada Remaja Di Sentolo Kulon Progo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(2), 61–66.
- Union, I. T. (2015). Measuring the Information Society Report 2015. *Executive Summary*.
- Waliulu, S. H., Tunny, R., & Urata, J. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2018. *Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 8, 109–111.
- Wawo, A. M. (2021). Intensitas Menggunakan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Anak Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 190–200. <https://doi.org/https://doi.org/10.36089/nu.v12i4.544>
- We Are Social. (2021). *Riset: Ada 175,2 Juta Pengguna Internet di Indonesia*. <Https://Inet.Detik.Com/Cyberlife/d-4907674/Riset-Ada-1752-Juta-Pengguna-Internet-Di-Indonesia>.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). Sleepyteens: Social Media Use in Adolescence is Associated with Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-Esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1–10.
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Saraswati, L. D. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity dan Sleep Hygien dengan tahun (Studi pada Siswa di SMA Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 7(1), 123–130.



STIKes Santa Elisabeth Medan

LAMPIRAN

STIKes Santa Elisabeth Medan

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth,
Calon Responden Penelitian
Di Medan

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ticha Margaret Br. Ginting

NIM : 032018117

Alamat : Jl. Bejomuna Kec. Binjai Timur Kota Binjai

Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul Hubungan Penggunaan Sosial Media dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022. Bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan sosial media dengan kualitas tidur dalam rangka penyelesaian studi.

Dengan ini, mohon kesediaan anda untuk memberikan data dengan mengisi instrumen penelitian yang telah tersedia dan saya menjamin kerahasiaan identitas dan informasi yang anda berikan. Demikian atas kerjasama dan partisipasinya saya sampaikan terima kasih

Medan, 2022

Peneliti

Responden

(Ticha Margaret Br. Ginting)

()

**SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : _____

Umur : _____

Jenis Kelamin : _____

Menyatakan bersedia untuk menjadi subjek penelitian dari

Nama : Ticha Margaret Br. Ginting

NIM : 032018117

Program Studi : S1 Keperawatan

Setelah saya membaca prosedur penelitian yang telah terlampir, saya mengerti dan memahami dengan benar prosedur penelitian dengan judul

“Hubungan Penggunaan Sosial Media Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022” saya menyatakan sanggup menjadi sampel penelitian beserta segala resiko dengan sebenar-benarnya tanpa suatu unsur paksaan dari pihak manapun.

Medan,

2022

Responden

**KUISIONER SOSIAL MEDIA****A. Identitas Responden**

Inisial : _____

Umur : _____

Kelas : _____

Jenis Kelamin : _____

No. Hp : _____

B. Penggunaan Media Sosial Secara Menyeluruh

1. Apakah Anda menggunakan sosial media?

Ya

Tidak

2. Seberapa sering Anda menggunakan sosial media?

Kurang dari sebulan

Sekali sebulan

2-3 kali sebulan

Sekali seminggu

2-3 Seminggu

Setiap hari

3. Berapa jam Anda menggunakan sosial media rata-rata perhari?

Kurang dari sejam

1-2 jam

2-3 jam

3-4 jam

4-6 jam

6 + jam

4. Pilihlah jam berapa Anda menggunakan sosial media rata-rata perhari?

6-10 pagi

10-2 siang

2-6 sore

6-10 malam

10 malam -2 pagi

2 pagi - 6 pagi

5. Dengan apa Anda mengakses media sosial

PC

Tablet

Smartphone



STIKes Santa Elisabeth Medan

Lain-lain, Sebutkan.....

6. Berikut ini yang mana Anda gunakan

Facebook

Twitter

Tumblr

Pinterest

Instagram

Youtube

Lain-Lain, sebutkan.....

C. Waktu Malam Hari (Penggunaan Media Sosial Khusus)

Pertanyaan berikut ini akan bertanya mengenai kebiasaan tidur Anda dan penggunaan sosial media Anda. Jawab bulan terakhir ini saja.

Seberapa sering sebulan terakhir ini Anda menggunakan media sosial?

7. 2 jam sebelum tidur?

Tidak pernah

Sekali sebulan

2-3 kali sebulan

Sekali seminggu

2-3 Seminggu

Setiap hari

8. Di tempat tidur?

Kurang dari sebulan

Sekali sebulan

2-3 kali sebulan

Sekali seminggu

2-3 Seminggu

Setiap hari

9. Waktu akan tidur?

Kurang dari sebulan

Sekali sebulan

2-3 kali sebulan

Sekali seminggu

2-3 Seminggu

Setiap hari

10. Berapa lama Anda menggunakan media sosial setelah Anda bermaksud akan tidur?

0 menit

1-5 menit

5-10 menit



STIKes Santa Elisabeth Medan

10-20 menit

20-30 menit

30+ menit

11. Apakah Anda merasa media sosial menunda atau mencegah upaya Anda untuk tidur?

Ya

Mungkin

Tidak

Tidak tahu

12. Seberapa sering bunyi dari media sosial membangunkan Anda ketika sedang tidur?

Tidak pernah

Sekali sebulan

2-3 kali sebulan

Sekali seminggu

Sekali sejam

Lebih dari sekali semalam

13. Berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk tidur kembali jika Anda bangun karena bunyi media sosial?

Tidak
terbangun
pernah
karena
bunyi media sosial

30-60 menit

60+ menit

0 – 10 menit

10-30 menit

**KUISIONER KUALITAS TIDUR****1. Identitas Responden**

Inisial : _____

Jenis Kelamin : _____

Apakah anda punya teman :
sekamar**2. Petunjuk Pengisian**

- a. Ini bukan TES! Kami mengharapkan jawaban yang sesuai dengan kondisi anda sebenarnya.
- b. Jangan khawatir data penelitian anda, data yang diperoleh akan dijaga kerahasiannya.
- c. Jika ada pertanyaan yang sulit dipahami, harap menanyakan kepada peneliti.
- d. Tolong diingat kembali mengenai kebiasaan tidur anda sebulan terakhir.

Jawablah pertanyaan berikut pada tempat yang disediakan!

1	Dalam sebulan terakhir, pukul berapa biasanya anda tidur pada malam hari?	Pukul : _____
2	Dalam sebulan terakhir berapa lama waktu (dalam menit) yang anda butuhkan untuk bisa tertidur pada malam hari?	_____ menit
3	Dalam sebulan terakhir pukul berapa anda bangun pada pagi hari?	Pukul : _____
4	Dalam sebulan terakhir berapa jam anda tidur pada malam hari? (bukan waktu yang anda habiskan di tempat tidur)	(Contoh 6 jam)



STIKes Santa Elisabeth Medan

Berilah tanda ceklis (y) pada salah satu jawaban yang paling sesuai					
		Tidak Pernah	1 X seminggu	2 X seminggu	>3X seminggu
5	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami gangguan tidur, karena mengalami.....				
	a. Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring				
	b. Terbangun pada tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Sulit bernapas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan/gerah				
	h. Mengalami mimpi buruk				
	i. Merasa nyeri				
	j. Alasan lain yang menganggu				
6	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur dengan atau tanpa resep dokter	Tidak pernah	1 X seminggu	2 X seminggu	>3X seminggu
7	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/segar/ tidak merasa ngantuk ketika berkendara	Tidak pernah	1 X seminggu	2 X seminggu	>3X seminggu
8	Sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias guna menyelesaikan suatu pekerjaan	Tidak menyusahkan sama sekali	Hanya masalah sepele	Masalah lumayan besar	Masalah yang sangat besar
9	Dalam sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan	Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk



STIKes Santa Elisabeth Medan

MASTER DATA PENELITIAN

No	Karakteristik		Media Sosial													Kualitas Tidur								
	JK	Umur	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Total	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	Total
1	2	17	1	5	5	3	1	1	5	5	2	1	2	3	3	37	2	2	2	2	1	0	1	10
2	2	18	1	5	5	4	1	1	5	5	2	1	2	3	3	38	3	1	1	1	2	0	2	10
3	1	17	1	5	4	4	1	1	5	5	4	1	1	3	3	38	3	2	1	1	1	0	2	10
4	2	16	1	5	4	3	1	1	5	5	4	1	2	4	4	40	3	2	1	1	0	0	3	10
5	1	17	1	5	5	3	1	1	5	5	5	2	2	4	4	43	2	2	2	2	1	0	0	9
6	2	17	1	5	5	3	1	1	5	5	5	2	2	5	2	42	2	3	1	1	1	0	1	9
7	2	17	1	5	5	4	1	1	5	5	2	3	2	1	1	36	3	2	0	0	1	0	1	7
8	2	18	1	5	5	4	1	1	5	5	5	3	2	0	0	37	3	2	1	1	2	0	1	10
9	2	17	1	5	5	4	1	1	5	5	2	3	1	0	0	33	3	2	1	1	1	0	2	10
10	1	18	1	5	5	4	1	1	5	5	4	3	2	2	2	40	2	1	1	1	0	0	2	7
11	2	17	1	5	5	3	1	1	5	4	2	3	2	0	0	32	2	1	0	0	2	0	2	7
12	2	17	1	5	4	3	1	1	5	4	2	1	2	3	3	35	2	1	1	1	0	0	3	8
13	2	18	1	5	5	3	1	1	5	4	2	3	2	4	4	40	3	2	0	0	1	0	1	7
14	2	16	1	5	5	3	1	1	5	4	5	1	2	5	2	40	3	3	2	2	1	0	2	13
15	2	17	1	5	5	5	1	1	5	4	2	1	2	0	0	32	2	2	1	1	1	0	1	8
16	1	18	1	5	5	4	1	1	5	4	5	1	0	1	1	34	2	2	2	2	1	0	0	9
17	1	18	1	5	5	3	1	1	5	4	3	1	0	3	3	35	2	1	1	1	2	0	1	8
18	2	18	1	5	5	3	1	1	5	4	3	1	0	4	4	37	3	0	1	1	0	0	1	6
19	1	18	1	5	5	5	1	1	5	4	5	1	0	4	4	41	3	1	0	0	2	0	0	6
20	1	18	1	5	5	3	1	1	5	4	5	1	0	3	3	37	3	0	0	0	2	0	2	7



STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Karakteristik		Media Sosial													Kualitas Tidur								
	JK	Umur	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Total	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	Total
21	1	17	1	5	5	3	1	1	5	4	5	1	1	3	3	38	2	2	0	0	0	0	2	6
22	2	18	1	5	5	3	1	1	5	5	5	1	3	2	2	39	2	2	0	0	0	0	2	6
23	2	18	1	5	5	3	1	1	5	5	5	1	2	2	2	38	2	2	1	1	1	0	2	9
24	2	17	1	5	5	4	1	1	5	5	5	2	2	0	0	36	3	1	1	1	1	0	2	9
25	2	17	1	5	5	4	1	1	5	5	4	2	2	0	0	35	1	0	1	1	1	0	3	7
26	2	18	1	5	4	4	1	1	5	5	3	2	2	0	0	33	1	0	1	1	1	0	3	7
27	2	17	1	5	5	4	1	1	5	5	4	2	3	1	1	38	1	0	1	1	2	0	3	8
28	2	17	1	5	5	3	1	1	5	5	5	2	2	1	1	37	0	0	1	1	1	0	3	6
29	2	18	1	5	5	3	1	1	5	4	5	1	2	1	1	35	0	1	1	1	1	0	3	7
30	2	17	1	5	5	3	1	1	5	5	4	1	2	2	2	37	0	3	2	2	1	0	2	10
31	1	18	1	5	5	3	1	1	5	4	5	1	3	2	2	38	0	0	1	1	1	0	2	5
32	1	18	1	5	5	4	1	1	5	5	5	1	1	3	3	40	1	1	2	2	1	0	2	9
33	1	18	1	5	5	4	1	1	5	4	5	4	0	4	4	43	0	1	1	1	0	0	1	4
34	2	17	1	5	5	5	1	1	5	5	5	4	0	4	4	45	0	2	2	2	0	0	2	8
35	2	17	1	5	5	5	1	1	5	5	5	3	0	3	3	42	1	1	2	2	1	0	1	8
36	2	18	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	2	2	2	40	2	1	1	1	0	0	1	6
37	2	17	1	5	5	4	1	1	5	5	5	2	2	1	1	38	2	3	1	1	0	0	1	8
38	2	17	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	3	2	2	41	2	0	2	2	0	0	1	7
39	2	18	1	5	5	4	1	1	5	5	5	1	3	1	1	38	2	3	0	0	1	0	1	7
40	2	17	1	5	5	5	1	1	5	4	5	1	2	2	2	39	2	3	2	2	0	0	2	11
41	1	17	1	5	5	2	1	1	5	4	5	2	3	3	3	40	3	1	1	1	2	0	2	10
42	2	18	1	5	5	3	1	1	5	4	5	5	3	1	1	40	2	2	0	0	1	0	2	7



STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Karakteristik		Media Sosial													Kualitas Tidur								
	JK	Umur	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Total	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	Total
43	2	18	1	5	5	2	1	1	5	4	5	2	2	1	1	35	2	1	2	2	1	0	3	11
44	2	17	1	5	5	3	1	1	5	4	5	2	0	1	1	34	3	0	1	1	1	0	3	9
45	2	17	1	5	5	3	1	1	5	5	4	2	0	0	0	32	1	1	1	1	0	0	3	7
46	1	17	1	5	5	1	1	1	5	5	5	2	0	0	0	31	1	0	1	1	0	0	2	5
47	2	17	1	5	5	3	1	1	5	5	5	1	2	0	0	34	1	0	2	2	1	0	2	8
48	2	18	1	5	5	3	1	1	5	4	5	1	2	0	0	33	3	3	1	1	0	0	2	10
49	1	18	1	5	5	4	1	1	5	5	5	1	1	0	0	34	2	2	2	2	1	0	3	12
50	1	17	1	5	5	4	1	1	5	5	5	1	2	0	0	35	1	0	2	2	1	0	1	7
51	2	16	1	5	5	3	1	1	5	5	5	1	1	2	2	37	2	1	2	2	1	0	1	9
52	2	17	1	5	5	3	1	1	5	5	5	1	1	2	2	37	2	0	2	2	1	0	1	8
53	2	17	1	5	5	4	1	1	5	5	4	1	2	2	2	38	1	1	1	1	1	0	1	6
54	1	17	1	5	5	3	1	1	5	5	4	1	2	1	1	35	0	2	2	2	0	0	2	8
55	2	17	1	5	5	3	1	1	5	4	4	1	2	1	1	34	1	1	2	2	0	0	0	6
56	2	18	1	5	5	2	1	1	5	5	4	1	2	2	2	36	1	1	2	2	0	0	1	7
57	2	18	1	5	2	4	1	1	5	4	4	2	0	3	3	35	1	2	1	1	1	0	1	7
58	2	16	1	5	5	2	1	1	5	5	5	2	0	4	4	40	1	3	1	1	0	0	1	7
59	2	19	1	5	5	2	1	1	5	5	5	2	0	4	4	40	3	0	1	1	2	0	1	8
60	1	17	1	5	5	2	1	1	5	5	5	2	0	4	4	40	1	1	2	2	1	0	1	8
61	1	18	1	5	5	2	1	1	5	5	5	1	0	2	2	35	1	1	1	1	1	0	2	7
62	1	18	1	5	5	2	1	1	5	5	5	1	2	3	3	39	1	1	2	2	0	0	2	8
63	2	18	1	5	5	2	1	1	5	4	4	1	3	3	3	38	3	2	2	2	1	0	2	12
64	2	19	1	5	5	2	1	1	5	4	2	2	1	2	2	33	1	0	2	2	0	0	2	7



STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Karakteristik		Media Sosial													Kualitas Tidur								
	JK	Umur	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Total	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	Total
65	2	18	1	5	5	3	1	1	5	4	5	2	2	2	2	38	2	0	1	1	1	0	1	6
66	2	18	1	5	5	3	1	1	5	4	5	2	3	3	3	41	1	0	1	1	1	0	1	5
67	1	17	1	5	5	2	1	1	5	4	5	1	0	4	4	38	1	2	1	1	0	0	1	6
68	2	17	1	5	5	3	1	1	5	4	5	1	0	5	2	38	1	0	2	2	1	0	1	7
69	2	17	1	5	5	2	1	1	5	4	5	1	2	5	2	39	1	0	2	2	1	0	2	8
70	1	17	1	5	5	2	1	1	5	4	5	1	3	3	3	39	1	1	2	2	0	0	2	8
71	2	17	1	5	5	1	1	1	5	5	5	4	2	2	2	39	3	0	2	2	1	0	1	9
72	2	19	1	5	5	1	1	1	5	4	5	5	3	1	1	38	3	2	2	2	1	0	1	11
73	2	17	1	5	5	1	1	1	5	4	5	1	2	1	1	33	2	0	1	1	1	0	1	6
74	2	18	1	5	5	1	1	1	5	4	5	5	1	1	1	36	1	2	1	1	1	0	0	6
75	1	17	1	5	5	1	1	1	5	4	4	3	3	1	1	35	2	1	1	1	0	0	0	5
76	2	18	1	5	5	1	1	1	5	4	5	5	1	0	0	34	1	0	1	1	1	0	1	5
77	2	18	1	5	5	2	1	1	5	4	5	5	3	0	0	37	1	0	1	1	1	0	2	6
78	2	16	1	5	5	2	1	1	5	4	5	4	2	0	0	35	1	1	2	2	1	0	1	8
79	2	18	1	5	5	2	1	1	5	5	5	5	2	0	0	37	2	1	2	2	1	0	1	9

**OUTPUT HASIL PENELITIAN****VARIABEL PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL****Penggunaan_Media_Sosial**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktif	61	77.2	77.2	77.2
	Tidak Akktif	18	22.8	22.8	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Penggunaan_Media_Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	79	100.0	100.0	100.0

Frekuensi_Media_Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Setiap hari	79	100.0	100.0	100.0

Durasi_Penggunaan_Media_Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5 sampai 6 jam	27	34.2	34.2	34.2
	7 sampai 8 jam	11	13.9	13.9	48.1
	9+ jam	41	51.9	51.9	100.0
	Total	79	100.0	100.0	



STIKes Santa Elisabeth Medan

Penyebaran Penggunaan Media Sosial Sepanjang Hari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6 pagi- 9 pagi	7	8.9	8.9	8.9
	10 pagi-1 siang	16	20.3	20.3	29.1
	2 siang-5 sore	30	38.0	38.0	67.1
	6 sore-10 malam	19	24.1	24.1	91.1
	11 malam- 2 pagi	7	8.9	8.9	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Perangkat Media Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PC, Tablet, Smartphone	79	100.0	100.0	100.0

Jenis Media Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Facebook	56	70.9	70.9	70.9
	Twitter	2	2.5	2.5	73.4
	Instagram	9	11.4	11.4	84.8
	Youtube	12	15.2	15.2	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Frekuensi Penggunaan Media Sosial Sebelum tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	22	27.8	27.8	27.8
	Sekali Seminggu	1	1.3	1.3	29.1
	2 sampai 3 kali seminggu	4	5.1	5.1	34.2
	Setiap Hari	52	65.8	65.8	100.0
	Total	79	100.0	100.0	



STIKes Santa Elisabeth Medan

Frekuensi_Penggunaan_Media_Sosial_ditempat_Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak pernah	15	19.0	19.0	19.0
Sekali Seminggu	1	1.3	1.3	20.3
2 sampai 3 kali seminggu	31	39.2	39.2	59.5
Setiap Hari	32	40.5	40.5	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Frekuensi_Penggunaan_Media_Sosial_saat_Ingin_Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2 sampai 3 kali sebulan	9	11.4	11.4	11.4
Sekali Seminggu	3	3.8	3.8	15.2
2 sampai 3 kali seminggu	14	17.7	17.7	32.9
Setiap Hari	53	67.1	67.1	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Durasi_Penggunaan_Media_Sosial_Sebelum_Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1 sampai 5 menit	41	51.9	51.9	51.9
6 sampai 10 menit	20	25.3	25.3	77.2
11 sampai 20 menit	8	10.1	10.1	87.3
21 sampai 30 menit	4	5.1	5.1	92.4
31+ menit	6	7.6	7.6	100.0
Total	79	100.0	100.0	



STIKes Santa Elisabeth Medan

Penundaan_Tidur_karena_Media_Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak tahu	18	22.8	22.8	22.8
	Tidak	10	12.7	12.7	35.4
	Mungkin	38	48.1	48.1	83.5
	Ya	13	16.5	16.5	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Frekuensi_Durasi_gangguan_Tidur_karena_Pemberitahuan_Media_Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	17	21.5	21.5	21.5
	Sekali Sebulan	16	20.3	20.3	41.8
	2 sampai 3 kali sebulan	16	20.3	20.3	62.0
	Sekali Seminggu	15	19.0	19.0	81.0
	2 sampai 3 kali sebulan	11	13.9	13.9	94.9
	Sekali Semalam	4	5.1	5.1	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

VARIABEL KUALITAS TIDUR

Kualitas_Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	31	39.2	39.2	39.2
	Buruk	48	60.8	60.8	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

**Kualitas_Tidur_Secara_Obyektif**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat baik	2	2.5	2.5	2.5
	Cukup baik	22	27.8	27.8	30.4
	Buruk	34	43.0	43.0	73.4
	Sangat buruk	21	26.6	26.6	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Skor_Latensi_Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	9	11.4	11.4	11.4
	1-2	51	64.6	64.6	75.9
	3-4	19	24.1	24.1	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Waktu.yang.diperlukan.untuk.Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 15 menit	15	19.0	19.0	19.0
	16-30 menit	21	26.6	26.6	45.6
	31-60 menit	26	32.9	32.9	78.5
	> 60 menit	17	21.5	21.5	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Durasi_Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 7 jam	7	8.9	8.9	8.9
	5-6 jam	32	40.5	40.5	49.4
	3-4 jam	34	43.0	43.0	92.4
	2 jam	6	7.6	7.6	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

**Efisiensi_Tidur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid >85 %	7	8.9	8.9	8.9
75-84 %	27	34.2	34.2	43.0
65-74 %	34	43.0	43.0	86.1
<65 %	11	13.9	13.9	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Gangguan_Tidur_pada_Malam_Hari

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	7	8.9	8.9	8.9
1-9	37	46.8	46.8	55.7
10-18	15	19.0	19.0	74.7
19-27	20	25.3	25.3	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Penggunaan_Obat_Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	79	100.0	100.0	100.0

Disfungsi_Tidur_Siang_Hari

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	3	3.8	3.8	3.8
1-2	29	36.7	36.7	40.5
3-4	31	39.2	39.2	79.7
5-6	16	20.3	20.3	100.0
Total	79	100.0	100.0	

**UJI CHI-SQUARE****Penggunaan_Media_Sosial * Kualitas_Tidur Crosstabulation**

			Kualitas_Tidur		Total
			Baik	Buruk	
Penggunaan_Media_Sosial	Aktif	Count	18	43	61
		% within			
	Tidak Aktif	Penggunaan_Media_Sosial	29.5%	70.5%	100.0%
		Count	13	5	18
Total		% within			
		Penggunaan_Media_Sosial	72.2%	27.8%	100.0%
		Count	31	48	79
		% within			
		Penggunaan_Media_Sosial	39.2%	60.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	10.636 ^a	1	.001		
Continuity Correction ^b	8.920	1	.003		
Likelihood Ratio	10.550	1	.001		
Fisher's Exact Test				.002	.001
Linear-by-Linear Association	10.501	1	.001		
N of Valid Cases	79				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.06.

b. Computed only for a 2x2 table



54

 **STIKes Santa Elisabeth Medan**

PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

Nama Mahasiswa	:	Ticha Margaret Br. Ginting
NIM	:	032018117
Program Studi	:	Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabet Medan
Judul	:	Hubungan Penggunaan Media Social dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022

Menyetujui, Medan, 27 November 2021
Ketua Program Studi Ners Mahasiswa,



Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep Ticha Margaret Br. Ginting

STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes Santa Elisabeth Medan

55



STIKes Santa Elisabeth Medan

USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Ticha Margaret Br. Ginting
2. NIM : 032018117
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Hubungan Penggunaan Media Social dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Ance M. Siallagan Ns., M.Kep	
Pembimbing II	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	

6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul : Hubungan Penggunaan Media Social dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022
- b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 27 November 2021

Ketua Program Studi Ners

Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep

STIKes Santa Elisabeth Medan

**LAPORAN BIMBINGAN PROPOSAL**

Nama Mahasiswa : Ticha Margaret Br. Ginting
NIM : 032018117
Judul : Hubungan Penggunaan Media Social dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022
Nama Pembimbing I : Ance M. Siallagan, Ns., M.Kep
Nama Pembimbing II : Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
1.	Kamis, 18 November 2021	Ance M. Siallagan Ns., M.Kep	Pengajuan Judul (Melalui Whatsapp)		
2.	Rabu, 24 November 2021	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	Pengajuan Judul (Melalui Whatsapp)		
3.	sabtu, 04 Desember 2021	Ance M. Siallagan Ns., M.Kep	Konsul BAB 1 Melalui email : Mengapa kualitas tidur jadi masalah remaja? Cari data fenomena masalah kualitas tidur remaja Nasional minimal 3, internasional 3 Apa penyebab kualitas tidur jadi masalah?buat hasil penelitian terdahulu minimal 3 Jika penggunaan sosmed dan gadget jadi penyebab buat		



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
			hasil survei nya dari jurnal minimal 3 Buat data hasil penelitian sebelumnya minimal 3 yang menyatakan penggunaan sosmed mengganggu kualitas tidur Bagaimana fenomena di Binjai?adakah data hasil? hasil observasi?		
4.	Rabu, 22 Desember 2021	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	Konsul BAB 1 Melalui email: Belum termuat di daftar pustaka pada aplikasi mendeley dan refrensi jurnal dipakai 5 tahun dari tahun yang sedang berjalan		
5.	Kamis, 30 Desember 2021	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	Konsul BAB 1 Melalui email : sebaiknya latar belakang itu diuraikan dari topik yang diteliti (variabel dependen =kualitas tidur). Kemudian diuraikan mulai dari penyebab mengapa kualitas tidur remaja terganggu, termasuk faktor sosial media yang mempengaruhi kualitas tidur berdasarkan data dan penelitian orang lain dengan angka angka, serta hasil penelitian dalam bentuk persentase. Dari judul tersebut wajib dibuat tiga		



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
			<p>tujuan Mengidentifikasi penggunaan media sosial Mengidentifikasi kualitas tidur remaja Mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur Kemudian daftar pustaka yang diambil dari jurnal wajib 5 tahun dari tahun yang sedang berjalan</p>		
6.	Selasa, 04 Januari 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	<p>Konsul BAB 1 melalui email : Sebaiknya dilatar belakang dituliskan dari topik yang diangkat yakni tentang kualitas tidur pada remaja dan lihat beberapa referensi belum masuk ke aplikasi mendeley Periksa semua kalimat yang ditulis mulai dari awal-akhir dan tuliskan perkalimat dengan baku berdasarkan bahasa indonesia yang di sempurnakan Sumber terlalu lama dan cari sumber yang terbaru Penulisan sumber berdasarkan mendeley belum baik</p> 		



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
7.	Rabu, 12 Januari 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	Konsul BAB 1 melalui email : Setelah kalimat ini tuliskan hasil survei yang kamu lakukan di SMK dimana kamu meneliti, berapa persen kualitas tidur remaja tidak baik dan baik lalu berapakah alat medsos mereka apakah ada laptop,hp		
8.	Sabtu, 15 Januari 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	Konsul BAB 1 - 4 melalui email : Judul diedit lagi dengan baik BAB 1 : Tahun sumber terlalu lama Masukkan sumber setiap paragraf Belum tercatat didaftar pustaka pada aplikasi mendeley Apa hubungan dengan kualitas tidur? Dari mana sumbernya Satu paragraf jangan hanya satu sumber saja Perbaiki nama di mendeley Awal kalimat tidak bisa diawali dengan singkatan Kalimat jangan ada dibold BAB 2 : Tahun sumber terlalu rendah Apa hubungan jenis kelamin dengan gangguan tidur		



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
			<p>Sumber ini tidak ada tahunnya di setiap paragraf dan belum dicantumkan</p> <p>BAB 3 : Tentukan variabel independen dan dependen hapus kalimat H0</p> <p>BAB 4 : Rancangan penelitian digolongkan saja dengan judul penelitianmu bisa juga kamu melihat skripsi yang sudah dipublis</p> <p>Rumus menghitung besar sampel diganti Harus juga dihubungkan dengan responden bagaimana penggunaan media sosial yang mereka gunakan Sumber terlalu rendah Perbaiki cara menuliskan nama pengarang, judul,dll dengan baik dan benar Pertanyaan harus dituliskan jangan discreenshoot pada lembar kuisioner</p>		



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
9.	Sabtu, 19 Februari 2022	Ance M. Siallagan Ns., M.Kep	<p>Konsul BAB 1 -4 melalui via email : Lihat panduan, setelah cover halaman persetujuan dll jangan lupa daftar tabel</p> <p>BAB 1 : Jangan pakai contoh karena bicara fakta jadi harus realistik dibuktikan dengan sumber yang kredibel Sumber belum dicantumkan Membahas remaja bukan anak anak jadi seluruh data fakta dan opini adalah hubungan dengan remaja Ada baiknya diawal dibahas sedikit tentang remaja, karakteristiknya dan perkembangan kepribadiannya hingga kebutuhan menggunakan medsos yang tinggi. Buat fenomena yang terjadi di lokasi penelitian,kira kira apakah layak judul ini diteliti disana kemudian kualitas tidur masih perlu dibahas lebih banyak,berapa data atau angka kejadian remaja yang kualitas tidur nya terganggu gara gara medsos</p> <p>BAB 3 : Apa yang mau diukur</p>	<i>of</i>	



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
			<p>Dependen : indikator apa? Hasil pengukurannya atau interpretasinya</p> <p>Independen : indikatornya apa</p> <p>Kerangka konsep bukan seperti mapping jika tidak diteliti jangan dibuat</p> <p>BAB 4 :</p> <p>Jangan pernah ada kata sugiyono baca Nursalam, polit and back atau referensi lain</p> <p>Menentukan jumlah besar sampel dan dijelaskan</p> <p>Alasan menggunakan uji pada analisa bivariat</p> <p>Baca buku panduan</p>		
10	Selasa, 08 Maret 2022	Ance M. Siallagan Ns., M.Kep	<p>Konsul BAB 1 - 4 melalui email :</p> <p>Buat judul berbentuk piramida terbalik</p> <p>BAB 1 :</p> <p>Halaman belum ada</p> <p>Bagi menjadi 2 -3 alinea jangan satu alinea satu halaman</p> <p>Italic jika istilah asing</p> <p>Ditujuan umum itu seharusnya</p> <p>Mengidentifikasi apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2022</p> <p>BAB 3 :</p>	<i>of</i>	



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
			<p>Ada baiknya dibuat kategori tiap variabel sesuaikan dengan instrumen</p> <p>BAB 4 :</p> <p>Di populasi penelitian dibuat seperti Sumber tuliskan darimana apakah dari data dapodik atau Adm sekolah</p> <p>Alasan pemilihan sampel</p> <p>Pakai Nursalam atau polit & Beck</p> <p>Konsisten media sosial diatas jangan disini jadi gadget karena berbeda. Hp, laptop adalah gadget sementara media sosial adalah aplikasi</p> <p>Huruf asing di italic</p> <p>Analisa univariat digunakan pada data demografi untuk mengidentifikasi karakteristik responden, variabel dependen untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai dan variabel independen untuk mengidentifikasi penggunaan media sosial remaja di SMK Negeri 2 Binjai. Hasil analisa univariat akan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase</p>		



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
11 .	Selasa, 15 Maret 2022	Ance M. Siallagan Ns., M.Kep	Konsul BAB 1 -4 melalui email : Lihat panduan penomoran sub bab dulu baru dicek kembali	<i>of</i>	
12 .	Selasa 15 Maret 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	Konsul BAB 1 - 4 melalui email : Judul diedit lagi dengan baik BAB 1 : Tahun sumber terlalu lama Masukkan sumber setiap paragraf Belum tercatat didaftar pustaka pada aplikasi mendeley Apa hubungan dengan kualitas tidur? Dari mana sumbernya Satu paragraf jangan hanya satu sumber saja Perbaiki nama di mendeley Awal kalimat tidak bisa diawali dengan singkatan Kalimat jangan ada dibold BAB 2 : Tahun sumber terlalu rendah Apa hubungan jenis kelamin dengan gangguan tidur Sumber ini tidak ada tahunnya di setiap paragraf dan belum dicantumkan	<i>A. S.</i>	



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
			<p>BAB 3 : Tentukan variabel independen dan dependen hapus kalimat H0</p> <p>BAB 4 : Rancangan penelitian digolongkan saja dengan judul penelitianmu bisa juga kamu melihat skripsi yang sudah dipublis</p> <p>Rumus menghitung besar sampel diganti Harus juga dihubungkan dengan responden bagaimana penggunaan media sosial yang mereka gunakan Sumber terlalu rendah Perbaiki cara menuliskan nama pengarang, judul,dll dengan baik dan benar Pertanyaan harus dituliskan jangan discreenshoot pada lembar kuisioner</p>		



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
11.	Senin, 21 Maret 2022	Ance M. Siallagan Ns., M.Kep	<p>Konsul BAB 1 - 4 melalui email : Dikata pengantar masukkan lokasi penelitian Nama lengkap pembimbing 1 dan jangan capital semua huruf nya</p> <p>BAB 1 : Media sosial bukan social media Istilah asing dimiringkan penulisannya Tujuan khusus pada 3 Mengidentifikasi hubungan jangan dihilangkan</p> <p>BAB 4 : Perbaiki baca buku Nursalam apakah mengidentifikasi hubungan, desainnya studi kasus Jelaskan bagaimana cara mengacaknya nanti Lihat kembali dibuku panduan penulisan tabel definisi operasional</p>	<i>Off</i>	
12.	Selasa , 22 Maret 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	<p>Konsul BAB 1 - 4 melalui email :</p> <p>BAB 3 : Hipotesis Ho dihapus</p> <p>BAB 4 : Tidak perlu lagi diterangkan secara teoritis tetapi langsung saja rancangan apa yang dipakai dan desain yang dipakai untuk</p>		<i>Auf</i>



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
			mengambil data Rumus besar sampel diganti karena jika menggunakan rumus slovin populasi lebih dari 1000 orang		
13.	Rabu , 23 Maret 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	Konsul BAB 1 - 4 melalui email : Daftar bagan edit lagi BAB 1 : Sumbernya tidak ada BAB 2 : cantumkan hasil penelitian orang tentang dampak medsoc dengan kualitas tidur BAB 3 : Penulisan variabel sederhana saja tidak perlu diuraikan lagi Panah nya kecil saja BAB 4 : Rumus besar sampel diganti Edit lagi definisinya lebih sederhana Biasa kita menentukan lokasi penelitian karena berhubungan dengan topik penelitian yakni kualitas tidur kemudian waktu penelitian harus diuraikan lagi Tunjukkan hasil valid dan reliabel dari peneliti		Afif



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
			sebelumnya Kalau luaran penelitian ada korelasi uji apa yang baik dan cocok dengan skala pengukuran mu Kuisioner diganti		
4.	Kamis 24 Maret 2022	Ance M. Siallagan Ns., M.Kep	Acc BAB 1 – 4	<i>of</i>	
5.	Selasa, 29 Maret 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	Konsul BAB 1 - 4 melalui email : Perbaiki daftar bagan dan daftar tabel BAB 1 : Awali dengan kualitas tidur Hubungan antara paragraf belum tampak, misalnya paragraf pertama tentang kualitas tidur sementara paragraf kedua berbicara dengan mahasiswa padahal judul tersebut tentang remaja sebaiknya kualitas tidur dihubungkan dengan remaja bukan mahasiswa BAB 2 : Masukkan jenis media sosial Fungsi media sosial BAB 3 :	<i>A. S.</i>	



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
			<p>Lihat panduan berapa dibuat spacingnya untuk judul tabel,Bagan,grafik</p> <p>Perbaiki huruf depan</p> <p>BAB 4 :</p> <p>Definisi operasional diedit lebih sederhana lagi</p> <p>Hasil dari realibilitas dinarasikan</p> <p>Kuisioner cantumkan nama pemilik kuisioner yang diadopsi</p> <p>Pada kuisioner kualitas tidur cari kuisioner asli lalu terjemahkan sendiri</p>		
6.	Kamis , 31 Maret 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	Acc dan maju ujian proposal		

**REVISI PROPOSAL**

Nama Mahasiswa : Ticha Margaret Br. Ginting
NIM : 032018117
Judul : Hubungan Penggunaan Media Social dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022
Nama Penguji I : Ance M. Siallagan, Ns., M.Kep
Nama Penguji II : Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M
Nama Penguji III : Lilis Novitarum, Ns., M.Kep

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG I	PENG II	PENG III
01	Jumat, 08 April 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	BAB 3 : Perbaiki kerangka konsep BAB 4 : Sederhanakan indikator pada tabel definisi operasional dan membuat skor dari setiap item pada kuisioner		<i>Ance</i>	
02	Senin, 11 April 2022	Ance M. Siallagan, Ns., M.Kep	BAB 4 : Tabel definisi operasional dicek kembali sesuaikan dengan buku panduan, perubahan pada Kuisisioner serta option dari pertanyaan setiap kuisioner		<i>ofe</i>	
03	Senin, 11 April 2022	Lilis Novitarum, Ns., M.Kep	▪ enulisan judul seharusnya piramida terbalik cek			<i>Yuk1</i>



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG I	PENG II	PENG III
			<p>kembali buku panduan, bahasa asing dicetak miring, cara penulisan bagan serta penomoran bagan belum benar cek kembali buku panduan, tambahkan hasil survei awal dibagian akhir latar belakang</p> <p>.....</p> <p>erangka konsep diperbaiki variabel dependennya harus dimasukkan apa yang mau diukur begitu juga dengan variabel independen indikator apa yang mau diukur dan harus sejalan dengan isi kuisioner lalu cantumkan punya siapa yang diadopsi kuisioner tersebut yang digunakan</p> <p>.....</p> <p>efinisi operasional</p>			



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG I	PENG II	PENG III
			<p>dibuat lebih sederhana dari kedua variabel di definisi operasional harus sesuai dengan kerangka konsep dan sejalan dengan instrumen</p> <p>.....</p> <p>AB 3 kerangka konsep diperbaiki sesuaikan dengan definisi operasional dan instrumen harus kuantitatif sesuai dengan indikator apa yang mau diukur dan kuisioner kedua variabel diganti cari yang lain</p>			
04.	Senin ,11 April 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	<p>BAB 1:</p> <p>.....</p> <p>apus kalimat tidur adalah proses yang kompleks dan aktif yang diprogram oleh ritme sirkadian manusia (Grandner, 2019)</p> <p>.....</p>			



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG I	PENG II	PENG III
			<p>antumkan sumber pada paragraf ke 4</p> <p>.....</p> <p>ada paragraf ke 6 edit lebih padat lagi dan perhatikan sumber yang digunakan</p> <p>.....</p> <p>ada paragraf ke 8 edit lagi jangan terlalu panjang dan tidak pernah hanya satu sumber dalam satu paragraf</p> <p>.....</p> <p>ada paragraf ke 9 sumber kalimat setelah sumber bowers cantumkan</p> <p>.....</p> <p>ada paragraf ke 10 edit lagi kalimat dengan baik</p> <p>.....</p> <p>ada paragraf ke 12 perbaiki dan cantumkan angka peningkatannya</p> <p>.....</p> <p>ada paragraf ke 13 edit kalimatnya lagi dengan baik dan benar</p>			



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG I	PENG II	PENG III
			<p>BAB 4:</p> <ul style="list-style-type: none">..... enuliskan rumus gunakan Microsoft Equation 3.0..... ada tabel definisi operasional edit cara menulis kalimat ditabel dan lihat contoh definisi operasional di buku panduan dan sesuaikan item apa saja yang perlu dituliskan			
05.	Selasa, 12 April 2022	Ance M. Siallagan, Ns., M.Kep	Acc Jilid	<i>of</i>		
06.	Senin, 18 April 2022	Lilis Novitarum, Ns., M.Kep	<ul style="list-style-type: none">Cek kembali penulisan huruf pada judulGaris vertikal dihilangkan pada tabel definisi operasionalDiadopsi oleh siapa PSQI tersebutHasil dari uji valid dan reliabilitas dari			<i>Nur</i>



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG I	PENG II	PENG III
			kedua kuesioner			
07.	Senin, 18 April 2022	Lilis Novitarum, Ns., M.Kep	Kolom skor dan kolom skala terbalik Acc jilid			
08.	Selasa, 19 April 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	BAB 1 : Pada paragraf ke 16 edit lebih padat dan singkat Manfaat lihat contoh punya teman yang sudah acc BAB 4: Indikator dibuat singkat pada tabel definisi operasional dan jika tabel terpotong wajib dibuat lembaran yang baru			
09	Jumat, 22 April 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	Acc jilid			

**SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Ticha Margaret Br. Ginting
NIM : 032018117
Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022
Nama Penguji I : Ance M. Siallagan, S. Kep., Ns., M.Kep
Nama Penguji II : Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M
Nama Penguji III : Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
1	Sabtu, 21 Mei 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	Konsul abstrak, BAB 4, BAB 5, Dan BAB 6		
2	Senin, 23 Mei 2022	Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	Konsul abstrak, BAB 4, BAB 5, Dan BAB 6		



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
3.	Jumat, 27 Mei 2022	Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	Abstrak diperbaiki sesuai dengan buku panduan skripsi, membuat skor di BAB 4 dan rentang kelas pada setiap instrumen, dan BAB 5 tentang hasil uji dari kedua variabel dan menjelaskan lebih detail tentang gambaran lokasi penelitian, dan menambahkan beberapa jurnal kedalam pembahasan.	<i>of</i>	
4.	Jumat, 27 Mei 2022	Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	Acc maju dan konsul ke pembimbing 2	<i>of</i>	
5	Selasa, 31 Mei 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	Perbaiki tabel yang ada di BAB 5 lihat punya teman yang sudah acc Acc maju		<i>Adi</i>

**REVISI SKRIPSI SETELAH UJIAN**

Nama Mahasiswa : Ticha Margaret Br. Ginting
NIM : 032018117
Judul : Hubungan Penggunaan Media Social dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022
Nama Penguji I : Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep
Nama Penguji II : Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M
Nama Penguji III : Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG I	PENG II	PENG III
01	Jumat, 02 Juni 2022	Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	<p>Masukkan penguji yaitu pada tabel definisi operasional, rentang kelas pada kedua variabel, kerangka operasional .</p> <p>Masukkan penguji ialah di Bab 6 tambahkan saran di halaman 79 – 81</p> <p>Masukkan penguji yaitu menyamakan antara kuisioner penggunaan media social dengan master data media social dan juga menyamakan antara kuisioner kualitas tidur dengan master data .</p> <p>Masukkan penguji yaitu pada tabel</p>	<i>of</i>		



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG I	PEN G II	PENG III
			penggunaan media social di bab 5 tampakkan juga dimaster data begitu juga dengan pada tabel kualitas tidur dibab 5 tampakkan juga di master data			
02	Jumat, 02 Juni 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	<p>Masukkan penguji yaitu pada tabel definisi operasional, rentang kelas pada kedua variabel, kerangka operasional .</p> <p>Masukkan penguji ialah di Bab 6 tambahkan saran di halaman 79 – 81</p> <p>Masukkan penguji yaitu menyamakan antara kuisioner penggunaan media social dengan master data media social dan juga menyamakan antara kuisioner kualitas tidur dengan master data .</p> <p>Masukkan penguji yaitu pada tabel penggunaan media social di bab 5 tampakkan juga dimaster data begitu juga dengan pada</p>			



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG I	PEN G II	PENG III
			tabel kualitas tidur dibab 5 tampakkan juga di master data			
03.	Jumat, 02 Juni 2022	Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep	<p>Masukkan penguji yaitu pada tabel definisi operasional, rentang kelas pada kedua variabel, kerangka operasional .</p> <p>Masukkan penguji ialah di Bab 6 tambahkan saran di halaman 79 – 81</p> <p>Masukkan penguji yaitu menyamakan antara kuisioner penggunaan media social dengan master data media social dan juga menyamakan antara kuisioner kualitas tidur dengan master data</p> <p>Masukkan penguji yaitu pada tabel penggunaan media social di bab 5 tampakkan juga dimaster data begitu juga dengan pada tabel kualitas tidur dibab 5 tampakkan juga di master data</p>			<i>Nur 1</i>



STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG I	PEN G II	PENG III
04.	Senin, 05 Juni 2022	Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	Perbaiki rentang kelas di BAB 4 serta tabel skor di Tabel definisi operasional, perbaiki abstrak, dan narasikan indikator secara berurutan sesuai dengan di tabel definisi operasional	<i>of</i>		
05.	Jumat, 10 Juni 2022	Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	Perbaiki abstrak Acc	<i>of</i>		
06.	Jumat, 10 Juni 2022	Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep	Acc			<i>W</i>
07.	Sabtu, 11 Juni 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	Perbaiki abstrak dan rapikan penulisan di BAB 1		<i>Af</i>	
08	Senin, 13 Juni 2022	Agustaria Ginting, S.K.M., M.K.M	Acc jilid		<i>Af</i>	



STIKes Santa Elisabeth Medan



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 27 Januari 2022

Nomor : 152/STIKes/SMK-Penelitian/I/2022

Lamp. :-

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth. :
Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Binjai
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin pengambilan data awal.

Adapun nama mahasiswa dan judul proposal adalah:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Ticha Margaret Br Ginting	032018117	Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Hormat Kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



STIKes Santa Elisabeth Medan



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 2 BINJAI
Jalan Bejomuna Kode Pos 20732 Kec. Binjai Timur Kota Binjai
Telepon (061) 8825908 Fax (061) 8820410
e-mail : smkn2binjai@gmail.com website : www.smkn2binjai.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.5-118/SMKN-2BINJAI/III/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini, Plt. Kepala Sekolah :

Nama sekolah : SMK Negeri 2 Binjai
 Alamat Sekolah : Jl. Bejomuna
 Kelurahan : Timbang Langkat
 Kecamatan : Binjai Timur
 Kota : Binjai
 NSS : 341076101001
 NDS : 10220314

Berdasarkan Surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Santa Elisabeth Medan Nomor : 152/STIKes/SMK-Penelitian/I/2022 Tanggal 27 Januari 2022 tentang Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian.

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Ticha Margaret Br Ginting
 NIM : 032018117
 Program Studi : Sarjana Keperawatan

Benar nama tersebut diatas telah melakukan Pengambilan Data Awal Penelitian di SMK Negeri 2 Binjai.

Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Binjai, 18 Maret 2022
Plt. Kepala SMK Negeri 2 Binjai

KECAMATAN BINJAI TIMUR
 SMK NEGERI 2 BINJAI
 RUELLEN NOVAR, M.Pd
 NIP. 41770518 000504 1 001



STIKes Santa Elisabeth Medan

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 29 April 2022

Nomor : 696/STIKes/SMK-Penelitian/IV/2022

Lamp. :-

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Binjai
di-
Tempat.

Dengan hormat,

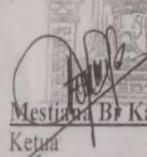
Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Ticha Margaret Br Ginting	032018117	Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapan terima kasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan


Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Kepua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertinggal



STIKes Santa Elisabeth Medan

<p style="text-align: center;"> PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA DINAS PENDIDIKAN CABANG DINAS PENDIDIKAN STABAT Jln. Kapt. Pattimura No.01 Kwala Bingai Stabat Kab. Langkat KP. 20811 Email : cabdostabat@gmail.com </p>						
Stabat, // Mei 2022						
Nomor : 421.5/66/Cabdis-Stabat/ V/2022 Sifat : Penting Lampiran : - Hal : Rekomendasi Izin Melaksanakan Penelitian	Kepada Yth. Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Binjai di- <u>Tempat</u>					
<p>Dengan hormat,</p> <p>Berdasarkan Surat dari sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Santa Elisabeth Medan Nomor : 696/STIKes/SMK-Penelitian/IV/2022 tanggal 29 April 2022 Tentang Izin Melaksanakan Penelitian.</p> <p>Dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami bersedia / berkenan dan dapat menyetujui permohonan saudara tersebut untuk Melaksanakan Penelitian di SMK Negeri 2 Binjai sepanjang tidak bertentangan dengan ketentuan yang berlaku, adapun identitas Mahasiswa yang kami terima untuk Melaksanakan Penelitian sebagai berikut :</p> <table border="0"> <tr> <td>Nama : TICHA MARGARET Br GINTING</td> </tr> <tr> <td>NIM : 032018117</td> </tr> <tr> <td>Jurusan/Prodi : S-1 Keperawatan</td> </tr> <tr> <td>Judul Penelitian : HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA di SMK NEGERI 2 BINJAI TAHUN 2022</td> </tr> <tr> <td>Tempat : SMK Negeri 2 Binjai</td> </tr> </table> <p>Demikian Surat Rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p> <p style="text-align: right;"> Kepala Cabang Dinas Pendidikan Stabat Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara <u>BASIR S. HASIBUAN, M. Pd</u> NIP. 19810420 200604 1 005 </p>		Nama : TICHA MARGARET Br GINTING	NIM : 032018117	Jurusan/Prodi : S-1 Keperawatan	Judul Penelitian : HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA di SMK NEGERI 2 BINJAI TAHUN 2022	Tempat : SMK Negeri 2 Binjai
Nama : TICHA MARGARET Br GINTING						
NIM : 032018117						
Jurusan/Prodi : S-1 Keperawatan						
Judul Penelitian : HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA di SMK NEGERI 2 BINJAI TAHUN 2022						
Tempat : SMK Negeri 2 Binjai						



STIKes Santa Elisabeth Medan


PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 2 BINJAI
 Jalan Bejomuna Kode Pos 20732 Kec. Binjai Timur Kota Binjai
 Telepon (061) 8825908 Fax (061) 8820410
 e-mail : smkn2binjai@gmail.com website : www.smkn2binjai.sch.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
 Nomor : 421.5-199/SMKN-2BINJAI/V/2022

Berdasarkan Surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Santa Elisabeth Medan Nomor : 696/STIKes/SMK-Penelitian/IV/2022 tanggal 29 April 2022 tentang Izin Penelitian dan surat dari Pemerintah Provinsi Sumatera Utara Dinas Pendidikan Cabang Dinas Pendidikan Stabat Nomor : 421.5/0694/Cabdis-Stabat/V/2022 tanggal 11 Mei 2022 tentang Izin Melaksanakan Penelitian di SMK Negeri 2 Binjai dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : TICHA MARGARET Br GINTING
 NIM : 032018117
 Program Studi : S-1 Keperawatan

Benar telah melakukan Penelitian di SMK Negeri 2 Binjai dengan judul penelitian:
“Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022”

Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Binjai, 13 April 2022
 Pt. Kepala SMK Negeri 2 Binjai

 RULLY NOVAR, M.Pd
 PEMBINA
 NIP. 19770528 200504 1 001



STIKes Santa Elisabeth Medan

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
 Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
 E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
 No.138/KEPK-SE/PE-DT/IV/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

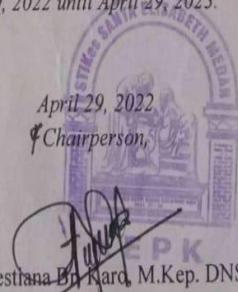
Peneliti Utama <i>Principal Investigator</i>	:	Ticha Margaret Br Ginting
Nama Institusi <i>Name of the Institution</i>	:	STIKes Santa Elisabeth Medan

Dengan judul:
Title

"Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksplorasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.
Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 29 April 2022 sampai dengan tanggal 29 April 2023.
This declaration of ethics applies during the period April 29, 2022 until April 29, 2023.


 April 29, 2022
Chairperson
 Mestiana Br. Nard, M.Kep. DNSc



STIKes Santa Elisabeth Medan


**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 2 BINJAI**
 Jalan Bejomuna Kode Pos 20732 Kec. Binjai Timur Kota Binjai
 Telepon (061) 8825908 Fax (061) 8820410
 e-mail : smkn2binjai@gmail.com website : www.smkn2binjai.sch.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 421.5-199/SMKN-2BINJAI/V/2022

Berdasarkan Surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Santa Elisabeth Medan Nomor : 696/STIKes/SMK-Penelitian/IV/2022 tanggal 29 April 2022 tentang Izin Penelitian dan surat dari Pemerintah Provinsi Sumatera Utara Dinas Pendidikan Cabang Dinas Pendidikan Stabat Nomor : 421.5/0694/Cabdis-Stabat/V/2022 tanggal 11 Mei 2022 tentang Izin Melaksanakan Penelitian di SMK Negeri 2 Binjai dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **TICHA MARGARET Br GINTING**
 NIM : 032018117
 Program Studi : S-1 Keperawatan

Benar telah selesai melakukan Penelitian di SMK Negeri 2 Binjai dengan judul penelitian:

"Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022"

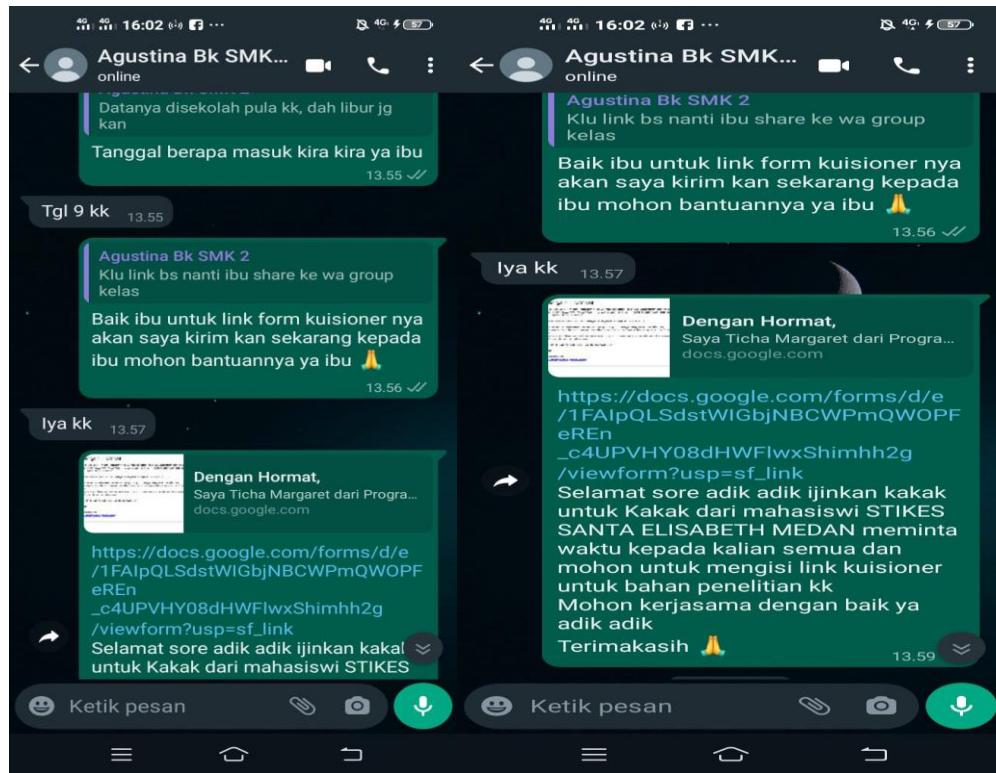
Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.





DOKUMENTASI

Share Link kuisinisioner kepada wali kelas XII Pada Tanggal 13 Mei





STIKes Santa Elisabeth Medan

Dokumentasi meminta izin adopsi kuisioner

