

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DI MALAM HARI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK
SD, SMP, DAN SMK**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh,

FIONA MEYLAWATI

20200320116

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Fiona Meylawati
NIM : 20200320116
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Skripsi ini.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 14 April 2024

Yang membuat pernyataan,



Fiona Meylawati

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ini saya persembahkan kepada pihak-pihak yang saya sayangi di mana pun berada, teruntuk: Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan dan iman yang sangat luar biasa dan membuat saya selalu bersyukur, Ayahanda Wawan Setiawan, S.T dan Ibunda Yati Sri Nurhayati yang selalu mendo'akan, mendukung dan memotivasi saya sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan sejauh ini, tak lupa kepada kakak saya Viskawati Augustin yang sudah memberikan doa dan semangat semoga kita semua menjadi anak yang dapat membanggakan kedua orang tua. Ibu Romdzati, S.Kep., Ns., MNS selaku dosen pembimbing saya, terimakasih atas ilmu, waktu, dan kesabarannya dalam membimbing saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, serta Ibu Ferika Indarwati, Ns., M. Ng., Ph.D sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran yang baik kepada saya. Tidak lupa juga saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman PSIK UMY 2020 atas motivasi dan kerja sama yang telah meluangkan waktu dalam penyelesaian penelitian ini. Semoga kita semua tetap dalam perlindungan dan diberikan kemudahan oleh Allah SWT. Aamiin ya robbal 'alamin.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamiin, puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, dan hidayah-Nya yang telah memberikan kesehatan serta kesempatan baik lahir maupun batin sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Hubungan Penggunaan Media Sosial di Malam Hari dengan Kualitas Tidur pada Anak SD, SMP, dan SMK”. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep) dijenjang pendidikan S1 Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini tentunya tidak lepas dari hambatan dan kesulitan yang dialami. Namun, berkat bimbingan, dukungan, doa, nasihat dan saran dari berbagai pihak sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini dengan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

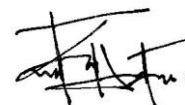
1. Allah S.W.T yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
2. Ibu Dr. dr. Sri Sundari, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ibu Sutantri, Ns., M. Sc., Ph. D selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Ibu Romdzati, S.Kep., Ns., MNS selalu dosen pembimbing yang selalu memotivasi, membimbing, serta mengarahkan dalam proses penyelesaian penelitian ini.
5. Ibu Ferika Indarwati, Ns., M. Ng., Ph. D selaku dosen penguji yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk menguji, memberikan kritik, dan saran demi kebaikan proses penyelesaian penelitian ini.

6. Kedua orang tua saya, Wawan Setiawan, S.T dan Yati Sri Nurhayati serta saudara kandung saya, Viskawati Augustin yang selalu memberi semangat, dukungan, dan selalu memanjatkan doa dalam setiap langkah.
7. Teman seperjuangan, Adelia Priska Amanda, Dila Gustiana Handayani, Faradhita Afira Octa Priheningtyas, Haznah Faris Nafisah Syafi'i, dan Ummy Faizah yang tulus dan sabar menemani dalam proses perjalanan kehidupan ini.
8. Teman-teman Program Studi Keperawatan angkatan 2020 dan seluruh pihak yang telah memberikan doa, dukungan, kritik, dan saran kepada penulis dalam proses penyelesaian penelitian ini.

Peneliti menyadari dalam Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, maka dari itu peneliti mengharapkan bimbingan, kritik, dan, saran yang membangun demi kelancaran dan kemajuan penelitian ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 14 April 2024



Fiona Meylawati

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SINGKATAN.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Bagi Remaja	7
2. Bagi Peneliti	7
3. Bagi Penelitian Lain.....	8
4. Bidang keperawatan/praktik keperawatan.....	8
5. Sekolah.....	8
E. Penelitian Terkait	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Landasan Teori.....	14
1. Konsep Tidur	14
2. Konsep Remaja.....	23
3. Konsep Media Sosial	30
B. Kerangka Teori.....	38
C. Kerangka Konsep	39
D. Hipotesis	40

BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel Penelitian	41
1.Populasi.....	41
2.Sampel.....	42
C. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	44
1.Lokasi penelitian.....	44
2.Waktu penelitian.....	45
D. Variabel Penelitian	45
E. Definisi Operasional	45
F. Instrumen Penelitian	46
1.Kuesioner <i>Social Media Use Scale</i>	47
2.Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index-Indonesian Version (PSQI-I)</i>	50
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	52
1.Uji Validitas	52
2.Uji Reliabilitas.....	53
H. Cara Pengumpulan Data.....	53
I. Pengolahan Data dan Metode Analisis Data	55
1.Pengolahan data.....	55
2.Analisa data	56
J. Etika Penelitian	58
1.Otonom (<i>Autonomy</i>)	58
2.Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	59
3.Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>)	59
4.Keuntungan dan Kerugian.....	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penelitian	61
B. Pembahasan.....	66
C. Keterbatasan Penelitian.....	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional	45
Tabel 2. Item Kuesioner <i>Social Media Use Scale</i> untuk Mengukur Penggunaan Media Sosial Secara Keseluruhan.....	48
Tabel 3. Item Kuesioner <i>Social Media Use Scale</i> untuk Mengukur Penggunaan Media Sosial Secara Khusus pada Malam Hari.....	49
Tabel 4. Item Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index-Indonesian Version (PSQI-I)</i> ...	51
Tabel 5. Uji Normalitas Data.....	57
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dan Usia Responden.....	62
Tabel 7. Rata-Rata Penggunaan Media Sosial Secara Keseluruhan.....	63
Tabel 8. Rata-Rata Penggunaan Media Sosial Secara Keseluruhan Berdasarkan Kualitas Tidur	63
Tabel 9. Rata-Rata Penggunaan Media Sosial di Malam Hari	64
Tabel 10. Rata-Rata Penggunaan Media Sosial di Malam Hari Berdasarkan Kualitas Tidur	64
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	64
Tabel 12. Hubungan Penggunaan Media Sosial di Malam Hari dengan Kualitas Tidur ...	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	38
Gambar 2. Kerangka Konsep	39

DAFTAR SINGKATAN

APJII	: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
BSMAS	: <i>Bergen Social Media Addiction Scale</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
COVID-19	: <i>Corona Virus Disease 2019</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
IGD	: <i>Internet Gaming Disorder</i>
IGDS	: <i>Internet Gaming Disorder Scale</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PSQI-I	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index-Indonesian Version</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMA	: <i>Social Media Addiction</i>
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WPR	: <i>World Population Review</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner <i>Social Media Use Scale-Overall Social Media Use</i>	82
Lampiran 2. Kuesioner <i>Social Media Use Scale-Nighttime Specific Social Media Use</i> ...	83
Lampiran 3. Kuesioner <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	84
Lampiran 4. Lembar Permohonan Menjadi Responden	85
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	87
Lampiran 6. Ijin Kuesioner <i>Social Media Use Scale</i> dan <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index-Indonesian Version (PSQI-I)</i>	88
Lampiran 7. Surat Ijin Studi Pendahuluan di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2	89
Lampiran 8. Surat Ijin Studi Pendahuluan di SMP Muhammadiyah 2 Gamping	90
Lampiran 9. Surat Ijin Studi Pendahuluan di SMK Muhammadiyah Gamping	91
Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2	92
Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian di SMP Muhammadiyah 2 Gamping.....	93
Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian di SMK Muhammadiyah Gamping	94
Lampiran 13. Surat Ijin Etik	95
Lampiran 14. Hasil Pengolahan SPSS	96