



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN JAKARTA
TAHUN 2022**

SKRIPSI

BUNGA ANGGITA

1810713002

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2022**



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN JAKARTA
TAHUN 2022**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

BUNGA ANGGITA

1810713002

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar:

Nama : Bunga Anggita

NRP : 1810713002

Tanggal : 24 Juni 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia untuk dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 24 Juni 2022

Yang Menyatakan.


A96B3AJX982551701
(Bunga Anggita)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bunga Anggita
NRP : 1810713002
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta Tahun 2022.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai Pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 24 Juni 2022

Yang menyatakan,



(Bunga Anggita)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Bunga Anggita
NRP : 1810713002
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial
dan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa
Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta Tahun
2022.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



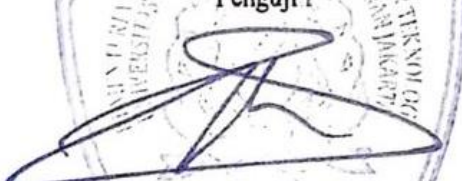
Yuri Nurdiantami, S.Farm., Apt., MPH
Ketua Penguji



Dr. A. Heri Iswanto, SKM, MARS
Penguji I



Dr. Novita Dwi Istanti, SKM, MARS
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan



Arga Buntara, SKM, MPH
Ka. Prodi Kesehatan Masyarakat
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 24 Juni 2022

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2022

Bunga Anggita

Abstrak

Tidur ialah kebutuhan dasar yang diperlukan oleh manusia, setiap manusia memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda. Tidur yang tidak adekuat dapat menyebabkan kualitas tidur seseorang menjadi buruk. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur diantaranya penggunaan media sosial dan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta Tahun 2022 dengan menggunakan metode kuantitatif, pendekatan *cross-sectional*, dan teknik sampel *Proportionate Stratified Random Sampling*. Berdasarkan analisis uji *Spearman* diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi positif dengan hubungan keeratan sedang antara intensitas penggunaan media sosial (p-value 0,000 dan nilai r 0,256) dan stres (p-value 0,000 dan nilai r 0,260) dengan kualitas tidur. Namun, tidak terdapat korelasi antara usia (p-value 0,075 dan nilai r -0,120) dan jenis kelamin (p-value 0,306 dan nilai r -0,069) dengan kualitas tidur. Maka dari itu, mahasiswa perlu untuk memperhatikan kebutuhan tubuh akan tidur dengan membatasi penggunaan media sosial dan melakukan coping stres.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Mahasiswa, Media Sosial, Stres

THE RELATIONSHIP OF INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE AND STRESS WITH SLEEP QUALITY AMONG PUBLIC HEALTH STUDENTS AT UPN VETERAN JAKARTA 2022

Bunga Anggita

Abstract

Sleep is a basic human need, humans have different sleep needs. Inadequate sleep can cause poor sleep quality. Factors that can affect sleep quality include the use of social media and stress. This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and stress with sleep quality in public health students at UPN Veteran Jakarta in 2022 by using quantitative methods, cross-sectional approaches, and the proportional stratified random sampling technique. Based on the analysis of the Spearman test, it was found that there was a positive correlation with a moderate relationship between the intensity of social media use (p-value 0.000 and r 0,256) and stress (p-value 0.000 and r 0,260) with sleep quality. However, there was no correlation between age (p-value 0.075 and r -0,120) and gender (p-value 0.306 and r -0,069) with sleep quality. Therefore, students need to pay attention to the body's need for sleep by limiting the use of social media and coping with stress.

Keywords: Sleep Quality, Students, Social Media, Stress

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahnya berupa kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ‘Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta Tahun 2022’ yang disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Bapak Arga Buntara, SKM., MPH selaku Kepala Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Ibu Dr. Novita Dwi Istanti, SKM, MARS selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan saran yang membangun, Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yaitu Bapak Sukamto dan Ibu Tri Indah Aryana yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis, serta kepada Rifqiy Akmal, Syahreza, Amel, Intan, Ade, Lidya, Dinah, Hodijah dan Sinta yang sudah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, kemudian tak luput penulis ucapkan terima kasih kepada responden yang telah bersedia dan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa terdapat beberapa kekurangan dalam penulisan skripsi ini karena masih terbatasnya ilmu pengetahuan, waktu, dan pengalaman penulis. Namun, dengan adanya bimbingan, arahan dan kerjasama dari berbagai pihak, kekurangan tersebut dapat teratasi. Saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi penyempurnaan selanjutnya.

Jakarta, 17 Juni 2022

Penulis,

Bunga Anggita

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
I.5 Ruang Lingkup Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
II.1 Media Sosial	8
II.2 Stres.....	13
II.3 Kualitas Tidur.....	16
II.4 Penelitian Terkait	22
II.5 Kerangka Teori.....	27
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 28
III.1 Kerangka Konsep	28
III.2 Hipotesis Penelitian	28
III.3 Definisi Operasional	29
III.4 Desain Penelitian	31
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	31
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian	31
III.7 Sumber Data.....	33
III.8 Instrumen Penelitian	34
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	35
III.10 Etika Penelitian	38
III.11 Pengolahan Data	39
III.12 Teknik Analisis Data.....	40
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 42
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	42
IV.2 Hasil dan Pembahasan Penelitian	43
IV.3 Keterbatasan Penelitian	53

BAB V PENUTUP	55
V.1 Kesimpulan	55
V.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Data Penggunaan Aplikasi Media Sosial.....	2
Tabel 2	Kebutuhan Tidur berdasarkan Usia	18
Tabel 3	Penelitian Terkait	23
Tabel 4	Definisi Operasional	29
Tabel 5	Perhitungan sampel untuk setiap angkatan	32
Tabel 6	Uji Validitas	36
Tabel 7	Hasil Uji Reliabilitas.....	38
Tabel 8	Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	44
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	45
Tabel 11	Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Stres	46
Tabel 12	Analisis Bivariat Variabel Independen dengan Variabel Dependen.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	22
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 3 Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 4 Surat *Ethical Approval*
- Lampiran 5 Surat Permohonan Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 6 Surat Balasan Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 7 Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 8 Balasan Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 9 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
- Lampiran 10 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 11 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 12 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian (PSQI)
- Lampiran 13 Tabulasi Data
- Lampiran 14 Output Pengolahan Data
- Lampiran 15 *Screenshot* kuesioner *online*
- Lampiran 16 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme