

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL (*GADGET*)
DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

SKRIPSI



**SALPA
201901115**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2023**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Hubungan Penggunaan Media Sosial (*Gadget*) Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Widya Nusantara adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing 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 kedalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA.

Palu, 21 agustus, 2023



Nim : 201901115

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL (*GADGET*) DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA

*The Relationship Of Social Media (Gadget) Use With Student's Sleep Quality
Widya Nusantara University*

Salpa, Moh Malikul Mulki, Ni Nyoman Elfiyunai,
Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara Palu

ABSTRAK

Mahasiswa sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk salah satu penyebabnya yaitu penggunaan media sosial yang berlebihan. Salah satu masalah dari penggunaan media sosial dapat mengakibatkan gangguan tidur, gangguan penglihatan, serta gangguan psikologis seperti stres dan depresi. Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa tingkat 3 Universitas Widya Nusantara semester 6 menjelaskan bahwa penggunaan *gadget* lebih sering digunakan, bahkan sepulang dari kampus mulai menggunakan *gadget* dari jam 16:00-00:00 bahkan ada yang dari jam 16:00-02:00 media sosial yang di akses yaitu *WhatsApp, Instagram, TikTok, Youtube*, dan *facebook*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur Mahasiswa Universitas Widya Nusantara. Jenis Penelitian ini menggunakan metode penelitian *kuantitatif* dengan pendekatan analitik menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Tingkat 3 Universitas Widya Nusanatra pada tanggal 13-26 juli 2023 yang berjumlah 119 dengan jumlah sampel sebanyak 54 sampel. Hasil penelitian ini menggunakan uji alternatif *Kolmogorov-Smirnov*, mahasiswa pengguna media sosial aktif sebanyak 26 responden (48,2%) dan kualitas yang tidur baik sebanyak 32 responden (59,3%) sehingga diperoleh nilai $p = 0,023$ ($p = <0,05$). Simpulannya terdapat hubungan Penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur Mahasiswa Universitas Widya Nusantara. Saran penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dengan berbagai masalah baru yang dapat diteliti yang diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan terutama kualitas tidur Mahasiswa karena kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kestabilan emosional.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Media Sosial, Mahasiswa

ABSTRACT

Students are very risk of poor sleep quality, and one of the causes is excessive use of social media. Social media problems can cause sleep disorders, visual disturbances, and psychological disorders such as stress and depression. Good sleep quality will result in freshness and fitness when awakened. Preliminary studies conducted on Widya Nusantara University 3rd year students in semester 6 said that the use of gadgets is more often, even after coming back from campus they start to use gadgets from 16:00-00:00 and some even from 16:00-02:00, and social media accessed such as WhatsApp, Instagram, TikTok, Youtube, and Facebook. The aim of the research was to analyze the correlation between the use of social media (gadgets) and the student's quality of sleep at Widya Nusantara University. This is a quantitative research method with an analytical approach using a cross-sectional research design that was conducted on July 13-26, 2023. The total population was the third-grade students of Widya Nusantara University about 119 and the total sample was about 54 samples. The results of research using the Kolmogorov-Smirnov alternative test, about 26 respondents (48.2%) who are active social media users and about 32 respondents (59.3%) have good sleep quality with $p\text{-value} = 0.023$ ($p = <0.05$). The conclusion mentioned that have a correlation between the use of social media (gadgets) and the student's quality of sleep at Widya Nusantara University. The suggestion of this research is that it could be used as a basis for developing further research with various new problems that are expected to improve health status, especially the student's quality of sleep because good sleep quality could improve the stability of emotional

Keywords: Sleep Quality, Social Media, Students



**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL (*GADGET*)
DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi
Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara Palu



**SALPA
201901115**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2023**

LEMBAR PENGESAHAN**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL (*GADGET*)
DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA
UNIVERSITAS WIDYA
NUSANTARA****SKRIPSI****SALPA
201901115**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 21 Agustus 2023

Tanggal : 21 Agustus 2023

Penguji I

Ns. Sringati, S.Kep.,M.P.H

NIK : 20080902006


(.....)

Tanggal : 21 Agustus 2023

Penguji II

Ns. Moh Malikul Mulki, M.Tr.,Kep

NIK : 20220901132


(.....)

Tanggal : 21 Agustus 2023

Penguji III

Ns. Ni Nyoman Elfiviani, S.Kep.,M.Kes

NIK : 20210901130


(.....)Mengetahui,
Rektor UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.kES**
NIK : 20080901001

PRAKATA

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingannya saya dapat menyelesaikan tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan juli 2023 sampai Juni 2023. Skripsi dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Sosial (*gadget*) Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Widya Nusantara ”, Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Starata I keperawatan (S-I) pada program studi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara.

Dalam penyusunan Skripsi penelitian mulai dari awal sampai dengan selesainya, penulis ingin memberikan penghargaan setinggi-tingginya kepada kedua orang tua Ayahanda (Sugiran Amran) dan ibunda (Saida Muda) serta kakak (Salfia Sugiran) adikku (Salwa Sugiran Dan Mohammad Sultan) yang telah banyak memberikan dukungan dan doa serta bantuan yang begitu besar baik dalam bentuk moril maupun materi selama menempuh pendidikan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

Bersama ini perkenalkanlah saya mengucapkan terimah kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Ibu Widya Situmorang, M.Sc, selaku Ketua Yayasan Universitas Widya Nusantara
2. Bapak Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes., selaku rektor Universitas Widya Nusantara
3. Ibu Ns. Yulta Kadang, S,Kep.,M.Kep, selaku Ketua Prodi Keperawatan Universitas Widya Nusantara Palu
4. Ns. Moh Malikul Mulki M.Tr.,Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ns. Ni Nyoman Elfiyunai S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini

6. Ibu Ns. Sringati S.Kep.,M.PH selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
7. Staf dan tenaga kerja Universitas Widya Nusantara, atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.
8. Seluruh dosen pengajar yang telah membagi ilmunya kepada penulis beserta seluruh staf tata usaha dan staf perpustakaan Universitas Widya Nusantara, yang telah banyak membantu dalam berbagai pelayanan dan administrasi akademik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, 21 Agustus 2023



SALPA

Nim : 201901115

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL/COVER	i
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Teori	8
B. Kerangka Konsep	28
C. Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	30
D. Variabel Penelitian	32
E. Definisi Oprasional	32
F. Instrumen Penelitian	33
G. Teknik Pengumpulan Data	34
H. Analisa Data	35
I. Bagan Alur Penelitian	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39

A. Gambaran Lokasi Penelitian	39
B. Hasil	41
C. Pembahasan	44
D. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	53
A. Simpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan tidur manusia berdasarkan umur	21
Tabel 2.2 Tahapan Tidur	22
Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan kelas, umur, jenis kelamin	41
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan media sosial	42
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur	43
Tabel 4.4 hubungan pegguan media sosial dengan kualitas tidur	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3 Grafik Pertumbuhan Pengguna Internet	9
Gambar 2.4 Pengguna internet dan media sosial di seluruh dunia	10
Gambar 2.5 Kerangka Konsep	28
Gambar 3.1 Alur Penelitian	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Kode etik (*Etical Clearence*)
- Lampiran 3 : Surat Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4 : Surat Balasan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 5 : Surat Penelitian
- Lampiran 6 : Karakteristik Responden
- Lampiran 7 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Kuesioner Media Sosial
- Lampiran 9 : Kuesioner PSQI
- Lampiran 10 : Persetujuan Menjadi Responden (*inform consent*)
- Lampiran 11 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 12 : Dokumentasi
- Lampiran 13 : Riwayat Hidup
- Lampiran 14 : Lembar Bimbingan

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Media sosial saat ini merupakan aplikasi paling populer yang memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan pengguna lain melalui Internet dan dengan demikian memperoleh informasi dengan lebih mudah. Sebuah survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menunjukkan bahwa dari 262 juta penduduk Indonesia, pada tahun 2017 terdapat 143,26 juta pengguna internet, meningkat dari 132,7 juta pada tahun 2016 juta yang merupakan pengguna internet terbesar di Indonesia. Mayoritas pengguna internet Jumlah pengguna di Indonesia saat ini adalah 49,52 dari kelompok usia 19-34. Usia ini berada pada fase keintiman, artinya individu berkembang melalui pembentukan hubungan sosial yang lebih luas, baik secara langsung maupun tidak langsung. Saat ini, media sosial yang memfasilitasi komunikasi dan fitur-fiturnya selalu berkembang dan cukup menarik sehingga pengguna rela menghabiskan sepanjang hari menjelajahi media sosial, bahkan mempersingkat waktu tidur mereka (Suhartati *et al.*,2021).

Secara umum, *gadget* merupakan perangkat elektronik atau perangkat yang relatif kecil dengan fungsi tertentu dan bermanfaat. Pendapat lain mengatakan bahwa konsep *gadget* adalah barang elektronik kecil yang mudah dibawa kemana-mana (Habut dkk, 2021).

Berdasarkan data dari *Hootsuite (We are Social)* yang mempublikasikan data media sosial dan tren internet pada tahun 2022. Diketahui pada tahun 2022 populasi dunia meningkat sebesar 1% menjadi 7,91 miliar. Dan sekitar 62,5% populasi dunia menggunakan Internet. Sementara itu, pengguna media sosial aktif mencapai 58,4% (Riyanto, 2022).

Menurut *Hootsuite* dan *We Are Social* pada tahun 2018, masyarakat Indonesia menggunakan banyak media sosial seperti *Instagram*, *Twitter*, *Facebook*, dan lainnya. Sebagai tambahan, hasil survei yang dilakukan

oleh *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII)* pada tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia sebesar 171,1 juta, naik 27,9 juta dari 143,2 juta pada tahun sebelumnya. Laporan survei juga menunjukkan bahwa pada tahun 2019 dan 2020, jumlah pengguna internet mencapai 196,71 juta orang, atau 73,7% dari total populasi 226,91 juta orang Indonesia (Fitriani, 2021).

Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat persentasi pengguna internet di Indonesia telah mencapai 78,19 persen pada tahun 2023 atau menembus 215.626.156 jiwa dari total populasi yang sebesar 275.773.901 jiwa. Ketua Umum APJII, Muhammad Arif, mengatakan bila dibandingkan dengan survei periode sebelumnya, tingkat persentasi internet di Indonesia pada tahun ini mengalami peningkatan sebesar 1,17 persen. survei APJII ini juga membandingkan persentasi internet pada klasifikasi (perkotaan) dan klasifikasi (pedesaan dan daerah tertinggal).

Survei menunjukkan bahwa tingkat persentasi penggunaan media sosial adalah sebesar 77,36 persen dari jumlah populasi di daerah dan adalah sebesar 79,79 persen dari jumlah populasi penduduk daerah, bila dirinci berdasarkan kategori provinsi, persentasi pengguna internet tertinggi atau di atas 80 persen berada di Banten dengan 89,10 persen dan diikuti DKI Jakarta dengan 86,96 persen Selanjutnya, ada Jawa Barat dengan 82,73 persen, Kepulauan Bangka Belitung dengan 82,66 persen, Jawa Timur 81,26 persen, Bali 80,88 persen, Jambi 80,48 persen, dan Sumatra Barat 80,31 persen. Sekadar informasi, survei ini dilakukan selama periode 10 Januari - 27 Januari 2023 yang mencakup 38 provinsi di Indonesia dengan total responden sebanyak 8.510 responden (Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023)

Berdasarkan data Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Tingkat persentasi pengguna internet di Provinsi Sulawesi Tengah (Sulteng) sebesar 77,3 persen. Hasil perhitungan ini merupakan bagian dari Laporan Profil Internet Indonesia 2022 yang diterbitkan oleh APJII. Nilai tersebut menggambarkan jumlah masyarakat yang menggunakan

internet di Provinsi Sulawesi Tengah. Dari total penduduk Sulawesi Tengah yang berjumlah 3.021.879 jiwa, diperkirakan sekitar 2,3 juta jiwa menggunakan internet untuk aktivitas sehari-hari. Penduduk Sulawesi Tengah paling sering menggunakan internet untuk mengakses media sosial, dengan sebanyak 68,08 persen dari sekitar 2,3 juta pengguna internet di provinsi Sulawesi Tengah menggunakan internet untuk media sosial (Kemenkominfo Sulteng, 2022).

Selama beberapa tahun terakhir internet merupakan, salah satu alat teknologi yang telah menjadi kebutuhan dan gaya hidup manusia di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Internet juga telah mengubah gaya hidup, kebiasaan masyarakat, ekonomi, dan budaya kita, tanpa kita sadari hal ini dapat dimanfaatkan untuk memenuhi berbagai kebutuhan seseorang seperti komunikasi, bisnis, informasi, hiburan, pendidikan, dan lainnya. Berkat berbagai aplikasi dan fitur yang ditawarkan, jumlah pengguna internet terus meningkat secara signifikan. Dan di Indonesia jumlah pengguna internet mencapai sekitar 73,7% dari total populasi. Survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2019-2020 (Thursina, 2023).

Menurut Kusumawardani (2023) menyatakan bahwa studi ini menunjukkan bahwa penggunaan platform media sosial berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti mengakibatkan kecanduan, kecemasan, depresi, dan kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang berlebihan harus dihindari agar kesehatan mental tidak terganggu. Berdasarkan hasil penelitian (Ahmad *dkk.*, 2020) dengan judul Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan kualitas tidur mahasiswa. Penggunaan media sosial yang terkendali akan berdampak baik karena memungkinkan mahasiswa mengakses internet untuk mencari informasi atau menyelesaikan tugas, tetapi penggunaan yang tidak terkendali akan berdampak buruk atau negatif pada kualitas tidur mahasiswa, karena mahasiswa akan mengalami kesulitan untuk tidur dengan teratur.

Menurut penelitian (Azka *dkk.*, 2018) dengan judul Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa menemukan bahwa 20% pengguna media sosial dapat mengalami salah satu masalah yaitu pengabaian diri, menghindari orang lain, terisolasi, depresi, penurunan produktivitas kerja, masalah dalam hubungan pernikahan, kecanduan seks, perjudian online, dan kegagalan belajar karena tidak dapat mengatur penggunaan media sosial.

Kualitas tidur didefinisikan ketika seseorang mudah untuk mulai tidur, tidak terbangun saat tidur, dan merasa segar saat bangun. Kurang tidur umumnya terjadi pada orang dewasa muda, terutama mahasiswa, banyak penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa berisiko lebih tinggi mengalami kurang tidur dan memiliki kualitas tidur yang buruk (Oktiawati *dkk.*, 2019).

Kualitas tidur sangat penting untuk kesehatan yang optimal gangguan tidur lebih sering terjadi pada mahasiswa yang tidak cukup melakukan aktivitas. Sekitar 150 juta orang dewasa, atau 20% dari populasi di negara-negara Afrika dan Asia, mengalami gangguan tidur, menurut survei yang melibatkan 4.005 orang (Sasputra, 2019).

Kebutuhan tidur seseorang lebih penting daripada jumlah atau lama tidur. Kondisi tubuh saat bangun tidur menunjukkan bahwa telah memenuhi kebutuhan tidur seseorang. Segar setelah bangun tidur menunjukkan bahwa mereka telah memenuhi kebutuhan tidur mereka. Status kesehatan, stress psikologis, diet, gaya hidup, lingkungan, dan obat-obatan adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk yaitu Penurunan kadar hemoglobin, atau anemia, adalah salah satu masalah yang disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk. (Shabir *dkk.*, 2023).

Trisna (2021) menyatakan bahwa kebiasaan membawa *gadget* ke tempat tidur dan penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan jam tidur yang lebih lama dan pengaturan hormon melatonin yang terganggu, yang pada gilirannya menyebabkan kualitas tidur yang lebih buruk. Umam (2021) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang

berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan, salah satunya dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa. Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah tidur. Setiap individu membutuhkan jumlah tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal saat tidur, dan tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina sehingga tubuh tetap dalam kondisi terbaiknya.

Banyak orang mengalami efek kualitas tidur yang buruk meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, tanda-tanda vital tidak stabil, kondisi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan luka yang lebih lambat, dan penurunan daya imunitas tubuh. Selain itu, kekurangan tidur juga bisa berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang seperti stress, depresi, cemas, tidak konsentrasi, dan koping yang tidak efektif. (Budyawati dkk., 2019).

Berdasarkan hasil studi awal dilakukan pada mahasiswa tingkat 3 semester 6 program studi S1 keperawatan Universitas Widya Nusantara dari hasil wawancara awal pada bulan april 2023. 1 mahasiswa kelas (A) menjelaskan bahwa penggunaan gadget lebih sering digunakan, bahkan sepulang dari kampus suda menggunakan gadget dari jam 16:00-00:00 media sosial yang sering diakses yaitu *WhatsApp, Instagram, TikTok, YouTube, dan facebook*. 1 mahasiswa kelas (B) menjelaskan penggunaan gadget lebih sering digunakan pada jam 18:00-00:00 media sosial yang sering di akses yaitu *WhatsApp, facebook, Game online* sedangkan pada kelas (C) ada 7 mahasiswa, 3 di antaranya memberikan penjelasan bahwa penggunaan *gadget* ini lebih sering terjadi pada malam hari, biasanya mulai dari jam 19:00–00:00 media sosial yang sering di akses yaitu *TikTok, instagram, WhatsApp*. 3 mahasiswa menjelaskan penggunaan *gadget* dari jam 20:00-03:00.

Media sosial yang sering diakses *TikTok, Instagram, WhatsApp dan facebook*. Sedangkan 1 mahasiswa mengatakan bahkan tidak tidur sama sekali, Sehingga kualitas tidur tidak terpenuhi karena durasi tidur yang normal yaitu 8 jam malam sedangkan hasil wawancara di dapatkan kualitas tidur mahasiswa tidak terpenuhi dilihat dari penggunaan media

sosial yang berlebihan. Kualitas tidur yang baik jika tidur seseorang 8 jam per malam sehingga aktivitas yang akan dilakukan keesokan harinya berjalan secara optimal. Sedangkan hasil wawancara Mahasiswa mengatakan sering terlambat bangun pagi dan merasa lelah, gelisah, dan lelah ketika bangun sering menguap. Hasil yang didapatkan menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk atau kualitas tidur tidak terpenuhi. Sedangkan penggunaan media sosial pada siang hari untuk tujuan akademik seperti *WhatsApp*, pertemuan online yang berlangsung singkat atau dengan jeda 30 menit hingga 1 jam.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dilakukan penelitian tentang “Hubungan Penggunaan Media Sosial (*gadget*) Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Widya Nusantara”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur mahasiswa universitas widya nusantara “Apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur mahasiswa universitas widya nusantara.?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Dianalisisnya hubungan penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

2. Tujuan Khusus

- a. Diidentifikasinya hubungan penggunaan media sosial (*gadget*) pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.
- b. Diidentifikasinya kualitas tidur mahasiswa Universitas Widya Nusantara.
- c. Dianalisisnya hubungan penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan rujukan bagi penelitian selanjutnya serta sebagai pertimbangan bagi organisasi yang menganalisis masalah serupa dan Dapat membantu peneliti memahami hubungan antara penggunaan media sosial (*gadget*) dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

2. Manfaat Bagi Mahasiswa

Dapat menambah pengetahuan mengenai penggunaan media sosial dengan kualitas tidur yang baik. Sehingga peneliti berharap dapat memberikan informasi kepada masyarakat.

3. Manfaat Bagi Tempat penelitian

Sebagai bahan pertimbangan dalam penggunaan media sosial (*gadget*) yang disesuaikan dengan kebutuhan dan peningkatan kualitas tidur sehingga mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z., Maifita, Y. and Ameliati, S. (2020) 'Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa: A Literatur Review', *Jurnal Menara Medika*, 3(1), pp. 74–86. Available at: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>.
- Ainida, H.F., Dhian Ririn Lestari and Rizany, I. (2020) 'Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualip Between the Use of Media Social and Sleep Quality on Adolescent of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar', *Ejuenal Keperawatan*, 4(2), pp. 47–53.
- Amalia, I.N. (2017) *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik Lansia, Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Amelia, F.R. (2020) 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Peningkatan Kesehatan Reproduksi Perempuan', *Jurnal Kajian Perempuan, Gender dan Agama*, 14(2), pp. 255–264. Available at: <http://journal.iain-ternate.ac.id/index.php/alwardah/article/view/297>.
- Azka, F., Firdaus, D.F. and Kurniadewi, E. (2018) 'Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa', *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), pp. 201–210. Available at: <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>.
- Budyawati, N.P.L.W., Utami, D.K.I. and Widyadharma, I.P.E. (2019) 'Proposi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar', *E-Jurnal Medika*, 8(3), pp. 1–7. Available at: <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/49852>.
- Cahyono, H., Pendidikan, D. and Inggris, B. (2019) 'agen', 1(1), pp. 32–43.
- Dharma Wiratama, M. and Bustamam, N. (2022) 'Gangguan Sosial Media Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(2), pp. 135–143. Available at: <https://doi.org/10.34035/jk.v13i2.827>.
- Elly Purnamasari, N., Hermawan, A. and Intan Asri Nurani, N. (2021) 'Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang', *Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 6(1), pp. 52–61.
- Fauziah, R., Ratnamulyani, I.A. and Kusumadinata, A.A. (2018) 'Efektifitas Promosi Destinasi Wisata Rekreasi Gunung Pancar Melalui Postingan Instagram Media Sosial', *Jurnal Komunikatio*, 4(1), pp. 27–40. Available at: <https://doi.org/10.30997/jk.v4i1.1210>.
- Fitriani, Y. (2021) 'Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Penyajian Konten Edukasi atau Pembelajaran Digital', *Journal of Information System*,

Applied, Management, Accounting and Research, 5(4), pp. 1006–1013.
Available at: <https://doi.org/10.52362/jisamar.v5i4.609>.

- Habut, M.A., Manafe, D.T. and Wungouw, H.P.L. (2021) 'Hubungan Adiksi Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran', *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), pp. 38–45.
Available at: <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4933>.
- Handita Diani Ratri (2018) *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Harga Diri Remaja Di SMA NEGERI 2 Jember*
- Haryati, H., Yunaningsi, S.P. and RAF, J. (2020) 'Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo', *Jurnal Surya Medika*, 5(2), pp. 22–33. Available at: <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1288>.
- Hepilita, Y. and 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), pp. 78–87.
- Hidayat (2014) *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irfan, I., Aswar, A. and Erviana, E. (2020) 'Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene', *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), p. 95. Available at: <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>.
- Jarmi, A. and Rahayuningsih, S.I. (2017) 'Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja', *Jurnal Keperawatan*, pp. 1–7.
- Kualitas, M., Pada, T. and Pasca, P. (2021) 'Studi literatur faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pasien pasca stroke'.
- Kusumawardani, A., Yolanda, C. and Indonesia, U. (2023) 'Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia', 2(2), pp. 332–341. Available at: <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1322>.
- Maulida, R. and Sari, H. (2017) 'Kaitan Internet Addiction dan Pola Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3), pp. 1–8.
- Maury, E., Ramsey, K.M. and Bass, J. (2011) 'Sleep, circadian rhythms and metabolism', *Metabolic Basis of Obesity*, X(1), pp. 229–255. Available at: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1607-5_13.
- Meilinda, N. (2018) 'Social Media on Campus', *The Journal of Society & Media*, Vol 2(No 1), pp. 53–64. Available at: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/61948864/JSM20200131-77345-e2mlw7-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1652846481&Signature=gMRFR4RvBiVyl5jHAYTuQJ>

- Murwani, A. and Umam, M.K. (2021) 'Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta', *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), p. 79. Available at: <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>.
- Mustakim, a. (2020) 'hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada remaja smpn 8 pekanbaru'.
- Nainggolan, V., Randonuwu, S.A. and Waleleng, G.J. (2018) 'Peranan Media Sosial Instagram dalam Interaksi Sosial Antar Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Unsrat Manado', *Jurnal Acta Diurna*, 7(4), pp. 1–15. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/22022>.
- Nurbaity Indah Lestari¹, Resi Putri Naulia², M.R. and 1 (2021) 'kualitas tidur anak usia sekolah dalam penggunaan Pendahuluan', *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), pp. 28–35.
- Oktiawati, A., Rakhman, A. and . K. (2019) 'Musik Karawitan Jawa Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal', *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 10(1), p. 7. Available at: <https://doi.org/10.36308/jik.v10i1.113>.
- Palar, J.E., Onibala, F. and Wenda Oroh (2018) 'Negatif Penggunaan Gadget Pada Anak Dengan Perilaku Anak Dalam Penggunaan Gadget', *e-Journal Keperawatan*, 6(2), pp. 1–8.
- Psikologi, D.I. (2023) 'hubungan kecanduan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan magelang poltekkes', 6(1).
- Rafiq, A. (2020) 'Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat', *Global Komunika*, 1(1), pp. 18–29.
- Riandini, D. and Ernadi, E. (2022) 'Hubungan Penggunaan Gadget Dan Pola Tidur Terhadap Kelelahan Mata Pada Remaja Di Desa Sungai Mandala Kecamatan Daha'. Available at: <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/9475/>.
- Riyanto, A.D. (2022) 'Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2022'.
- Saifuddin, M.F. (2018) 'E-Learning dalam Persepsi Mahasiswa', *Jurnal VARIDIKA*, 29(2), pp. 102–109. Available at: <https://doi.org/10.23917/varidika.v29i2.5637>.
- Santo, A.T. and Alfian, I.N. (no date) 'Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir', 1(1), pp. 370–378.
- Sasputra, I.N. (2019) '1780-Article Text-3320-1-10-20191213 (2)', 17, pp. 158–

- Septiana, N.Z. (2021) 'Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19', *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>.
- Shabir, F. (2023) 'Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin'. Available at: http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/24932/%0Ahttp://repository.unhas.ac.id/id/eprint/24932/2/R011181341_skripsi_26-01-2023_dp.pdf.
- Suhartati, B.L. *et al.* (2021) 'Hubungan Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun', *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), p. 28. Available at: <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p06>.
- Sulana, I.O.P., Sekeon, S.A.S. and Mantjoro, E.M. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi', *Jurnal KESMAS*, 9(7), pp. 37–45.
- Sulteng, Kemenkominfo, rizky syaafat urip (2022) *Pengguna internet Sulteng: 2,3 juta jiwa dan hobi main medsos*. Available at: <https://tutura.id/homepage/readmore/pengguna-internet-sulteng-2-3-juta-jiwa-dan-hobi-main-medsos.html>.
- Sulthan, M. and Istiyanto, S.B. (2019) 'Model Literasi Media Sosial Bagi Mahasiswa', *Jurnal ASPIKOM*, 3(6), p. 1076. Available at: <https://doi.org/10.24329/aspikom.v3i6.280>.
- Supriani, A., Indah Safitri, E. and Siswanto, E. (2022) 'hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar The Relationship Of Social Media Use With Sleep Quality And Learning Concentration', *Journals of Ners Community*, 13(01), pp. 64–70.
- Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2023) *survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia*. Available at: <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>.
- Susanti, H.D., Ilmiasih, R. and Arvianti, A. (2017) 'Hubungan Antara Tingkat Keparahan Pms Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri', *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 3(1), pp. 23–31. Available at: <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v3i1.32>.
- Thursina, F. (2023) 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung', *Jurnal Psikologi dan Konseling West ...*, 1(01), pp. 19–30. Available at: <https://wnj.westscience->

press.com/index.php/jpkws/article/view/180%0Ahttps://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/download/180/88.

- Tristianingsih, J. and Handayani, S. (2021) 'Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka', *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), p. 120. Available at: <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>.
- Warella, G.S., Ratag, B.T. and ... (2021) 'Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Dengan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis ...', ... *Universitas Sam Ratulangi*, 11(1), pp. 101–107. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/36854%0Ahttps://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/36854/34245>.
- Woran, K., Kundre, R.M. and Pondaag, F.A. (2021) 'Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja', *Jurnal Keperawatan*, 8(2), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>.
- Yuniar Saraswati, R. and Okta Ratnaningtyas, T. (2022) 'Hubungan Penggunaan Handphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di Smk Negeri 3 Depok', *Frame of Health Journal*, 1(2), pp. 96–104.