

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN**  
**KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 1 JUWIRING**

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Dalam Program Studi Keperawatan  
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh :  
**ALYA DYAH PERMATASARI**  
2021122008

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA  
2023

**SURAT PERNYATAAN  
ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

---

Saya Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alya Dyah Permatasari

NIM : 2021122008

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi :

Judul : **HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 1  
JUWIRING**

Adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin dan atau meniru tulisan. Karya orang lain, seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya

Surakarta, 26-01-2023

Yang menyatakan



Alya Dyah Permatasari  
NIM: 2021122008

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alya Dyah Permatasari  
NIM : 2021122008  
Program studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan  
Jenis karya : Skripsi

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada universitas Sahid Surakarta hak bebas royalti nonesklusif (*Non-exclusive royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul: **Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP N 1 Juwiring** beserta instrument/ desain. Perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai *co autor* atau pencipta dan juga sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun

Dibuat di Surakarta

Tanggal : 26-01-2023

Yang membuat pernyataan



Alya Dyah Permatasari  
NIM: 2021122008

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN INTESITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 1 JUWIRING**

Disusun Oleh :

Alya Dyah Permatasari

NIM : 2021122008

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 26 Januari 2023

**Pembimbing I**



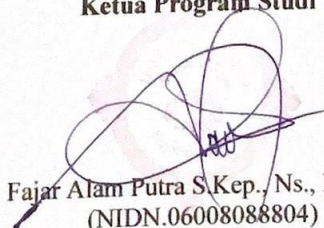
Anik Suwarni, S.Kep, Ns., M.Kes  
(NIDN. 0607077901)

**Pembimbing II**



Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep  
(NIDN. 0628108201)

**Ketua Program Studi**



Fajar Alam Putra S.Kep., Ns., MKM  
(NIDN.06008088804)

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS**  
**TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 1 JUWIRING**

Disusun Oleh :

Alya Dyah Permatasari

2021122008

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji Program Studi Keperawatan

Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan

Universitas Sahid Surakarta

Pada tanggal 26 Januari 2023 Jam 10:00 WIB

**Dewan Penguji :**

1. Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIDN 0607077901
2. Sutrisno, S.Kep.,Ns., M.Kep  
NIDN 0628108201
3. Atik Aryani, S.Kep., Ns., M. Kep  
NIDN 0613018701

: \_\_\_\_\_  
: \_\_\_\_\_  
: \_\_\_\_\_

**Mengetahui,**

**Ketua**

**Program Studi Keperawatan**

Fajar Alam Putra, S.Kep.,Ns., MKM  
(NIDN: 0608088804)

**Dekan**

**Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan**

Firdhaus Hari Saputro Al Haris, S. T., M.Eng  
(NIDN : 0614068201)

## MOTTO

“Jangan Banding-Bandingkan Hidupmu dengan oranglain”

Karena tidak ada perbandingan antara Matahari dan Bulan,  
Karena mereka akan bersinar saat waktunya tiba.

-Alya Permata

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. ALLAH SWT
2. Orangtua dan kakak saya yang selalu memberikan dukungan kasih sayang perhatian serta doa yang tak terhingga.
3. Keluarga terkasih yang selalu mensupport saya dan memberikan dukungan kasih sayang
4. Bapak dan ibu selaku pembimbing yang sudah memberikan masukan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Para dosen dan staff “ UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA ”
6. Teman-teman seperjuangan B46 Universitas Sahid Surakarta
7. Teman-teman saya yang selalu memberi dukungan semangat.

## **PRAKATA**

Puji syukur kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi dengan Judul “ **HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 1 JUWIRING**” dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan buku skripsi ini untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Sarjana Keperawatan USAHID Surakarta.

Penulis proposal ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana keperawatan di Universitas Sahid Surakarta. Penulis menyadari dalam menyusun proposal ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Sri Huning Anwariningsih, S.T., M.Kom selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr. Ewin Kartinawati, S.Sos.,M.I.Kom, selaku Wakil Rektor Bidang Akademik Kemahasiswaan, Alumni dan kerjasama, yang telah memberikan izin mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Destina Paningrum, SE.,MM selaku Wakil Rektor Bidang Sumber Daya Keuangan dan Pengembangan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan izin mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Firdhaus Hari Saputro Al Haris, S.T.,M.Eng selaku Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik dan lancar.
5. Fajar Alam Putra, S.,Kep.,Ns.,MKM selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkenan membimbing dalam perkuliahan selama ini.



6. Anik Suwarni, S.Kep.,Ns.,M. Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan ilmu, perhatian, tenaga, bimbingan, arahan, nasehat, motivasi, masukan dan bantuan yang sangat berarti bagi penulis dalam penyusunan proposal ini.
7. Sutrisno., S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan ilmu, perhatian, tenaga, bimbingan, arahan, nasehat, motivasi, masukan dan bantuan yang sangat berarti bagi penulis dalam penyusunan proposal ini.
8. Atik Aryani S. Kep., Ns ., M.Kep selaku Penguji III yang telah memberikan ilmu, masukan dan arahan bagi penulis dalam penyusunan proposal ini.
9. Orangtua dan keluarga saya yang selalu mendoakan keberhasilan penulis, memberikan semangat serta memberi dukungan bagi penulis.
10. Teman-teman angkatan B46 yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi serta dukungan kepada saya dalam menyelesaikan proposal ini.
11. Teman-teman dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dorongan bagi penulis selama ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan dan dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya dalam Keperawatan.

Surakarta, 21 Februari 2023

Alya Dyah Permatasari

NIM 2021122008

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
PRAKATA .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI .....	xvi
<i>ABSTRACT</i> .....	xvii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori .....	7
1. Media Sosial .....	7
2. Kualitas Tidur.....	14
B. Kerangka Teori .....	23
C. Kerangka Konsep .....	24
D. Hipotesis Penelitian .....	24

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian .....	25
B. Lokasi dan waktu Penelitian .....	25
C. Populasi dan sampel Penelitian .....	25
D. Variabel Penelitian .....	26
E. Definisi Operasional .....	26
F. Instrumen dan Cara Pengumpulan Data .....	
G. Uji validitas dan Reliabilitas .....	29
H. Pengolahan dan Analisa Data .....	30
I. Jalannya Penelitian .....	33
J. Etika Penelitian .....	33

### BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian .....	39
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	36
2. Hasil Penelitian .....	37
B. Pembahasan .....	39
1. Karakteristik Responden .....	39
2. Intensitas Media Sosial .....	40
3. Intensitas Kualitas Tidur .....	41
4. Hubungan Media Sosial dengan Kualitas Tidur .....	43

### BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45

### DAFTAR PUSTAKA

### LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	5
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	27
Tabel 3.2 Blue Print Skala Intensitas Penggunaan Internet .....	27
Tabel 3.3 Kisi – Kisi Kuisisioner.....	28
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial.....	37
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur .....	37
Tabel 4.4 Pengaruh Intensitas Media Sosial dengan Kualitas Tidur .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	23
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	24

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Surat Kesiediaan menjadi Responden
- Lampiran 5. Kuesioner
- Lampiran 6. Analisa Data
- Lampiran 7. Lembar Konsultasi dengan dosen pembimbing
- Lampiran 8. Naskah Publikasi

## DAFTAR SINGKATAN

DM	: <i>Direct Message</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
UGC	: <i>User Generated Content</i>