



SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA(I)
TINGKAT III STIK STELLA MARIS
MAKASSAR**

PENELITIAN NON-EXPERIMENTAL

OLEH:

**MERLIN PARANDUK (C1714201092)
SARI DANIELA PAYUNG (C1714201099)**

**PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS MAKASSAR**

2021



SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA(I)
TINGKAT III STIK STELLA MARIS
MAKASSAR**

PENELITIAN NON-EXPERIMENTAL

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

OLEH:

MERLIN PARANDUK (C1714201092)

SARI DANIELA PAYUNG (C1714201099)

**PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS MAKASSAR**

2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, nama:

1. Merlin Paranduk (C1714201092)
2. Sari Daniela Payung (C1714201099)

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 20 April 2021

Yang menyatakan



Merlin Paranduk



Sari Daniela Payung

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA(I)
TINGKAT III STIK STELLA MARIS
MAKASSAR**

Diajukan Oleh :

MERLIN PARANDUK (C1714201092)

SARI DANIELA PAYUNG (C1714201099)

Pembimbing I

Pembimbing II

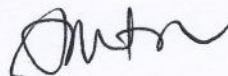


(Sr. Anita Sampe, SJMJ, Ns, MAN) (Yunita Carolina Satti.,Ns.,M.Kep)

NIDN: 0917107402

NIDN: 0904078805

Wakil Ketua Bidang Akademik



(Fransiska Anita,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.MB)

NIND.0913098

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA(I) TINGKAT III STIK STELLA MARIS MAKASSAR

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

MERLIN PARANDUK (C1714201092)
SARI DANIELA PAYUNG (C1714201099)

Telah dibimbing dan disetujui oleh:

Pembimbing I

(Sr. Anita Sampe, SJMJ, Ns, MAN)
NIDN: 0917107402

Pembimbing II

(Yunita Carolina Satti, Ns., M.Kep)
NIDN: 0904078805

Telah Diuji dan Dipertahankan Di Hadapan Dewan Penguji Pada Tanggal
20 April 2021 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Susunan Dewan Penguji

Penguji I

(Siprianus Abdu, S.Si., S.Kep., Ns., M.Kes)
NIDN: 0928027101

Penguji II

(Nikodemus Sili Beda, Ns., M.Kep)
NIDN: 0927038903

Penguji III

(Sr. Anita Sampe, SJMJ, Ns, MAN)
NIDN: 0917107402

Makassar, 20 April 2021

Program Studi Keperawatan dan Ners
Ketua STIK Stella Maris Makassar

(Siprianus Abdu, S.Si., S.Kep., Ns., M.Kes)
NIDN: 092802710



PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Merlin Paranduk (C1714201092)

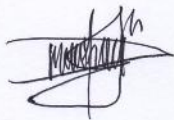
Sari Daniela Payung (C1714201099)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

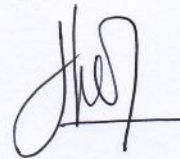
Demikian surat ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 20 April 2021

Yang menyatakan



Merlin Paranduk



Sari Daniela Payung

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa(i)Tingkat III STIK Stella Maris Makassar”**.

Selama penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si,Ns.,M.Kes. selaku Ketua STIK Stella Maris Makassar dan penguji I
2. Fransiska Anita, Ns.,M.Kep.Sp.Kep.MB. selaku Wakil Ketua Bidang Akademik dan Kerjasama.
3. Mery Sambo, Ns.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners.
4. Sr. Anita Sampe, SJMJ,Ns,MAN. selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan dan masukan selama penyusunan proposal di STIK Stella Maris Makassar.
5. Yunita Carolina.,Ns.,M.Kep. selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan masukan selama penyusunan proposal di STIK Stella Maris Makassar.
6. Nikodemus Sili Beda, Ns.,M.Kep. selaku penguji II
7. Seluruh staf dosen, pengajar dan pegawai di STIK Stella Maris Makassar yang telah memberikan arahan dan masukan selama kami menempuh pendidikan di STIK Stella Maris Makassar.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua dari Merlin Paranduk (Bapak Malino Paranduk dan Ibu Neli Bua') serta orang tua dari Sari Daniela Payung (Bapak Timotius Mikha Payung dan Ibu Margaretha Palijama),

serta sanak saudara/i penulis yang selalu memberikan semangat, doa serta dukungan baik moril maupun materi.

9. Teman-teman seperjuangan mahasiswa S1 keperawatan kelas B angkatan 2017 Program Sarjana Keperawatan STIK Stella Maris Makassar serta sahabat-sahabat yang tidak berhenti untuk memberikan dukungan dalam penyusunan proposal ini.
10. Semua pihak yang tidak sempat kami sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, kami menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Oleh karena itu kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar kami dapat melakukan penelitian.

Makassar, 20 April 2021

Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA(I) TINGKAT III STIK STELLA MARIS MAKASSAR

Dibimbing oleh: Sr. Anita Sampe & Yunita Carolina Satti

MERLIN PARANDUK DAN SARI DANIELA PAYUNG

PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN
DAN NERS STIK STELLA MARIS
MAKASSAR

Media sosial merupakan sebuah istilah yang menggambarkan bermacam-macam teknologi yang digunakan untuk mengikat orang-orang ke dalam suatu kolaborasi, saling bertukar informasi, dan berinteraksi melalui isi pesan yang berbasis *web* walaupun dalam jarak jauh. Insomnia merupakan kesulitan tidur memulai atau mempertahankan tidur atau merupakan tidur yang tidak adekuat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui, mengidentifikasi dan menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia di STIK Stella Maris Makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian non-eksperimental observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i tingkat III STIK Stella Maris Makassar dan teknik pengambilan sampel yaitu *non-probability sampling* dengan pendekatan *total sampling* dengan jumlah sampel 141 responden. Hasil pengamatan dianalisis menggunakan uji statistik *chi square* dengan pendekatan *continuity correction* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis uji statistik *chi square* didapatkan nilai $p < \alpha$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa(i) tingkat III STIK Stella Maris Makassar. Penggunaan media sosial yang masuk kategori berat berdampak pada kejadian insomnia berat, penggunaan media sosial ringan berdampak juga pada insomnia ringan.

Kata kunci : Mahasiswa(i), penggunaan media sosial, insomnia
Daftar pustaka : Referensi (2015-2020)

ABSTRACT**RELATIONSHIP BETWEEN THE USE OF SOCIAL
MEDIA AND THE INCIDENCE OF INSOMNIA
IN STUDENT OF STIK STELLA
MARIS MAKASSAR****Advised By: Sr. Anita Sampe and Yunita Carolina Satti****MERLIN PARANDUK AND SARI DANIELA PAYUNG****NURSING BACHELOR PROGRAM OF STIK STELLA MARIS**

Social media is a term that describes the various technologies used to bind people into collaboration, exchange information, and interact via web-based message content even though long distances. Insomnia is difficulty sleeping to initiate or maintain sleep or is sleep inadequate. The purpose of this study was to determine, identify and analyze the relationship between social media use and the incidence of insomnia at STIK Stella Maris Makassar. This type of research is a non-experimental analytic observational study with a cross sectional approach. The population in this study were students of level III STIK Stella Maris Makassar and the sampling technique was non-probability sampling with a total sampling approach with a sample size of 141 respondents. The results of the observations were analyzed using the chi square statistical test with a continuity correction approach with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the analysis of the chi square statistical test obtained the value of $p < \alpha$ which indicates that there is a relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in thir-year students of STIK Stella Maris Makassar. The use of social media that is in the heavy category has an impact on the incidence of severe insomnia, mild social media use also has an impact on mild insomnia.

Keywords : College students, social media use, insomnia
Bibliography : Reference (2015-2020)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi mahasiswa	4
2. Bagi kampus	4
3. Bagi peneliti	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Umum tentang Media Sosial	5
1. Definisi media sosial	6
2. Ciri-ciri media sosial	6
3. Situs-situs media sosial	6
4. Dampak positif dan negatif media sosial	8
5. Intensitas penggunaan media sosial	10
B. Tinjauan Umum Tentang Insomnia	10
1. Definisi insomnia	10
2. Faktor-faktor penyebab insomnia	11
3. Jenis-jenis insomnia	12
4. Tingkat insomnia	12
5. Tanda dan gejala insomnia	14
C. Tinjauan Umum Tentang Tidur	14
1. Definisi tidur	14
2. Tujuan tidur	15
3. Tahapan dan siklus tidur	16
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur pada insomnia	19
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	

A. Kerangka Konseptual.....	21
B. Hipotesis Penelitian.....	23
C. Definisi Operasional	23
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Instrumen Penelitian	26
E. Pengumpulan Data	27
F. Pengolahan Data.....	28
G. Analisa Data	29
1. Analisa univariat	29
2. Analisa bivariat	29
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian	30
1. Pengantar.....	30
2. Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian	30
3. Karakteristik Responden	32
a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	32
b. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat/Kelas.....	32
c. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	32
4. Hasil Analisa Data.....	33
a. Hasil Univariat	33
1) Penggunaan Media Sosial	33
2) Insomnia	33
b. Analisis Bivariat	34
B. Pembahasan	34
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	40
B. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR BAGAN

Tabel 3.1 Skema Kerangka Konseptual	23
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Definisi Operasional	24
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin tingkat/kelas dan umur	33
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi berdasarkan penggunaan media sosial	34
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi berdasarkan insomnia.....	34
Tabel 5.4 Analisis hubungan penggunaan medsos dengan kejadian insomnia	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Jadwal kegiatan
Lampiran 2	: Lembar persetujuan penelitian
Lampiran 3	: Lembar permohonan menjadi responden
Lampiran 4	: Lembar persetujuan responden
Lampiran 5	: Kuesioner penelitian
Lampiran 6	: Tabel output SPSS
Lampiran 7	: Master tabel
Lampiran 8	: Lembar konsul
Lampiran 9	: Surat keterangan uji turnitin

DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

α	: Derajat kemaknaan
\leq	: Lebih kecil dari atau sama dengan
\geq	: Lebih besar dari atau sama dengan
/	: Per/atau
ρ	: Nilai kemungkinan/ <i>probability continuity correction</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
APJII	: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
DIMS	: <i>Disorders Of Initiating And Maintaining Sleep</i>
EEG	: <i>Electroencepalogram</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Sync</i>
TTV	: Tanda-Tanda Vital
SPSS	: <i>Statistical Package And Social Sciences</i>
Dependen	: Variabel Terikat
H_0	: Hipotesis Null
H_a	: Hipotesis Alternative
Independen	: Variabel Tidak Terikat
SL	: Selalu
JR	: Jarang
TP	: Tidak Pernah
Bivariat	: Analisa yang dilakukan pada kedua variabel
Coding	: Pembersihan kode

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan informasi yang sangat pesat pada saat ini, Publik tidak bisa mengakses internet, termasuk media sosial. Pesatnya perkembangan internet dan media sosial saat ini berdampak signifikan bagi semua orang di dunia, termasuk remaja (Syamsuudin et al., 2015).

Berdasarkan survey menurut Hootsuite (2020) dalam Rianto (2020), ditinjau dari lanskap digital global, media sosial diklaim telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. dengan total penggunaan media sosial mencapai 3,8 milyar. Berdasarkan hasil survey tim Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia dalam Zaenudin (2018), pada tahun 2016 pengguna internet Indonesia meningkat menjadi 132,7 juta hingga 88 juta pada tahun 2015. Jumlah pengguna tersebut kemudian meningkat menjadi 143,26 juta pada tahun 2017, dan terus meningkat hingga mencapai 171,17 juta pada tahun 2018. Remaja berusia 15 hingga 24 tahun merupakan pengguna internet mayoritas di Indonesia, terhitung 26,7 % hingga 30 %.

Hasil survey menurut Kominfo (2019) dalam Rizkisnawara (2019), mengatakan bahwa data pengguna internet di Sulawesi Selatan khususnya di Kota Makassar mencapai 72% dari total penduduk, dengan rentang hampir semua usia. Penggunaan media sosial dapat dijadikan sebagai media penyebaran dan atau pengumpulan informasi, bagi pelajar media sosial dapat dijadikan sebagai media menambah pengetahuan untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah maupun di kampus.

Media sosial merupakan aplikasi atau fitur yang digunakan untuk bertukar informasi dan berinteraksi melalui konten pesan berbasis web, dan istilah "media sosial" mengacu pada beberapa aplikasi. Pengguna

media sosial memiliki akses ke berbagai aplikasi, teknologi, dan fitur yang terus berkembang seperti *Instagram*, *WhatsApp*, *Facebook*, *Telegram*, *Twitter*, dan *YouTube* yang menjadi salah satu faktor penyebab remaja bahkan orang tua dan anak-anak menyebabkan insomnia (Nasrullah, 2015).

Fasilitas yang sering digunakan seperti *chatting*, *browsing*, dan *downloading* yang mereka gunakan sebagai media untuk bersosialisasi dengan orang lain sehingga mereka menggunakan waktu di malam hari untuk mengakses berbagai jenis media sosial. Interaksi dalam penggunaan media Tidak hanya pesan teks saja yang digunakan di media sosial, tapi juga foto dan video yang bisa menarik perhatian pengguna lain. Orang yang aktif dalam media sosial rentan mengalami gangguan tidur (Syamsoedin et al., 2015).

Remaja sering menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial pada larut malam. Hal tersebut dapat mengganggu proses tidur, yang berakibat pada kualitas tidur yang buruk. Pengguna akan dapat tidur dengan nyaman dan tanpa stres yang tidak semestinya, sehingga ketika akan tertidur, mereka terus meninjau notifikasi di ponsel dan menggunakan media sosial untuk jangka waktu yang lebih lama (Woods & Scott 2016).

Tidur merupakan proses yang sangat penting untuk kebutuhan fisik dan psikologis manusia. Seseorang tidak dapat bertahan hidup tanpa kualitas tidur yang baik, karena proses ini sangat berguna untuk memulihkan kondisi seseorang ke keadaan semula, sehingga tubuh yang mengalaminya akan kembali menjadi lebih vit dari sebelumnya. Akibat proses pemulihan tidur yang kurang, beberapa organ akan bekerja dengan buruk, mengakibatkan seseorang kurang tidur dan memiliki konsentrasi yang buruk. Manusia biasanya dirawat untuk berbagai gangguan tidur, seperti insomnia, sleep apnea, parasomnia, dll. Insomnia bukanlah penyakit, melainkan gejala gangguan yang dialami seseorang saat tidur, kesulitan atau gangguan tidur, Putri (2017).

Insomnia digambarkan sebagai kesulitan mempertahankan tidur atau tidur yang tidak memadai, dan ini bisa menjadi kondisi sementara atau jangka panjang. Keluhan ini paling sering diungkapkan oleh seseorang yang menderita insomnia yaitu sulit untuk tertidur dan tertidur kembali setelah terbangun di tengah malam atau bangun dengan cepat di pagi hari, dan membutuhkan waktu antara 30 hingga 60 tahun. menit untuk tidur siang lagi (Putu & I, 2013).

Berdasarkan hasil data mahasiswa yang telah di wawancarai sebanyak 30 orang terdapat 27 orang diantaranya menggunakan media sosial dan tidurnya hanya 4-5 jam.

Berdasarkan fenomena dan penelitian yang terkait, penulis tertarik untuk melakukan penelitian penggunaan media sosial kepada mahasiswa mahasiswi tingkat III untuk mengukur tingkat kejadian insomnia khususnya di STIK Stella Maris Makassar.

B. Rumusan Masalah

Media sosial adalah fitur berbasis online yang memungkinkan seseorang atau kelompok untuk berkomunikasi dan berkomunikasi satu sama lain dengan menggunakan aplikasi. Seseorang bisa menderita insomnia jika menghabiskan lebih banyak waktunya di media sosial sebelum tidur. Berdasarkan hasil wawancara pada sebagian mahasiswa/i tingkat III STIK Stella Maris Makassar mengatakan bahwa mengalami gangguan tidur atau insomnia akibat dari penggunaan media sosial yang terlalu berlebihan di malam hari sehingga dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur, yang dapat mencakup, namun tidak terbatas pada, datang ke kampus dan tidur selama jam pelajaran.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa(i) tingkat III STIK Stella Maris Makassar?”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa(i) tingkat III STIK Stella Maris Makassar.

2. Tujuan khusus

a. Mengidentifikasi penggunaan media sosial pada mahasiswa(i) tingkat III STIK Stella Maris Makassar.

b. Mengidentifikasi kejadian insomnia pada mahasiswa(i) tingkat III STIK Stella Maris Makassar.

c. Menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa(i) tingkat III STIK Stella Maris Makassar.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian secara umum adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial pada mahasiswa serta mengetahui bagaimana memanfaatkan penggunaan media sosial dengan benar.

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada responden bahwa tingkat insomnia dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang berlebihan, sehingga responden dapat menggunakan media sosial dengan baik dan bijak.

2. Bagi kampus

Diharapkan melalui penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk menambah pengetahuan terkait hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia.

3. Bagi peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa(i) STIK Stella Maris Makassar.