

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2024
AnaWulanJulianti011201031

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO.

ABSTRAK

Latar Belakang : Kualitas tidur merupakan kepuasan individu terhadap tidurnya. Saat individu mempunyai kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan kesulitan untuk berkonsentrasi dan mengambil keputusan. Tingkat stres dapat mempengaruhi kualitas tidur. Selain itu dengan adanya perkembangan teknologi, penggunaan media sosial secara berlebihan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Tujuan : untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur

Metode : Metode penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Responden dalam penelitian ini ada 83 mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dipilih melalui metode *proportional random sampling*. Analisis data penelitian yang digunakan adalah *uji rank spearman*.

Hasil : hasil penelitian menunjukkan responden dengan stres berat 46 responden (55.4%). Penggunaan media sosial kategori tinggi ada 60 responden (72.3%). Selanjutnya kualitas tidur buruk ada 76 responden (91.6%).

Kesimpulan : terdapat hubungan antara tingkat stres dan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur karena nilai *p value* $0,000 < 0,05$. Dengan nilai *r* 0,376 untuk tingkat stres dan 0,490 untuk penggunaan media sosial menunjukkan hubungan yang cukup kuat. Setelah dilakukan uji regresi logistik ganda didapatkan hasil bahwa tingkat stres lebih memiliki hubungan yang bermakna terhadap kualitas tidur dengan nilai *p value* $0,009 < 0,05$.

Saran : diharapkan mahasiswa dapat mengontrol tingkat stres dan penggunaan media sosial agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Kata kunci : stres, media sosial, kualitas tidur

Kepustakaan : 2014-2023

Ngudi Waluyo University
SI Nursing Study Program
Thesis , January 2024
AnaWulanJulianti011201031

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SOCIAL MEDIA USE WITH SLEEP QUALITY IN FINAL YEAR STUDENTS AT THE FACULTY OF HEALTH , NGUDI WALUYO UNIVERSITY.

ABSTRACT

Background : Sleep quality is an individual's satisfaction with his sleep. When individuals have poor sleep quality , it will results in difficulty concentraining and making decisions. Stress levels can affect sleep quality. In addition , with the development of technology , excessive use of social media can also affect sleep quality.

Objective : to determine the relationship between stress levels and social media use with sleep quality

Method : This research method uses a cross-sectional approach. The respondents in this study were 83 students who compiled a thesis at the Faculty of Health , Ngudi Waluyo University, selected through the proportional random sampling method. The analysis of research data used is a *spearman rank test*.

Results : the results showed respondents with severe stress levels of 46 respondents (55 4 %). The use of social medial high category, there were 60 respondents (72.3 %). Furthermore , poor sleep quality was 76 respondents (91 6 %).

Conclusion : there is a relationship between stress levels and social media use and sleep quality because the *p value* is $0,000 < 0,05$. R values of 0,376 for stress levels and 0,490 for social media use showed a fairly strong association. After a double logical regression test it was found that stress levels had a significant relationship with sleep quality with values of $0,009 < 0,05$.

Suggestion : it is expected that students can control stress levels and social media use in order to get good quality sleep.

Keywords : stress , social media , sleep quality

Literatures : 2014-2023