



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

SKRIPSI

Oleh

NAMA : ANA WULAN JULIANTI

NIM : 011201031

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

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

Disusun oleh :

Ana Wulan Julianti

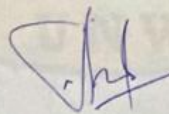
011201031

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk
diujikan

Ungaran, Januari 2024

Pembimbing



Ns. Sukarno, S.Kep., M.Kep

NIDN.0624128204

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

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

Disusun oleh :

Ana Wulan Julianti

011201031

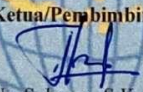
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji tugas akhir Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Senin

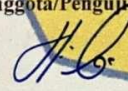
Tanggal : 22 Januari 2024

Tim Penguji:

Ketua/Pembimbing Utama


Ns. Sukarno, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0624128204

Anggota/Penguji I

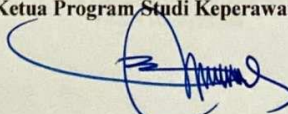

Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

Anggota/Penguji II


Ns. Mona Saparwati, S.Kp., M.Kep
NIDN. 0628127901

Mngetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan


Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402

Dekan Fakultas Kesehatan


Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ana Wulan Julianti
NIM : 011201031
Program Studi/Fakultas : SI Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **"Hubungan Tingkat Stres Dan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo"** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing

Ns. Sukarno, S.Kep., M.Kep
NIDN.0624128204

Semarang, Januari 2024
Yang membuat pernyataan

Ana Wulan Julianti
011201031

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ana Wulan Julianti

NIM : 011201031

Mahasiswa : S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Tingkat Stres Dan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Ana Wulan Julianti

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Ana Wulan Julianti
Tempat, Tanggal Lahir : Kab. Semarang, 11 Juli 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dsn. Bawang RT 001 RW 004, Ds. Truko,
Kec. Bringin , Kab. Semarang

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. RA Miftahul Huda Truko : Tahun 2007-2008
2. MI Miftahul Huda Truko : Tahun 2008-2014
3. MTs Sudirman Truko : Tahun 2014-2017
4. SMAN 1 Pabelan : Tahun 2017-2020
5. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2020-sekarang

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Saprowi
Nama Ibu : Nuryati
Pekerjaan : Petani
Alamat : Dsn. Bawang RT 001 RW 004, Ds. Truko, Kec. Bringin ,
Kab. Semarang

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

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat, serta karunia-Nya. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu kita nantikan syafa'atnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari arahan serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes. selaku Ketua Prodi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Sukarno, S.Kep., M.Kep , selaku pembimbing utama dalam penyusunan skripsi ini yang telah banyak meluangkan waktu serta sabar membimbing, memberikan motivasi, bantuan, dorongan, serta pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Natalia Devi, S.Kep., M. Kep., Sp.Kep. Anak selaku dosen PA yang telah memberikan bimbingan akademik selama perkuliahan.
6. Dosen serta seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
7. Kepada kedua orang tua saya Bapak Saprowi dan Ibu Nuryati, serta kakek nenek saya Mbah Napti dan Mbah Muhri, kakak saya Imam Setiawan dan Vina Afidatussofa terimakasih untuk segala kasih sayang, motivasi, doa, serta dukungan baik secara moril dan materiil. Serta keponakan tercinta saya Abyan

Mahardika Altamis Setiawan yang senantiasa menjadi motivasi serta salah satu mood booster saat saya stres.

8. Terimakasih kepada diri saya sendiri yang senantiasa mau berjuang dari awal hingga saat ini. Serta tetap mempunyai motivasi sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Kepada sahabat-sahabat saya yang telah memberikan dukungan serta dapat untuk diajak berdiskusi dan overthinking bersama. Serta seluruh teman-teman seperjuangan PSIK angkatan 2020 yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi.
10. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, Aamiin Ya Robbal Alamin.

Ungaran, Januari 2024



Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tinjauan Teori.....	11
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep	32
D. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	33
C. Subjek Penelitian.....	34
D. Definisi Operasional.....	36

E. Pengumpulan Data	38
F. Etika Penelitian	43
G. Pengolahan Data Penelitian.....	44
H. Analisis Data	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil	52
B. Pembahasan.....	58
C. Keterbatasan.....	74
BAB V KESIMPULAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	84

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	31
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah populasi dan penyebarannya	34
Tabel 3.2	Jumlah sampel dan penyebarannya	65
Tabel 3.2	Definisi Operasional	37
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo	52
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo	52
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Studi Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo	53
Tabel 4.4	distribusi frekuensi berdasarkan kategori tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.....	54
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi berdasarkan kategori penggunaan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo	54
Tabel 4.6	Distribusi frekuensi berdasarkan kategori kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.....	55
Tabel 4.7	Hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir pada Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.....	56
Tabel 4.8	Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan.....	Error! Bookmark not
Lampiran 2 Balasan Studi Pendahulua	Error! Bookmark not
Lampiran 3 Surat permohonanPenelitian dan Mencari Data	Error! Bookmark not
Lampiran 4 Balasan Surat permohonanPenelitian dan Mencari Data	Error! Bookmark not
Lampiran 5 Surat Izin EC	Error! Bookmark not
Lampiran 6 Surat EC.....	Error! Bookmark not
Lampiran 7 Permintaan Menjadi Responden.....	Error! Bookmark not
Lampiran 8 Kuesioner.....	Error! Bookmark not
Lampiran 9 Data Tabulasi.....	Error! Bookmark not
Lampiran 10 Hasil Olah Data SPSS.....	Error! Bookmark not
Lampiran 11 Lembar Konsultasi.....	Error! Bookmark not
Lampiran 12 Dokumentasi.....	Error! Bookmark not