

# Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia = Relationship between Social Media Use and Sleep Quality among Nursing Students in University of Indonesia

Octavya Christianty L, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920518158&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Media sosial merupakan sarana dalam membentuk suatu komunitas secara tidak langsung atau sering disebut daring. Penggunaan media sosial secara berlebihan dan tinggi dapat berakibat buruk terhadap kualitas tidur. Kualitas tidur bagian yang paling utama dalam 14 kebutuhan dasar manusia. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa FIK-UI. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel mahasiswa dipilih menggunakan Stratified random sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK-UI reguler 2019, 2020, 2021, dan ekstensi 2021 dengan jumlah 202 orang. Instrumen yang digunakan adalah Social Media Use Questionnaire (SMUQ) untuk penggunaan media sosial dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk kualitas tidur. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan presentase dengan hasil usia rata-rata pada penelitian ini yaitu 21 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan (96%) laki-laki (4%). Pada penelitian ini terdapat penggunaan media sosial tinggi sebanyak 59,9% dan rendah 41,1%. Hasil kualitas tidur menunjukkan kualitas tidur baik 86,6% dan buruk 13,4%. Analisis data bivariat menggunakan uji statistic chi square dengan hasil p value=0,001, OR= 4,119 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 FIK-UI.

.....Social media is kind of tool for creating some communities indirectly or often called online. Excessive and high use of social media can bring the negative impact on sleep quality. Sleep quality is the most important part of the 14 basic human needs. Poor sleep quality can impact the daily activities. This study aims to identify the relationship between social media use and sleep quality in FIK-UI students. This study uses a correlative analytic research design with a cross-sectional approach. The sample was selected using Stratified random sampling. The sample in this study were regular FIK-UI students in 2019, 2020, 2021, and the 2021 extension with a total of 202 people. The instruments used were the Social Media Use Questionnaire (SMUQ) for social media use and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality. Univariate data analysis used frequency distribution and percentage with the result that the average age in this study was 21 years, and the majority were female (96%) and male (4%). In this study, there was a high use of social media as much as 59.9% and 41.1% low. The results of sleep quality showed good sleep quality at 86.6% and 13.4% bad. Bivariate data analysis using the chi-square statistical test with the result p value = 0.001, OR = 4,119 states that there is a significant relationship between the use of social media and sleep quality in FIK-UI undergraduate students.