

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMAN 17 GARUT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Menempuh Ujian Akhir
Pada Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Karsa Husada Garut

**SALMA UMU SALAMAH
NIM KHGC21127**



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KARSA HUSADA GARUT
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMAN
17 GARUT**

NAMA : SALMA UMU SALAMAH

NIM : KHGC21127

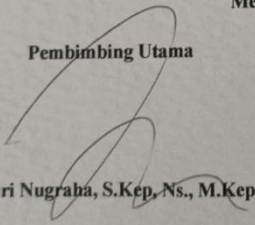
SKRIPSI

Diajukan Untuk Menempuh Ujian Pada Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut

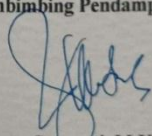
Garut, 15 Agustus 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama


Andri Nugraha, S.Kep, Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping


Susan Susyanti, M.Kep

LEMBAR PERSETUJUAN

SIDANG SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan bahwa :

Nama : Salma Umu Salamah
NIM : KHGC21127
Program Studi : S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut

Mahasiswa yang bersangkutan telah disetujui untuk melaksanakan seminar
sidang penelitian dengan judul :

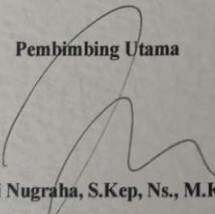
**“HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA SISWA DI SMAN 17 GARUT”**

Demikian persetujuan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

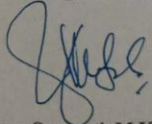
Garut, 15 Agustus 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama


Andri Nugraha, S.Kep, Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping


Susan Susyanti, M.Kep

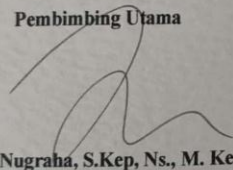
**LEMBAR PERSETUJUAN
PERBAIKAN SEMINAR SIDANG PENELITIAN**

JUDUL : HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMAN
17 GARUT
NAMA : SALMA UMU SALAMAH
NIM : KHGC21127

Menyatakan bahwa mahasiswa di atas telah melaksanakan perbaikan
seminar sidang penelitian.

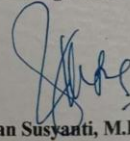
Garut, 29 September 2025
Menyetujui,

Pembimbing Utama



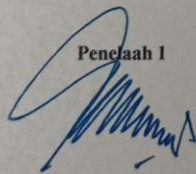
Andri Nugraha, S.Kep, Ns., M. Kep

Pembimbing Pendamping



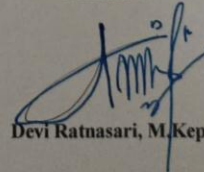
Susan Susyanti, M.Kep

Penelaah 1



Engkus Kusnadi, S.Kep, M.Kes

Penelaah 2



Devi Ratnasari, M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
TERHADAP KUALITAS TDUR PADA SISWA DI
SMAN 17 GARUT**

NAMA : SALMA UMU SALAMAH

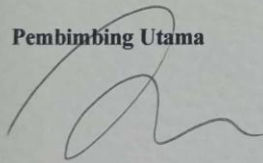
NIM : KHGC21127

Skripsi ini telah disidangkan dihadapan
Tim Penguji Program S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Karsa Husada Garut

Garut, 23 September 2025

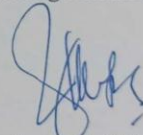
Menyetujui,

Pembimbing Utama



Andri Nugraha, S.Kep, Ns., M.Kep

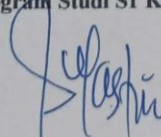
Pembimbing Pendamping



Susan Susyanti, M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Sulastini S., Ners., M.Kep

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik S.Kep, baik dari STIKes Karsa Husada Garut.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di STIKes Karsa Husada Garut.

Garut, 29 September 2025

Yang Membuat Pernyataan



SALMA UMU SALAMAH

KHGC21127

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMAN 17 GARUT

SALMA UMU SALAMAH

Program Studi S1 Keperawatan

STIKes Karsa Husada Garut

Xvii + V BAB + 68 Halaman + 7 Tabel + 1 Bagan + 18 Lampiran

Media sosial merupakan media online berbasis internet dengan pengguna terbanyak adalah kelompok remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi kualitas tidur menjadi semakin menurun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut. Metode penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 303 siswa SMAN 17 Garut, dengan Teknik sampling menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Uji analisis menggunakan *Spearman Rank Corelation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki penggunaan media sosial tinggi sebanyak 241 siswa (79,5%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 181 siswa (59,7%). Hasil uji *Spearman Rank Corelation* didapatkan $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ serta koefisien korelasi sebesar 0,448. Ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur buruk pada siswa di SMAN 17 Garut. Penggunaan media sosial yang tepat akan memberikan manfaat, jika tidak maka dapat membuat kecanduan dan memberikan dampak buruk, sehingga penggunaan media sosial harus seimbang dengan waktu tidur.

Kata Kunci : Media Sosial, Kualitas Tidur, Siswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND SLEEP QUALITY AMONG STUDENTS AT SMAN 17 GARUT

SALMA UMU SALAMAH

Program Studi S1 Keperawatan

STIKes Karsa Husada Garut

Xvii + V Chapters + 68 Pages + 7 Tables + 1 Chart + 18 Attachments

Social media is an internet-based online platform with adolescents as the largest user group. Excessive use of social media can have negative effects, leading to a decline in sleep quality. This study aimed to determine the relationship between social media use and sleep quality among students at SMAN 17 Garut. The research employed a cross-sectional design with a sample of 303 students, selected using proportionate stratified random sampling. Data were analyzed using the Spearman Rank Correlation test. The results showed that the majority of respondents had high social media use (241 students, 79.5%) and poor sleep quality (181 students, 59.7%). The Spearman Rank Correlation test revealed a p-value of 0.001 (< 0.05) and a correlation coefficient of 0.448. These findings indicate a significant relationship between social media use and poor sleep quality among students at SMAN 17 Garut. Appropriate use of social media can provide benefits; however, excessive use may lead to addiction and negative consequences. Therefore, social media use should be balanced with adequate sleep time.

Keywords: *Social Media, Sleep Quality, Students*

KATA PENGANTAR

Bismilillahirrahmanirrahiim

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 17 Garut”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Dalam proses penyusunan proposal ini, penulis menyadari bahwa tidak sedikit tantangan dan kendala yang dihadapi. Namun, berkat dukungan, doa, serta bantuan dari berbagai pihak, penulis mampu menyelesaikan proposal penelitian ini dengan baik. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. Hadiat, MA, selaku Ketua Pembina Yayasan Dharma Husada Insani Garut.
2. H. Suryadi, SE., M.Si, selaku Ketua Umum Pengurus Yayasan Dharma Husada Insani Garut.
3. Dr. Ns. Iwan Wahyudi, M.Kes., selaku Ketua STIKes Karsa Husada Garut.
4. Sulasitni, M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut.

5. Andri Nugraha, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga dalam memberikan arahan yang sangat berarti dalam proses penyusunan proposal penelitian ini.
6. Susan Susyanti, M.Kep, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, pikiran, tenaga, dan dukungan selama penulisan skripsi ini.
7. Terima kasih kepada kedua orang tua saya, ibu (Almh) Rohtin Sari Hayati dan bapak (Alm) Aib Ibnu Sina atas cinta serta doa yang selalu mengalir meski raga telah tiada. Semoga Allah SWT menempatkan di tempat terbaik di sisi-Nya, Aamiin.
8. Kepada kedua kakak saya Ryan Storyana dan Alan Maulana, terima kasih telah memberikan dukungan baik doa dan materi yang telah membantu selama perjalanan penulis menyelesaikan proposal penelitian ini.
9. Teruntuk Tiarno Prasetyo Wicaksono, terima kasih telah hadir sebagai penyemangat, pelindung dan setia sebagai pendamping dalam suka duka. Terima kasih atas dukungan yang tak pernah surut, bahkan saat penulis merasa ragu pada diri sendiri.
10. Kepada teman-teman saya yang telah menjadi tempat berbagi cerita, memberikan semangat, serta terima kasih atas kehadiran kalian dalam banyak dukungan yang sangat berarti bagi saya.
11. Tentunya terima kasih yang paling dalam untuk diri sendiri, Salma Umu Salamah. Terima kasih karena telah bertahan dalam setiap ujian yang datang silih berganti, dari tekanan yang berat, rasa lelah, kehilangan, hingga

keraguan. Terima kasih karena tidak menyerah meski ada hari-hari yang membuat ingin berhenti. Terima kasih karena tetap memilih bangkit walau jalannya tak selalu terang. Proposal penelitian ini adalah bukti bahwa diri ini mampu bertahan, belajar, dan tumbuh di tengah badai.

Garut, 4 Mei 2025

Salma Umu Salamah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN SIDANG PENELITIAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Kegunaan Penelitian	8
1.4.1 Kegunaan Teoritis	8
1.4.2 Kegunaan Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Konsep Media Sosial.....	9
2.1.1.1 Definisi Media Sosial.....	9
2.1.1.2 Ciri-ciri Media Sosial.....	10
2.1.1.3 Jenis-jenis Media Sosial.....	10
2.1.1.4 Situs Media Sosial.....	12
2.1.1.5 Dampak Penggunaan Media Sosial.....	14
2.1.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Media Sosial	16

2.1.1.7	Aspek Media Sosial	17
2.1.1.8	Social Media Use Scale (SMUS)	18
2.1.2	Konsep Tidur	19
2.1.2.1	Pengertian Tidur	19
2.1.2.2	Fungsi Tidur	19
2.1.2.3	Fisiologi Tidur	20
2.1.2.4	Tahapan-tahapan Siklus Tidur	21
2.1.2.5	Pola Tidur	22
2.1.2.6	Faktor yang Mempengaruhi Tidur	23
2.1.2.7	Gangguan Pola Tidur	25
2.1.2.8	Dampak Kualitas Tidur	26
2.1.2.9	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	27
2.1.3	Konsep Siswa	28
2.1.3.1	Definisi Siswa	28
2.1.3.2	Karakteristik Siswa	29
2.1.3.3	Tugas Perkembangan Siswa pada Masa Remaja	31
2.1.3.4	Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa	33
2.2	Kerangka Pemikiran	34
2.3	Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian	37
3.2	Variabel Penelitian	37
3.3	Definisi Operasional Variabel	38
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	39
3.5	Teknik Pengumpulan Data Penelitian	42
3.6	Uji Validitas dan Reabilitas Instrument Penelitian	43
3.7	Rancangan Analisis Hasil Data Penelitian	43
3.8	Analisa Data	45
3.9	Langkah-langkah Penelitian	45
3.10	Tempat dan Waktu Penelitian	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian.....	48
4.1.1	Analisis Univariat.....	48
4.1.2	Analisis Bivariat.....	51
4.2	Pembahasan	52
4.2.1	Penggunaan Media Sosial pada Siswa di SMAN 17 Garut	52
4.2.2	Kualitas Tidur pada Siswa di SMAN 17 Garut.....	53
4.2.3	Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa di SMAN 17 Garut	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan.....	58
5.2	Saran	58
5.2.1	Bagi SMAN 17 Garut.....	58
5.2.2	Bagi Peneliti Selanjutnya	59

DAFTAR PUSTAKA	60
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

2.1 Kategori Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Durasi Perhari	18
3.1 Definisi Operasional.....	38
3.2 Perhitungan Sampel pada Setiap Kelas di SMAN 17 Garut	40
4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristiknya	49
4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial	50
4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur	50
4.4 Tabulasi Silang dan Uji Statistik Gambaran Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMAN 17 Garut	51

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Pemikiran Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMAN 17 Garut	35
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Formulir Usulan Topik Penelitian
- Lampiran 2. Permohonan Studi Pendahuluan SMAN 17 Garut
- Lampiran 3. Etik Kelayakan Penelitian
- Lampiran 4. Rekomendasi Izin Penelitian BANKESBANGPOL Kab. Garut
- Lampiran 5. Permohonan Izin Penelitian SMAN 17 Garut
- Lampiran 6. Balasan Rekomendasi Penelitian BANKESBANGPOL Kab. Garut
- Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian SMAN 17 Garut
- Lampiran 8. Lembar Penjelasan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Lembar Kuesioner Penelitian Melalui *Google Form*
- Lampiran 11. Kisi – Kisi Instrumen Penelitian SMUS
- Lampiran 12. Lembar Kuesioner Penelitian SMUS
- Lampiran 13. Kisi – Kisi Instrumen Penelitian PSQI
- Lampiran 14. Lembar Kuesioner Penelitian PSQI
- Lampiran 15. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 16. SPSS
- Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 18. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
BSR	: Bulbar Synchronizing Region
HEV	: High Energy Visible
IPS	: Ilmu Pengetahuan Sosial
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
KDM	: Keperawatan Dasar Manusia
MIPA	: Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
NREM	: Non Rapid Eye Movement
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
RAS	: Reticular Activating System
REM	: Rapid Eye Novement
SD	: Sekolah Dasar
SMAN	: Sekolah Menengah Atas Negeri
SMUS	: Social Media use Scale
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi, khususnya internet ditandai dengan semakin populernya media sosial sebagai media komunikasi saat ini. memberikan kemudahan bagi para penggunanya untuk mendapatkan informasi, hiburan, dan komunikasi. Internet yang semakin berkembang memiliki pengaruh yang sangat besar. Teknologi membuat informasi mudah diakses dan memungkinkan kita berkomunikasi tanpa batasan waktu dan jarak. (Ainiyah, 2018; Margareth, 2023).

Media sosial merupakan media online, yang para penggunanya akan mudah berpartisipasi, berbagi, dan meliputi blog, dunia virtual, forum, wiki dan jejaring sosial (Liedfray et al., 2022). Akses mudah dan luas ke internet telah memungkinkan masyarakat dari berbagai latar belakang untuk terhubung dan berinteraksi melalui platform sosial media. Peningkatan penggunaan perangkat *mobile*, seperti *smartphone*, telah memudahkan orang untuk terhubung dengan media sosial kapan saja dan di mana saja (Hermila et al., 2023)

Menurut laporan *We Are Social* (2024), pengguna media sosial di dunia sebanyak 5,35 miliar (62,32%). Data di Indonesia menunjukan 139 juta (49,9%) menggunakan media sosial dengan rata-rata penggunaan selama 3 jam 11 menit setiap hari , dan remaja merupakan kelompok yang banyak

menggunakannya. Data Badan Pusat Statistik pada tahun 2017 mengungkapkan bahwa Jawa Barat memiliki 48 juta jiwa yang menggunakan platform media sosial (Anisa & Rachmaniar, 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Trihayuningtyas et al., 2019) Penggunaan media sosial di Kabupaten Garut sangat efektif untuk sarana komunikasi dan informasi yang mencapai 77,4% frekuensi dengan kategori tinggi.

Banyak manfaat dengan adanya media sosial seperti dalam hal pertukaran informasi dan komunikasi, dengan adanya media sosial dapat berbagi ide, berdiskusi, dan mendapatkan informasi terkini dengan mudah. Media sosial juga memungkinkan untuk bekerja dari rumah, berbagi informasi, mengakses layanan dan pendidikan secara online. Jika menggunakan media sosial terlalu berlebihan juga dapat mengganggu karena menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial sehingga melupakan kegiatan lain yang lebih penting, membahayakan keamanan, menyebabkan kelebihan informasi, dan mengurangi interaksi sosial, oleh karena itu penting untuk menggunakan media sosial dengan bijak dan tidak berlebihan. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu penundaan tidur, karena fitur dan konten yang menarik membuat kecanduan dan lupa waktu tidur (Supriyadi & Fadli, 2020)

Tidur merupakan kondisi dimana individu sedang tidak sadar, keadaan ini bisa relatif karena bukan hanya keadaan seseorang dapat tenang tanpa kegiatan, tetapi tidur juga merupakan siklus yang berulang. Saat tertidur tubuh mengalami perubahan fisiologis seperti penurunan kesadaran, detak

jantung dan pernafasan menjadi lebih tenang, tubuh juga menjadi kurang responsif terhadap rangsangan dari luar. Oleh karena itu tidur adalah hal yang penting bagi semua orang, baik anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia yang mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, kesehatan fisik dan mental, cara berpikir, bekerja, belajar dan berinteraksi sosial (Lisiswanti et al., 2019).

Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh durasi tidur dan kualitas tidur (Nova, Indrawati B., 2012; Rohmah & Santik, 2020). Tidur yang berkualitas sangat penting bagi kesehatan, tidur selama 7-9 jam setiap malam merupakan durasi yang baik untuk menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran. Jika durasi tidur tidak mencapai atau kurang dari 7 jam, maka dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kelelahan, dan mengantuk, sehingga berdampak pada produktivitas dan kesehatan. Tidur yang kurang juga dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, seperti Obesitas, Diabetes, Hipertensi, penyakit jantung, dan Depresi (Liu Y, et.al, 2016). Terbangun dari tidur tidak boleh lebih dari satu kali setiap malam, tidak mengalami gangguan selama tidur, dan seseorang harus tertidur tanpa bantuan obat, dengan memenuhi hal itu remaja dapat mencapai kualitas tidur yang baik (Telzer et al 2013; Firdausi, 2020).

Kualitas tidur secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai 15,3% - 39,2%. Di Asia Tenggara sendiri menunjukkan data dengan hasil bahwa siswa memiliki kualitas tidur buruk sebesar 48.8% (Pham et al., 2021). Data di Indonesia menunjukkan sebagian

besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63% (Keswara et al., 2019). Hasil penelitian yang dilakukan Kahfi et al (2023; dalam Susilo et al, 2024) menunjukkan bahwa sebanyak 93,4% responden di Provinsi Jawa Barat memiliki kualitas tidur yang buruk. Menurut penelitian yang dilakukan Arasy et al. (2023), menemukan bahwa prevalensi kualitas tidur remaja di Kabupaten Garut 83,9% buruk. Dari semua hasil menunjukan bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan masalah yang ada dikalangan remaja.

Berkualitasnya tidur seseorang memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan prestasi akademik. Salah satu fungsi utama tidur adalah konsolidasi memori, yaitu proses pengolahan dan penyimpanan informasi dalam otak. Memori yang baik sangat diperlukan untuk memproses, menyimpan, dan mengeluarkan kembali informasi yang telah dipelajari. Oleh karena itu, jika kualitas tidurnya buruk maka kemampuan memori juga akan terganggu, sehingga dapat berdampak pada kinerja akademis yang buruk. Kurang tidur juga dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi, yang pada akhirnya dapat menurunkan prestasi akademik (Lisiswanti et al., 2019).

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup. Kondisi lingkungan yang tidak nyaman dapat mengganggu kualitas tidur. Ketika fisik yang tidak seimbang juga dapat mempengaruhi tidur, seperti kelelahan yang terjadi setelah melakukan aktivitas fisik yang berat ataupun olahraga. Aktivitas yang tidak teratur

seperti perilaku merokok juga dapat mempengaruhi kualitas tidur karena kandungan nikotin yang terkandung dalam rokok. Gaya hidup yang tidak seimbang seperti penggunaan media sosial yang berlebihan sebelum tidur juga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Banyak orang yang lebih tertarik terhadap *gadget* dan bermain media sosial hingga lupa waktu terkadang melupakan waktu tidur. Hal ini juga disebabkan oleh stimulasi mental yang disebabkan oleh media sosial, sehingga dapat mengganggu siklus tidur dan membuat seseorang sulit untuk tertidur (Sulistiyani, 2019).

Pada era ini banyak siswa yang merasa bosan saat belajar, mengantuk, membolos, prestasi belajar menurun, dan sulit berkonsentrasi. Hal ini dapat diakibatkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada saat malam hari. Selain mengganggu kualitas tidur, dengan adanya media sosial juga dapat membuat fokus siswa menjadi teralihkan dan para siswa menjadi sering bergantung bahkan tidak bisa menyelesaikan masalah sendiri, perkembangan akademik terhambat hingga hasil belajar kurang dari yang diharapkan (Athiutama et al., 2023).

Terdapat banyak penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya mengenai hubungan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis yang dilakukan (Ance Siallagan, Agustaria Ginting, 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMKN 2 Binjai tahun 2022 memiliki intensitas penggunaan media sosial aktif dan kualitas tidur buruk dengan hubungan statistik yang signifikan. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Rama et al., 2023)

menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Denpasar. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa masih terdapat inkonsistensi dalam penelitian sebelumnya, sehingga perlu dilakukan penelitian kembali untuk memperjelas hubungan penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa SMA.

Pemilihan lokasi penelitian akan dilakukan di SMAN 17 Garut dengan beberapa pertimbangan. Sekolah ini merupakan salah satu SMA unggulan di Garut yang telah terakreditasi A. Umumnya sekolah-sekolah unggulan ini berada di pusat kota, dimana akses terhadap teknologi dan media sosial cenderung lebih tinggi, namun SMAN 17 Garut terletak cukup jauh dari pusat kota. Hal ini menarik untuk diteliti, mengingat secara geografis sekolah ini berada di wilayah yang seharusnya memiliki intensitas paparan media sosial lebih rendah dibandingkan sekolah unggulan lain yang berada di pusat kota, namun tetap memiliki kualitas pendidikan yang baik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 20 Januari 2025, di SMAN 17 Garut dengan survei awal dilakukan kepada 10 siswa, melalui wawancara diperoleh bahwa siswa mengenal media sosial sejak SD, 7 siswa mengatakan sering bermain media sosial selama seharian hingga larut malam dan lebih tertarik bermain media sosial dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan teman sekelas serta 3 siswa kurang tertarik untuk bermain media sosial. Saat di kelas 8 dari 10 siswa mengatakan sering menguap, beberapa kali tertidur, dan merasa tidak fokus saat belajar,

sedangkan 2 siswa mengatakan jarang tertidur namun juga beberapa kali tidak fokus saat jam belajar. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa di SMAN 17 Garut”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada pendahuluan, rumusan masalah yang dihadapi dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) Untuk mengetahui gambaran penggunaan media sosial pada siswa di SMAN 17 Garut.
- b) Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut.
- c) Untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya ilmu keperawatan khususnya dibidang keperawatan dasar manusia (KDM) untuk memahami dampak dari kualitas tidur terhadap kesehatan, keperawatan anak dan remaja untuk melihat pengaruh kurang tidur terhadap pertumbuhan serta konsentrasi belajar, dan terakhir keperawatan komunitas dalam upaya mengedukasi pencegahan kualitas tidur buruk akibat gaya hidup

1.4.2 Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pertimbangan bagi perawat, guru, dan tenaga kesehatan lainnya dalam memberikan edukasi kepada siswa mengenai penggunaan media sosial yang baik agar tidak berdampak negatif pada kualitas tidur mereka.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Media Sosial

2.1.1.1 Definisi Media Sosial

Menurut Phillip Kotler dan Kevin Keller (2018), media sosial merupakan saluran komunikasi yang memfasilitasi pertukaran informasi antara konsumen dan perusahaan, serta antara konsumen itu sendiri, melalui berbagai format seperti teks, gambar, video, dan audio. Media sosial adalah platform online yang memungkinkan penggunaanya untuk berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan konten secara mudah dan efektif. Media sosial meliputi berbagai bentuk, seperti blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual. Namun, blog, jejaring sosial, dan wiki adalah bentuk media sosial yang paling populer dan banyak digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia (Liedfray et al., 2022).

Definisi lain dari media sosial adalah platform online yang mendukung interaksi sosial dan menggunakan teknologi berbasis web untuk mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Dengan demikian, media sosial membuat penggunaanya untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan lebih efektif dan efisien (Liedfray et al., 2022).

Peneliti menyimpulkan bahwa media sosial merupakan sarana yang mendukung interaksi digital, memudahkan penggunaanya untuk berbagi informasi dan membuat konten. Jenis media sosial yang paling sering

digunakan adalah blog, jejaring sosial, dan wiki. Teknologi ini juga mengubah komunikasi menjadi lebih dinamis, mempercepat pertukaran informasi antara individu.

2.1.1.2 Ciri-ciri Media Sosial

Media sosial mempunyai ciri-ciri sebagai berikut (Sudiyatmoko, 2014; Kartikasari et al., 2023) :

- 1) Konten yang dikirimkan dapat diakses oleh banyak orang dan tidak terbatas pada satu orang saja.
- 2) Tidak ada penghalang atau gatekeeper yang mengontrol isi pesan, sehingga pesan dapat sampai langsung kepada penerima.
- 3) Media sosial dapat memudahkan pengiriman konten secara online dan tatap muka.
- 4) Konten dapat diakses secara online kapan saja dan di mana saja, tergantung pada waktu keterlibatan yang ditentukan pengguna.
- 5) Media sosial membantu individu untuk menjadi aktor dan produsen konten, sehingga mereka dapat mencapai aktualisasi diri.
- 6) Media sosial memiliki berbagai fitur fungsional, seperti identifikasi, engagement, sharing, presence, relasi, reputasi, dan grup.

2.1.1.3 Jenis-jenis Media Sosial

Menurut Kotler & Keller (2018), platform utama untuk media sosial terdiri dari beberapa jenis, di antaranya:

- 1) *Online communities and forums* merupakan sebuah komunitas maya dan forum diskusi para konsumen yang dibuat oleh konsumen sendiri

atau kelompok tanpa afiliasi dari perusahaan. Platform ini memudahkan konsumen untuk saling berinteraksi dan berbagi informasi dengan orang lain yang memiliki minat yang serupa.

- 2) *Social networks*, seperti Twitter, Messenger, Facebook, Blackberry Messenger, dan lain-lain, yang sehingga penggunanya dapat membuat profil, berinteraksi dengan orang lain, dan berbagi informasi dan konten.
- 3) Blog yang merupakan platform yang populer dengan lebih dari tiga juta orang yang menggunakannya. Beberapa pemilik blog membuatnya hanya untuk teman dekat atau keluarga, sedangkan yang lain membuatnya untuk menjangkau dan mempengaruhi audiens yang lebih luas. Blog dapat digunakan untuk berbagi informasi, berbagi pengalaman, atau mempromosikan produk atau jasa.

Suratnoaji (2019) juga mengemukakan bahwa terdapat enam jenis media sosial yang digunakan dalam berinteraksi dan saling berbagi informasi, yaitu:

- 1) Blog

Sebuah platform untuk individu memiliki ruang atau wadah pribadi di internet, di mana individu dapat mengekspresikan diri, membagikan pikiran, pengalaman, dan ide-ide satu dengan yang lainnya.

- 2) Forum

Tempat diskusi online yang menjadi wadah bagi orang-orang dengan minat yang serupa untuk berbagi pendapat dan ide.

3) Komunitas Konten

Platform Komunitas Konten merupakan tempat bagi pengguna untuk berbagi konten multimedia seperti foto, video, audio, dan lain-lain. Pengguna dapat menyampaikan cerita, pengalaman, dan ide-ide mereka dengan cara yang lebih visual dan interaktif..

4) Dunia Virtual

Pengguna dapat berinteraksi dengan orang lain seperti dalam kehidupan nyata. Mereka dapat membuat avatar, berpartisipasi dalam berbagai aktivitas virtual, dan berkomunikasi dengan pengguna lainnya secara langsung.

5) Wiki

Situs web yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan mengedit konten bersama-sama, serta berbagi pengetahuan dan informasi.

6) Jejaring Sosial

Komunitas virtual ini memfasilitasi pengguna untuk saling terhubung dengan pengguna lainnya yang memiliki kesamaan minat, kegemaran, atau latar belakang sosial.

2.1.1.4 Situs Media Sosial

Menurut We Are Social dengan Indonesian Digital Report (2023), situs atau aplikasi media sosial yang paling sering diakses oleh pengguna internet indonesia dari yang teratas yaitu :

1) WhatsApp

WhatsApp merupakan aplikasi untuk saling berkirim pesan secara instan, dan memungkinkan kita untuk saling bertukar gambar, video, foto, pesan suara, dan dapat digunakan untuk berbagi informasi dan diskusi. Larasati menyimpulkan bahwa pemanfaatan aplikasi WhatsApp sebagai sarana diskusi pembelajaran ini termasuk dalam kategori efektif (Larasati, 2013; Raharti, 2019).

2) YouTube

Youtube adalah situs web berbagi video terbesar di dunia dan merupakan media sosial berbasis video yang sangat populer. Semua individu yang mengenal dan mengakses Youtube biasanya akan mencari video. Keberadaan Youtube telah menjadi kebutuhan pokok bagi masyarakat modern. Dalam perkembangannya, Youtube juga memiliki potensi sebagai media pembelajaran yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan Youtube sebagai media pembelajaran daring bahasa Indonesia dan memaparkan kelemahan serta keunggulannya (Puspitawati, 2022).

3) TikTok

TikTok adalah aplikasi yang memungkinkan pengguna membuat video pendek yang kreatif dan menarik dengan dukungan musik yang luas. Aplikasi ini mendorong kreativitas pengguna untuk menjadi konten kreator atau Tiktokers, yang dapat memperoleh pengikut dan ketenaran melalui video-video unik dan inspiratif mereka (Malimbe et al., 2021).

4) Instagram

Instagram adalah platform media sosial yang memberikan validasi melalui fitur sukai dan komentar. Fitur ini memungkinkan pengguna melihat seberapa banyak orang yang menyukai konten mereka. Namun, penting untuk diingat bahwa ada lebih banyak hal yang berharga daripada sekadar like dan comment, seperti memiliki sikap positif, gigih, dan kuat (Situmorang & Hayati, 2023).

5) Facebook

Facebook adalah jejaring sosial terbesar yang memungkinkan orang terhubung satu sama lain secara global, dengan jumlah pengguna yang sangat besar, Facebook menjadi sarana komunikasi utama bagi banyak orang. Biasanya Facebook digunakan untuk berbagi ide, memberikan bantuan, dan berkontribusi pada kebaikan bersama, dengan prinsip melayani semua orang, mempromosikan peluang ekonomi, memberikan suara kepada orang, menjaga keamanan, membangun koneksi dan komunitas, serta melindungi privasi (Gradiani, 2024).

2.1.1.5 Dampak Penggunaan Media Sosial

Menurut Carroll dan Kirkpatrick (dalam Sugiyanto, 2017) media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap penggunanya. Dampak positif dalam penggunaan media sosial, yaitu :

- 1) Media sosial memudahkan remaja untuk menjalin hubungan dan berbagi informasi.

- 2) Media sosial menyediakan lingkungan yang mendukung untuk mengeksplorasi dan berbagi hobi.
- 3) Remaja dapat menggunakan media sosial untuk mencari jawaban atas masalah mereka.
- 4) Media sosial dapat digunakan sebagai sarana hiburan.

Adapun dampak negatif dalam menggunakan media sosial, yaitu :

- 1) Cyberbullying

Remaja dapat mengalami tekanan emosional dan menerima kalimat yang mengancam atau melecehkan.

- 2) Harga diri rendah

Remaja dapat merasa tidak cukup baik jika tidak dapat menunjukkan penampilan yang terbaik di media sosial.

- 3) Kecanduan media sosial

Remaja dapat menjadi terlalu bergantung pada media sosial dan mengalami kecanduan.

- 4) Kehidupan sosial yang terganti

Remaja dapat memilih berinteraksi melalui media sosial daripada bertemu secara langsung.

- 5) Kualitas tidur yang buruk

Remaja dapat mengalami kurangnya waktu tidur dan pola tidur yang tidak teratur.

- 6) Kecemasan sosial

Remaja dapat merasa takut jika bertemu dengan orang baru atau

situasi baru.

7) Kestabilan emosi

Remaja dapat mengalami perubahan suasana perasaan atau emosi yang tidak stabil.

8) Penurunan prestasi akademik

Remaja dapat mengalami penurunan prestasi akademik karena terlalu banyak menggunakan media sosial.

9) Body dissatisfaction

Remaja dapat merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya karena standar ideal yang dipromosikan di media sosial.

10) Sarana kriminal

Media sosial dapat digunakan untuk melakukan tindakan kriminal seperti penipuan dan penculikan.

2.1.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Media Sosial

Menurut Jaya (2016) faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial diantaranya :

1) Faktor demografi

- a) Usia
- b) Jenis kelamin
- c) Status ekonomi
- d) Akses internet
- e) Kepemilikan gadget

2) Faktor lingkungan

- a) Teman
- b) Pergaulan
- 3) Tujuan pemakaian
 - a) Bersosialisasi
 - b) Hiburan
 - c) Mencari status diri
 - d) Informasi atau edukasi
- 4) Jenis, fitur, dan manfaat media sosial
- 5) Durasi penggunaan media sosial.

2.1.1.7 Aspek – Aspek Media Sosial

Intensitas penggunaan internet (Laila 2010; Nadia et al., 2023) dapat ditentukan oleh empat aspek, yaitu :

- 1) Perhatian (*Attention*): Seberapa kuat individu memperhatikan konten internet yang sesuai dengan minatnya.
- 2) Penghayatan (*Comprehension*): Seberapa baik individu memahami dan menyerap informasi yang ditemukan di internet.
- 3) Durasi (*Duration*): Lamanya individu menggunakan internet, yang dapat dikategorikan menjadi:
 - a) Pengguna berat (*heavy user*): ≥ 40 jam/bulan
 - b) Pengguna sedang (*medium user*): 10-40 jam/bulan
 - c) Pengguna ringan (*light user*): ≤ 10 jam/bulan
- 2) Frekuensi (*Frequency*): Seringnya individu menggunakan internet, yang dapat dikategorikan menjadi:

- a) Tinggi: ≥ 4 kali/hari
- b) Rendah: 1-4 kali/hari.

Tabel 2.1

Kategori penggunaan media sosial berdasarkan durasi perhari

Kategori	Durasi per jam
Lama	5 – 6 jam
Sedang	3 – 4 jam
Singkat	1 – 2 jam

(Syamsuudin et al., 2015)

2.1.1.8 Social Media use Scale (SMUS)

Social Media use Scale (SMUS) merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Woods & Scott (2016) untuk mengukur intensitas seseorang dalam menggunakan media sosial. Kuisisioner ini terdiri dari dua bagian utama, bagian pertama meliputi 6 pertanyaan yang menilai penggunaan media sosial secara umum, seperti seberapa sering dan berapa lama media sosial digunakan, waktu penggunaan dalam sehari, jumlah platform yang digunakan, serta jenis perangkat yang digunakan seperti komputer atau ponsel. Bagian kedua fokus pada penggunaan media sosial di malam hari, dengan 7 pertanyaan yang mencakup frekuensi media sosial sebelum tidur, saat berada di tempat tidur, hingga durasi penggunaan yang mempengaruhi waktu tidur, termasuk gangguan tidur akibat notifikasi media sosial. Kuesioner ini memiliki rentang skor 0 - 62. Skor yang lebih rendah menunjukkan intensitas penggunaan yang rendah, sedangkan skor tinggi mencerminkan penggunaan yang lebih intens. Reliabilitas alat ini ditunjukkan melalui nilai Alpha Cronbach sebesar 0,65 untuk penggunaan umum, dan 0,78 untuk penggunaan pada malam hari.

2.1.2 Konsep Tidur

2.1.2.1 Pengertian Tidur

Tidur adalah kondisi tidak sadar yang berulang dalam waktu tertentu. Saat tidur, tubuh memasuki fase istirahat yang tenang, sehingga proses metabolisme melambat. Meskipun demikian, otak tetap aktif dan mengalami proses mimpi (Potter & Perry, 2010; Manoppo et al., 2023)

Tidur merupakan keadaan hilangnya kesadaran secara normal dan periodik yang memungkinkan tubuh untuk beristirahat dan memulihkan kondisi tubuh secara fisiologis dan psikis. Tidur juga berfungsi sebagai perlindungan tubuh dari pengaruh-pengaruh yang merugikan kesehatan akibat kurang tidur (Laniwaty, 2007; Wicaksono et al., 2016).

Peneliti menyimpulkan bahwa tidur merupakan kondisi istirahat alami yang terjadi secara berkala, dimana tubuh dan pikiran menjadi pulih meskipun otak tetap aktif. Tidur juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisiologis dan psikis serta melindungi tubuh dari dampak buruk akibat kurang tidur.

2.1.2.2 Fungsi Tidur

Fungsi tidur tetap belum jelas, namun tidur dapat berfungsi dalam pemeliharaan fungsi jantung terlihat pada denyut jantung turun 10 hingga 20 kali setiap menit. selain itu selama tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbarui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Otak akan menyaring informasi yang telah terekam selama sehari dan otak mendapat asupan oksigen serta aliran

darah serebral dengan optimal sehingga selama tidur terjadi penyimpanan memori dan pemulihan *kognitif*.

Fungsi lain yang dirasakan ketika individu tidur adalah relaksasi otot sehingga laju metabolik basal akan menurun. Hal tersebut dapat menyimpan lebih banyak energi saat tidur. Bila individu kehilangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan perubahan fungsi tubuh, baik kemampuan motorik, memori dan keseimbangan, jadi tidur dapat membantu perkembangan perilaku individu karena individu yang mengalami masalah pada tahap REM akan merasa bingung dan curiga (Potter & Perry, 2017)

2.1.2.3 Fisiologi Tidur

Menurut Potter & Perry (2017), aktivitas tidur dikontrol oleh dua sistem pada batang otak, yaitu *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbar Synchronizing Region* (BSR). RAS berperan mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran, serta mengatur stimulus visual, pendengaran, nyeri, dan emosi.

Selain itu, Potter & Perry (2017) juga menjelaskan bahwa dalam fisiologi tidur terdapat bioritme, yaitu perubahan siklus di tingkat kimia atau fungsi tubuh. Bioritme terbagi menjadi dua bagian, yaitu internal (endogen) dan eksternal (eksogen). Bioritme juga dipengaruhi oleh *zeitgebers*, yaitu rangsangan eksternal seperti sinar matahari, makanan, dan kebisingan.

Potter & Perry (2017) membagi bioritme menjadi empat bagian, yaitu ritme sirkadian, ritme diurnal, ritme ultradian, dan ritme infradian. Tidur masuk ke dalam ritme sirkadian, yang memengaruhi hampir semua fungsi biologis dan kebiasaan. Perubahan yang dapat diprediksi dalam ritme sirkadian antara lain suhu tubuh, denyut nadi, tekanan darah, sekresi hormon, ketajaman sensori, dan suasana hati.

2.1.2.4 Tahapan-Tahapan Siklus Tidur

Tahapan tidur diklasifikasikan dalam dua kategori, yaitu *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) Potter & Perry (2017).

1) Tidur Non Rapid Eye Movement (NREM)

Tahapan tidur NREM dibagi menjadi 4 tahap:

a) Tahap satu NREM

Merupakan tahap awal tidur yang paling ringan, di mana seseorang masih memiliki kesadaran penuh terhadap lingkungannya, merasa lelah, dan denyut nadi serta pernafasan menurun sedikit. Tahap ini berlangsung selama lima menit dan kualitas tidurnya sangat rendah.

b) Tahap dua

Merupakan periode tidur yang lebih dalam, dengan kemajuan relaksasi otot, seseorang masih relatif mudah terbangun, dan berlangsung selama 10-20 menit.

c) Tahap tiga NREM

Tahapan ini menunjukkan tidur yang lebih dalam, di mana seseorang sulit dibangunkan dan jarang terjadi pergerakan tubuh dan mata. Otot-otot dalam keadaan relaksasi total, dan sistem saraf parasimpatis mendominasi. Tahap ini berlangsung selama 15-30 menit.

d) Tahap tidur NREM empat

Merupakan tahap tidur terdalam, di mana seseorang memerlukan waktu beberapa saat untuk pulih dari rasa bingung dan disorientasi setelah bangun. Tahap ini sangat penting untuk pemulihan fisik dan produksi hormon pertumbuhan.

2) Tidur Rapid Eye Movement (REM)

Tahap tidur REM terjadi setelah 90-110 menit tertidur, ditandai dengan peningkatan denyut nadi, pernafasan, tekanan darah, dan mimpi yang lebih intens yang diyakini penting untuk konsolidasi memori jangka panjang.

2.1.2.5 Pola Tidur

Menurut Potter & Perry (2017) durasi dan kualitas tidur normal dapat berbeda-beda antar individu dari berbagai kelompok umur. Kebutuhan tidur yang normal meliputi neonatus sekitar 16 jam, bayi sekitar 16-20 jam, balita sekitar 12 jam, anak-anak sekitar 11-12 jam, remaja sekitar 7,5-9 jam, dewasa sekitar 7-9 jam, dan lansia sekitar 6-8 jam.

2.1.2.6 Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stress, lingkungan, diet, obat-obatan, latihan fisik, penyakit, dan gaya hidup Potter & Perry (2017).

1) Stress

Kecemasan dan stres emosional dapat memicu gangguan tidur. Stres yang berkepanjangan dapat merusak keseimbangan tubuh dan mempengaruhi kualitas tidur. Menurut Potter & Perry (2017) stres dapat menyebabkan ketegangan otot dan kesulitan tidur.

2) Lingkungan

Kondisi lingkungan fisik tempat tidur, seperti suhu, kelembaban, dan kebisingan, dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kebisingan yang berlebihan dapat memicu respons stres sehingga mengganggu kualitas tidur dan menyebabkan kelelahan (Potter & Perry, 2017).

3) Diet

Konsumsi makanan dan minuman yang tidak seimbang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Makanan yang tinggi kafein dan alkohol dapat mengganggu tidur dan menyebabkan insomnia. Menurut Potter & Perry (2017) diet yang seimbang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

4) Obat-obatan

Beberapa obat-obatan, seperti hipnotik dan stimulant, dapat mempengaruhi kualitas tidur. Obat-obatan ini dapat memicu respon

stress hingga menyebabkan kelelahan, insomnia, dan mengganggu kualitas tidur (Potter & Perry, 2017).

5) Latihan Fisik

Aktivitas fisik yang berlebihan atau tidak tepat dapat mempengaruhi kualitas tidur. Meskipun latihan fisik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, namun jika dilakukan secara berlebihan dapat menyebabkan kelelahan dan mengganggu kualitas tidur (Potter & Perry, 2017).

6) Penyakit

Penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik, atau suasana hati yang buruk dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penyakit seperti asma, bronchitis, dan rhinitis alergi dapat mengganggu tidur dan menyebabkan kelelahan (Potter & Perry, 2017).

7) Gaya Hidup

Rutinitas harian yang buruk seperti terlalu lelah bekerja atau penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi pola tidur, karena dapat menyebabkan stress, kecemasan, meningkatkan aktivitas otak sehingga sulit untuk rileks, hingga mengganggu ritme tubuh alami (*Circadian rhythm*), dan mengganggu produksi hormon melatonin (Potter & Perry, 2017).

2.1.2.7 Gangguan Pola Tidur

Menurut Potter & Perry, (2017) gangguan pola tidur merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan adanya gangguan kualitas waktu tidur

pada seorang individu. Gangguan pola tidur menjadi tiga bagian yaitu:

1) Narkolepsi

Narkolepsi adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami disfungsi pada mekanisme yang mengatur tidur dan terjaga. Gejala utama dari narkolepsi yaitu kantuk di siang hari yang berlebihan, sehingga dapat menyebabkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Narkolepsi dapat dipicu oleh faktor genetik, infeksi, atau cedera otak.

2) Kurang Tidur

Kurang tidur dapat disebabkan oleh berbagai faktor termasuk penyakit, stres emosional, obat-obatan, gangguan lingkungan, dan perubahan tidur. Kurang tidur dapat menyebabkan kesulitan dalam konsentrasi, memori, dan fungsi motorik. Selain itu, kurang tidur juga dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

3) Parasomnia

Parasomnia merupakan suatu kondisi di mana seseorang mengalami gangguan tidur yang tidak normal, seperti berjalan saat tidur, mimpi buruk, perasaan takut, enuresis (mengompol), dan bruksisme (menggertakkan gigi). Parasomnia dapat dipicu oleh faktor stres, kelelahan, atau gangguan tidur lainnya. Pengobatan parasomnia dapat melibatkan terapi perilaku, obat-obatan, atau perubahan gaya hidup.

2.1.2.8 Dampak Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan kondisi tidur yang nyenyak dan mencapai tahap REM dan NREM yang optimal. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidak adanya gejala kelelahan yang berlebihan dan tidak mengalami gangguan tidur, sehingga individu tersebut dapat memulai hari dengan semangat dan energi yang maksimal (Khasanah, 2012; Sulana et al., 2020).

Kualitas tidur yang buruk menunjukkan gejala kekurangan istirahat dan mengalami gangguan tidur yang signifikan. Hal ini dapat berdampak pada beberapa aspek, seperti gangguan sekresi hormon pertumbuhan, karena kadar tertinggi dalam hormon pertumbuhan dikeluarkan pada saat tidur (Nafiah & Kustiningsih, 2018). Kurang istirahat juga dapat menyebabkan tubuh tidak bisa memperbaiki sel-selnya secara efektif, sehingga menyebabkan penurunan sistem imun dan meningkatkan risiko terserang penyakit. Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan gangguan emosi seperti perasaan frustrasi, kesal, dan kecemasan yang berlebihan. Perasaan lelah dan kesulitan konsentrasi juga dapat terjadi, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dengan signifikan. Bahkan, kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu ritme tubuh dan menghambat kemampuan otak dalam mempelajari informasi yang baru dengan efektif (Nafiah & Kustiningsih, 2018).

2.1.2.9 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah instrument efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur orang dewasa. PSQI dikembangkan untuk mengukur dan membedakan individu dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks dan melibatkan beberapa dimensi yang seluruhnya dapat tercakup dalam PSQI. Dimensi tersebut antara lain kualitas tidur subjektif, *sleep latensi*, durasi tidur, gangguan tidur, efesiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Dimensi tersebut dinilai dalam bentuk pertanyaan dan memiliki bobot penilaian masing-masing sesuai dengan standar baku.

Validitas penelitian PSQI sudah teruji. Instrumen ini menghasilkan 7 skor yang sesuai dengan domain atau area yang disebutkan sebelumnya. Tiap domain nilainya berkisar antara 0 (tidak ada masalah) sampai 3 (masalah berat). Nilai setiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21. Nilai tiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21. Skor ≤ 5 = baik, $> 5-21$ = buruk. PSQI memiliki konsistensi internal dan koefisien reliabilitas (*Cronbach's Alpha*) 0,83 untuk 7 komponen tersebut, dalam skala sebagai berikut :

- 1) Pola tidur baik : 0
- 2) Pola tidur cukup baik : 1 – 7

- | | |
|---------------------------------|----------|
| 3) Pola tidur tidak baik | : 8 – 14 |
| 4) Pola tidur sangat tidak baik | : 15 - 2 |

2.1.3 Konsep Siswa

2.1.3.1 Definisi Siswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) siswa merupakan murid atau pelajar yang berada pada tingkatan pendidikan sekolah dasar dan menengah. Menurut pendapat Djamarah (dalam Alramadhani & Febrianto, 2023) siswa adalah individu yang unik dan memiliki potensi yang besar serta akan mengalami perkembangan.

Sardiman (dalam Kartikasari et al., 2023) mengungkapkan bahwa siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa jenis pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan yang signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Siswa juga mengalami perkembangan kognitif yang membuat berpikir lebih dewasa. Pada periode ini, remaja mulai memisahkan diri secara emosional dari orang tua dan menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Masa ini biasanya berlangsung antara usia 12-22 tahun.

Peneliti menyimpulkan bahwa siswa adalah individu yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari pendidikan, memiliki potensi besar, serta mengalami perkembangan fisik, psikologis, dan kognitif. Pada masa ini, siswa mulai memisahkan diri secara emosional dari orang tua dan menjalankan peran sosial sebagai orang dewasa.

2.1.3.2 Karakteristik Siswa

Menurut Misbahudhola (2021), karakteristik siswa pada masa remaja adalah sebagai berikut :

1) Perkembangan Fisik

Pada masa remaja, tubuh siswa mengalami banyak perubahan yang signifikan. Pertumbuhan tinggi badan dan berat badan yang cepat, serta perkembangan organ seksual yang matang, mempengaruhi keseimbangan hormonal dan emosi mereka. Perubahan fisik ini juga dapat memicu perubahan pada penampilan dan kepercayaan diri.

2) Perkembangan Kognitif

Siswa remaja mengalami perkembangan kognitif yang signifikan, yang membuat mereka dapat berpikir lebih dewasa dan logis. Siswa remaja juga dapat memecahkan masalah yang lebih kompleks, membuat keputusan yang lebih tepat, dan memahami konsep-konsep abstrak dengan lebih baik. Perkembangan kognitif ini juga mempengaruhi kemampuan mereka dalam memahami dan mengaplikasikan pengetahuan yang mereka pelajari.

3) Perkembangan Emosi

Siswa remaja awal masih memiliki emosi yang labil dan sensitif yang dapat mempengaruhi keseimbangan emosi mereka. Seiring berjalannya waktu siswa mulai belajar mengelola emosi mereka dengan lebih baik, memahami bagaimana menghadapi stres dan tekanan, serta

mengembangkan kemampuan untuk mengontrol emosi. Perkembangan emosi ini juga mempengaruhi kemampuan berinteraksi dengan orang lain dan membangun hubungan yang sehat.

4) Perkembangan Sosial

Siswa remaja mulai memahami bahwa setiap orang memiliki karakteristik dan kebutuhan yang unik, sehingga siswa dapat belajar untuk menghargai perbedaan dan memahami bagaimana berinteraksi dengan orang lain yang memiliki latar belakang dan kebudayaan yang berbeda. Pada masa ini siswa remaja memiliki sikap *conformity*, yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan orang lain (teman sebaya).

5) Perkembangan Moral

Melalui pengalaman berinteraksi dengan orang tua, guru, teman sekolah dan orang dewasa, tingkat moralitas siswa remaja sudah lebih matang jika dibandingkan dengan siswa usia anak. Siswa remaja menjadi lebih mengenal terhadap nilai-nilai moral seperti kejujuran, keadilan, dan kesopanan, sehingga mendorong diskusi demokratis, terbuka, dan siswa dapat menerapkan disiplin dengan teknik berpikir induktif.

6) Perkembangan Kepribadian

Kepribadian merupakan sistem yang dinamis dari sifat-sifat, sikap dan kebiasaan yang menghasilkan tingkat konsistensi respons individu yang beragam. Sifat-sifat kepribadian mencerminkan perkembangan fisik, seksual, emosional, sosial, kognitif dan nilai-nilai. Masa ini merupakan

saat berkembangnya identitas (jati diri) pada siswa remaja, Perkembangan identitas ini akan memberikan dasar bagi masa dewasa nanti. Apabila remaja gagal mengintegrasikan aspek-aspek dan pilihan atau merasa tidak mampu untuk memilih, maka dia akan mengalami kebingungan (confusion).

2.1.3.3 Tugas Perkembangan Siswa pada Masa Remaja

Menurut Hurlock (dalam Suryana et al., 2022), berikut tugas perkembangan siswa pada masa remaja secara umum :

1) Menerima kondisi fisiknya sendiri

Remaja harus belajar menerima dan menghargai kondisi fisiknya, baik kelebihan maupun kekurangannya.

2) Menerima peran masyarakat yang diakui

Siswa remaja harus memahami dan menerima peran yang diharapkan dari lingkungan masyarakat dan sekolah, serta mempersiapkan diri untuk memainkan peran tersebut.

3) Mempelajari hubungan baru dengan lawan jenis

Siswa remaja perlu beradaptasi dan mempelajari cara berinteraksi dengan lawan jenis, memahami perbedaan dan kesamaan.

4) Upaya untuk mandiri secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya

Siswa remaja harus berusaha untuk menjadi mandiri secara emosional, membuat keputusan sendiri, dan mengambil tanggung jawab atas tindakannya.

5) Memperoleh kemandirian finansial

Siswa remaja harus mempersiapkan diri untuk menjadi mandiri secara finansial, memahami cara mengelola uang yang baik, dan membuat keputusan keuangan yang bijak.

6) Pengembangan kemampuan dan konsep intelektual yang penting untuk keterampilan sosial

Siswa remaja harus mempersiapkan diri untuk mengembangkan kemampuan dan konsep intelektual yang penting untuk keterampilan sosial, seperti komunikasi, kerja sama, dan pemecahan masalah.

7) Mengenali dan menyerap nilai-nilai dewasa dan orangtua

Siswa remaja harus memahami dan menyerap nilai-nilai yang diwariskan oleh orangtua, lingkungan sekolah, masyarakat, serta mempersiapkan diri untuk menjadi bagian dari masyarakat yang lebih luas.

8) Praktikkan tanggung jawab sosial

Siswa remaja harus mempraktikkan tanggung jawab sosial, seperti memahami hak dan kewajiban, serta berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang positif

9) Mempersiapkan diri untuk pernikahan

Siswa remaja harus mempersiapkan diri untuk masa pernikahan nanti saat sudah dewasa, memahami konsep pernikahan, dan mempersiapkan diri untuk menjadi pasangan yang baik.

10) Bersiaplah untuk berbagai tugas dan kewajiban yang datang dengan kehidupan keluarga

Siswa remaja harus mempersiapkan diri untuk berbagai tugas selain di sekolah dan kewajiban yang datang dengan kehidupan keluarga, seperti memahami peran dan tanggung jawab, serta berkontribusi pada keharmonisan keluarga.

2.1.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa

Misbahudhola (2021) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa yaitu faktor individual dan faktor sosial.

1) Faktor individual

Faktor pribadi siswa yang mempengaruhi motivasi belajar adalah kematangan atau pertumbuhan, kecerdasan, latihan, dan minat.

2) Faktor sosial

a) Faktor Internal

Faktor yang berasal dari diri siswa seperti intelegensi, minat, bakat, dan kesiapan. Faktor kesehatan juga seperti kesehatan mental, keseimbangan hormon, fisik, gizi dan nutrisi, serta kualitas tidur yang baik.

b) Faktor eksternal

Faktor keluarga seperti cara orang tua mendidik, hubungan baik antara anggota keluarga, suasana rumah, dan cara belajar saat di rumah merupakan faktor yang mempengaruhi minat, semangat, dan tujuan belajar siswa.

c) Faktor sekolah

Motivasi belajar siswa dipengaruhi oleh metode belajar, kurikulum, relasi guru dan siswa, fasilitas sekolah, waktu jadwal pelajaran, serta aturan yang ada di sekolah.

d) Faktor masyarakat

Kegiatan siswa dalam masyarakat, teman bergaul, dan media massa dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa.

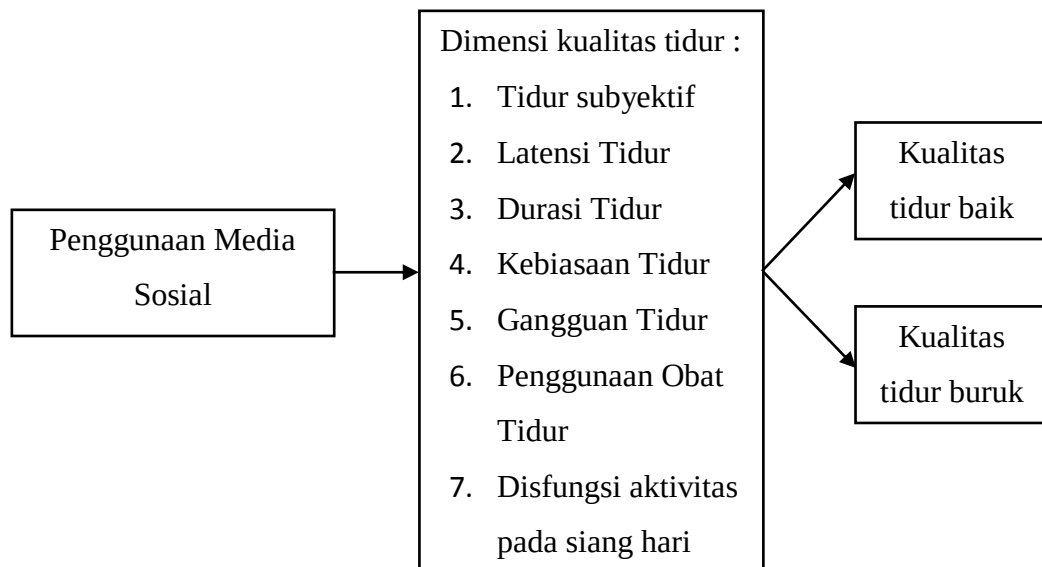
2.2 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran merupakan konsep yang membantu peneliti menganalisis dan merencanakan penelitian, serta mengembangkan hipotesis atau pernyataan berdasarkan data dan teori (Syahputri et al., 2023). Tidur merupakan kebutuhan dasar yang berperan penting bagi keseimbangan fisiologis maupun psikologis untuk melindungi tubuh dari dampak negatif akibat kualitas tidur buruk. Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres, lingkungan, diet, obat-obatan, latihan fisik, penyakit, termasuk gaya hidup (Potter & Perry, 2017). Salah satu gaya hidup yang banyak terjadi pada kalangan remaja yaitu penggunaan media sosial sangat mempengaruhi kualitas tidur (Akbar, 2019). Baik dan buruknya kualitas tidur dapat ditentukan oleh tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta disfungsi aktivitas pada siang hari. Jika siswa remaja dapat tertidur dengan nyenyak dan tidak mengalami gangguan tidur, siswa remaja akan mendapatkan kualitas tidur yang baik. Namun apabila terjadi masalah pada

salah satu aspek dimensi atau lebih maka dapat dikatakan kualitas tidur buruk. Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut, untuk memperjelasnya maka dibuat kerangka pemikiran dalam bentuk bagan, sebagai berikut :

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran Hubungan Penggunaan Media Sosial

Terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMAN 17 Garut.



Berdasarkan dari teori Potter & Perry (2017), Akbar (2019) yang telah dimodifikasi.

Keterangan :  = Tidak diteliti
 = Diteliti

2.3 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2020), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- 1) Jika $p\text{-value} \geq 0,05$ maka h_0 diterima, yang artinya :

Tidak terdapat hubungan penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut.

- 2) Jika $p\text{-value} < 0,05$ maka h_0 ditolak, yang artinya :

Terdapat hubungan penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Pendekatan cross sectional merupakan jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau obeservasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu waktu yang sama dengan tujuan untuk menggambarkan status fenomena atau hubungan (Sugiyono, 2020). Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut.

3.2 Variabel Penelitian

3.2.1 Variabel Independent

Variabel independen atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah penggunaan media sosial pada siswa di SMAN 17 Garut.

3.2.2 Variabel Dependent Variable

Variabel terikat variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut.

3.3 Definisi Operasional Variabel

Tabel 3.1

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Kriteria dan Skor
Penggunaan Media Sosial	Penggunaan media berbasis internet oleh siswa untuk berinteraksi, berbagi informasi, serta berpartisipasi melalui aplikasi.	Kuisisioner <i>Social Media use Scale</i> .	Ordinal	Total skor Penggunaan media sosial 0-62, dengan hasil ukur : 1. 0-31 = Rendah 2. 32-62 = Tinggi
Kualitas Tidur	Keadaan tidur seorang siswa yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun.	Kuisisioner Kualitas tidur PSQI (<i>Pittsburgh sleep quality index</i>).	Ordinal	Total skor kualitas tidur 0-21, dengan hasil ukur : 1. > 5 = Buruk 2. ≤ 5 = Baik

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 1.248 siswa di SMAN 17 Garut.

3.4.2 Sampel Penelitian

Untuk mengambil sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus *slovin*, sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

Keterangan :

N : Besar populasi

d : Tingkat signifikansi ($d=0,5$)

n : Besar sampel

Dalam penelitian ini diketahui populasi sebanyak 1.248 siswa, maka untuk menentukan sampel perhitungannya adalah :

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

$$n = \frac{1.248}{1 + 1.248 (0,05^2)}$$

$$n = \frac{1.248}{1 + 1.248 (0,0025)}$$

$$n = \frac{1.248}{1 + 3,12}$$

$$n = \frac{1.248}{4,12}$$

$n = 302,91$, dibulatkan menjadi 303

Setelah dilakukan perhitungan dan dibulatkan, maka didapatkan besar sampel penelitian sebanyak 303 responden.

Teknik sampling yang digunakan peneliti adalah *proportionate stratified random sampling*. Teknik ini dipilih karena populasi dalam penelitian terbagi dari beberapa strata berdasarkan tingkatan kelas X, XI, dan XII, maka pengambilan sampel disesuaikan secara proporsional agar mendapatkan hasil yang seimbang, dapat mewakili keseluruhan populasi secara lebih akurat dengan karakteristik yang relatif homogen. Jumlah dari setiap strata dihitung menggunakan rumus :

$$\text{Sampel per kelas} = \frac{N_1 \times n}{N}$$

Keterangan :

N_1 : Populasi kelas

N : Total populasi

n : Jumlah sampel

Tabel 3.2 Perhitungan Sampel pada Setiap Kelas di SMAN 17 Garut

Kelas	Populasi	Perhitungan	Sampel
X 1	35	$\frac{35 \times 303}{1248}$	9
X 2	36	$\frac{36 \times 303}{1248}$	9
X 3	36	$\frac{36 \times 303}{1248}$	9
X 4	37	$\frac{37 \times 303}{1248}$	9
X 5	36	$\frac{36 \times 303}{1248}$	9
X 6	36	$\frac{36 \times 303}{1248}$	9
X 7	38	$\frac{38 \times 303}{1248}$	9

X 8	35	$\frac{35 \times 303}{1248}$	9
X 9	36	$\frac{36 \times 303}{1248}$	9
X 10	34	$\frac{34 \times 303}{1248}$	8
X 11	34	$\frac{34 \times 303}{1248}$	8
X 12	38	$\frac{38 \times 303}{1248}$	9
XI 1	34	$\frac{34 \times 303}{1248}$	8
XI 2	35	$\frac{35 \times 303}{1248}$	9
XI 3	35	$\frac{34 \times 303}{1248}$	9
XI 4	35	$\frac{35 \times 303}{1248}$	9
XI 5	36	$\frac{36 \times 303}{1248}$	9
XI 6	34	$\frac{34 \times 303}{1248}$	8
XI 7	35	$\frac{35 \times 303}{1248}$	9
XI 8	35	$\frac{35 \times 303}{1248}$	9
XI 9	33	$\frac{33 \times 303}{1248}$	8
XI 10	35	$\frac{35 \times 303}{1248}$	8
XI 11	33	$\frac{33 \times 303}{1248}$	8
XI 12	34	$\frac{34 \times 303}{1248}$	8
XII MIPA 1	35	$\frac{35 \times 303}{1248}$	8
XII MIPA 2	35	$\frac{35 \times 303}{1248}$	8
XII MIPA 3	35	$\frac{35 \times 303}{1248}$	8
XII MIPA 4	36	$\frac{36 \times 303}{1248}$	9
XII MIPA 5	35	$\frac{35 \times 303}{1248}$	8
XII MIPA 6	33	$\frac{33 \times 303}{1248}$	8
XII MIPA 7	36	$\frac{36 \times 303}{1248}$	9
XII IPS 1	35	$\frac{35 \times 303}{1248}$	8
XII IPS 2	29	$\frac{29 \times 303}{1248}$	7
XII IPS 3	30	$\frac{30 \times 303}{1248}$	7
XII IPS 4	30	$\frac{30 \times 303}{1248}$	7
XII IPS 5	33	$\frac{33 \times 303}{1248}$	8
Total	1.248		303

3.5 Teknik Pengumpulan Data Penelitian

3.5.1 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner *Social Media use Scale* untuk menilai penggunaan media sosial siswa dan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk menilai kualitas tidur siswa.

3.5.2 Pengumpulan Data Penelitian

Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam tahap berikut :

- 1) Laporan penelitian yang disusun oleh peneliti telah mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing.
- 2) Setelah memperoleh persetujuan, peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada pihak sekolah SMAN 17 Garut.
- 3) Selanjutnya, peneliti melakukan pendekatan dengan calon responden dengan memberikan *informed consent* melalui *google form* secara langsung ataupun melalui *WhatsApp* serta menjelaskan tujuan penelitian yang akan dilakukan dengan menjelaskna bahwa penelitian ini bersifat sukarela.
- 4) Peneliti menyerahkan alat pengumpulan data, yaitu kuesioner kepada responden, disertai dengan penjelasan mengenai cara pengisiannya.
- 5) Data yang telah terkumpul melalui *google form* kemudian diolah menggunakan SPSS.

- 6) Analisis data dilakukan dengan SPSS, dan hasilnya digunakan untuk menarik kesimpulan penelitian.

3.6 Uji Validitas dan Reabilitas Instrument Penelitian

3.6.1 Kuisioner Penggunaan Media Sosial

Kuisioner SMUS merupakan instrumen baku karena telah melalui uji validitas dan reliabilitas oleh pengembang aslinya. Namun untuk memperkuat penggunaan instrumen tersebut peneliti meninjau pada beberapa jurnal terkait uji validitas dan reliabilitas terbaru dari kuisioner SMUS salah satunya oleh (Ainida et al., 2020). Validitas diuji menggunakan program SPSS *Pearson Product Moment Correlation* dengan hasil uji validitas bahwa r hitung antara 0,371-0,660 > r tabel 0,361 artinya item pernyataan valid, dan uji reliabilitas mendapatkan hasil *Cronbach's α* = 0,779 yang berarti item pernyataan reliabel.

3.6.1.1 Kuisioner Kualitas Tidur

Kuisioner PSQI merupakan instrumen baku sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas kembali. Namun untuk memperkuat penggunaan instrumen tersebut peneliti meninjau beberapa jurnal terkait uji validitas terbaru dari kuisioner PSQI, salah satunya oleh Putra (2019) yang dilakukan pada 32 responden menggunakan program SPSS *Pearson Product Moment Correlation* dengan hasil uji validitas mendapatkan nilai r = 0,73 serta reliabilitas *Cronbach's α* = 0,83.

3.7 Rancangan Analisis Hasil Data Penelitian

3.7.1 Cara Pengolahan Data

Data yang terkumpul telah diolah menggunakan program SPSS dan disajikan dalam bentuk tabel, dilengkapi dengan penjelasan yang sesuai. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dan dependen. Menurut Notoatmodjo (2018), pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:

1) *Editing*

Proses pengecekan kembali data yang diperoleh melalui kuesioner. Jika terdapat data yang tidak lengkap dan tidak memungkinkan untuk diperbaiki, maka kuesioner tersebut akan dikeluarkan (*drop out*).

2) *Coding*

Setelah tahap *editing*, dilakukan pengkodean (*coding*), yaitu mengubah data berbentuk kalimat menjadi angka. Pengkodean ini bertujuan untuk mempermudah pencatatan data dengan memberikan nomor pada setiap jawaban responden, seperti 1, 2, 3, dan seterusnya.

3) *Data Entry*

Data yang telah dikodekan kemudian dimasukkan ke dalam perangkat lunak komputer. Proses ini membutuhkan ketelitian agar data yang dimasukkan akurat. Dalam penelitian ini, perangkat lunak yang digunakan adalah SPSS.

4) *Cleaning*

Tahap akhir adalah pengecekan kembali data yang telah diinput untuk memastikan tidak ada kesalahan. Proses ini dilakukan dengan memeriksa distribusi frekuensi setiap variabel yang diteliti guna mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan dalam penginputan data.

3.8 Analisa Data

3.8.1 Analisa Univariat

Analisis univariat merupakan teknik analisis data yang dilakukan pada satu variabel saja, di mana setiap variabel dianalisis secara terpisah tanpa menghubungkannya dengan variabel lain (Sugiyono, 2020). Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi penggunaan media sosial dan kualitas tidur.

3.8.2 Analisa Bivariat

Pada penelitian ini analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut. Pengujian dilakukan menggunakan *spearman rank corelation* karena data yang diperoleh termasuk berskala ordinal dan ordinal. *Spearman rank corelation* digunakan melihat hubungan dan kekuatan antara dua variabel, dan dinyatakan signifikan apabila nilai probabilitasnya $(p) < 0,05 = H_I$ diterima, H_0 ditolak, maka ada hubungan penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut. Namun apabila $\geq$

0,05 = H_1 ditolak, H_0 diterima, maka tidak ada hubungan penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut.

3.9 Langkah-langkah Penelitian

3.9.1 Tahapan Persiapan

- 1) Menentukan lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMAN 17 Garut.

- 2) Melakukan studi pendahuluan

Studi pendahuluan dilakukan dengan wawancara kepada 10 siswa di SMAN 17 Garut.

- 3) Mengumpulkan literatur

Mengumpulkan literatur sebanyak-banyaknya dengan referensi dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal ilmiah, dan artikel penelitian terkait.

- 4) Menyusun proposal penelitian

- 5) Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing

- 6) Menyusun instrumen penelitian

- 7) Seminar proposal.

- 8) Revisi proposal penelitian

3.9.2 Tahapan Pelaksanaan

- 1) Penyampaian *informed consent* pada responden

- 2) Penyebaran instrumen

- 3) Pengumpulan instrumen dan pengecekan kelengkapan

- 4) Pengolahan dan menganalisis data yang telah dikumpulkan menggunakan bantuan SPSS
- 5) Penyusunan hasil penelitian
- 6) Pembahasan hasil penelitian
- 7) Sidang atau presentasi hasil penelitian
- 8) Revisi skripsi.

3.10 Tempat dan Waktu Penelitian

Rencana Penelitian ini telah dilaksanakan di SMAN 17 Garut pada bulan Juli 2025.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Pada penelitian yang berjudul Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 17 Garut ini telah dilaksanakan pada tanggal 15 Juli sampai tanggal 18 Juli 2025 kepada 303 responden yang terdiri dari kelas X sebanyak 106 responden (35,0%), kelas XI sebanyak 102 responden (33,7%), dan kelas XII sebanyak 95 responden (31,3%). *GoogleForm* diberikan secara langsung sebanyak 126 responden dan melalui *WhatssApp* sebanyak 177 responden.

4.1.1 Analisis Univariat

4.1.1.1 Karakteristik Responden

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 303 responden yang diberikan kuisioner menggunakan google form. Distribusi frekuensi dan rata-rata responden berdasarkan jenis kelamin, usia, program studi dan tingkat kelas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristiknya

Kategori	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	175	57,8
	Laki-laki	128	42,2
Total		303	100,0
Umur	14	12	3,9
	15	79	26,1
	16	59	19,5
	17	83	27,4
	18	66	21,8
	19	4	1,3
Total		303	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, bahwa dari 303 responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 175 responden (57,8%). Pada karakteristik responden berdasarkan usia, mayoritas berusia 17 tahun sebanyak 83 responden (27,4%).

4.1.1.2 Penggunaan Media Sosial Pada Siswa di SMAN 17 Garut

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data responden berdasarkan penggunaan media sosial pada siswa sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi penggunaan media sosial pada siswa di
SMAN 17 Garut

Kategori Penggunaan	Frekuensi	Persentase (%)
Media Sosial		
Rendah	62	20,5
Tinggi	241	79,5
Total	303	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, dapat diketahui bahwa dari 303 responden mayoritas menggunakan media sosial dalam kategori tinggi sebanyak 241 responden (79,5%).

4.1.1.3 Kualitas Tidur Pada Siswa di SMAN 17 Garut

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data responden berdasarkan kualitas tidur pada siswa sebagai berikut :

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi kualitas tidur pada siswa di SMAN 17
Garut

Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	122	40,3
Buruk	181	59,7
Total	303	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, dapat diketahui bahwa dari 303 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk sebanyak 181 responden (59,7%), dan sebagian kecil responden memiliki kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 122 responden (40,3%).

4.1.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (penggunaan media sosial) dengan variabel dependen (kualitas tidur) pada siswa di SMAN 17 Garut dengan menggunakan uji Spearman Rank.

Tabel 4.4 Tabulasi silang dan uji statistik gambaran hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut.

Correlations	Correlation Coeficient	P Value
Penggunaan Media Sosial - Kualitas Tidur	- 0.448	0.001

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan penggunaan media sosial tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 167 responden (69,3%), sedangkan sebagian kecil responden dengan penggunaan media sosial rendah memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 48 responden (77,4%).

Hasil analisis statistik dengan menggunakan spearman rank menunjukkan nilai 0,001 ($p \text{ value} \leq 0,005$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka. artinya ada hubungan yang signifikan antara penggunaan

media sosial dengan kualitas tidur di SMAN 17 Garut. Dengan nilai korelasi koefisiennya -0.448 yang berarti hubungan kedua nya kuat dan memiliki arah yang negatif.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Penggunaan Media Sosial pada Siswa di SMAN 17 Garut

Hasil penelitian berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 303 responden sebagian besar menggunakan media sosial dalam kategori tinggi sebanyak 241 responden (79,5%), dan sebagian kecil responden berada pada kategori rendah sebanyak 62 responden (20,5%). Berdasarkan tabel 4.1 pada kategori jenis kelamin, sebagian besar adalah perempuan sebanyak 175 responden (57,8%), dan pada kategori usia sebagian besar berusia 17 tahun sebanyak 83 responden (27,4%). Berdasarkan tabel 4.1 pada kategori jenis kelamin, sebagian besar adalah perempuan sebanyak 175 responden (57,8%), dan pada kategori usia sebagian besar berusia 17 tahun sebanyak 83 responden (27,4%).

Fenomena ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kotler & Keller (2018) yang menyatakan bahwa media sosial merupakan bagian dari gaya hidup modern yang sangat berkaitan dengan kebutuhan sosial, hiburan, serta pencarian identitas diri. Menurut Twenge et al. (2020) remaja perempuan cenderung lebih sering menggunakan media digital untuk kebutuhan emosional dan relasi sosial dibanding laki-laki. Santrock (2019) mengemukakan bahwa usia remaja pertengahan (15–18 tahun) ditandai dengan kebutuhan yang tinggi akan hubungan sosial, eksplorasi

identitas, dan keterlibatan dalam tren digital yang berkembang di lingkungan sosialnya. Selain itu banyaknya remaja yang beranggapan bahwa semakin aktif dirinya di media sosial, maka akan semakin dianggap keren dan gaul, sedangkan remaja yang tidak memiliki media sosial biasanya dianggap kurang gaul atau ketinggalan jaman (Sriati et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Margareth (2023) yang menunjukkan bahwa dari 79 responden sebagian besar memiliki penggunaan media sosial yang aktif sebanyak 61 responden (77,2%). Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rama (2023) yang menyatakan bahwa dari 381 responden sebagian besar memiliki penggunaan media sosial yang rendah sebanyak 191 responden (50,1%).

Berdasarkan pembahasan diatas peneliti berpendapat bahwa tingginya penggunaan media sosial pada siswa remaja dipengaruhi oleh gaya hidup yang semakin melekat dengan kehidupan sehari-hari. Tidak hanya sebagai sarana hiburan, media sosial juga biasa digunakan sebagai ruang untuk berinteraksi, mengikuti *trend*, serta mengekspresikan diri. Kemudahan akses, penggunaan yang fleksibel, dan kebutuhan untuk selalu merasa terhubung membuat durasi dan frekuensi menggunakan media sosial menjadi tinggi.

4.2.2 Kualitas Tidur pada Siswa di SMAN 17 Garut

Hasil penelitian berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 303 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk

sebanyak 181 responden (59,7%), dan sebagian kecil responden memiliki kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 122 responden (40,3%). Berdasarkan tabel 4.1 pada kategori jenis kelamin, sebagian besar adalah perempuan sebanyak 175 responden (57,8%), dan pada kategori usia sebagian besar berusia 17 tahun sebanyak 83 responden (27,4%).

Fenomena ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Potter & Perry (2017) yang menyatakan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya gaya hidup. Pada usia remaja, tidur yang cukup sangat penting untuk mendukung fungsi fisik dan psikologis. Potter & Perry (2017) menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kualitas tidur buruk dibanding laki-laki karena dipengaruhi fluktuasi hormon, tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi, serta kebiasaan tidur yang kurang sehat. Faktor biologis, psikologis, dan sosial ini membuat perempuan lebih sering mendapatkan gangguan tidur dibanding laki-laki.

Remaja usia pertengahan (15-18 tahun) rentan mengalami kualitas tidur buruk karena secara biologis terjadi perubahan ritme tidur yang disebut *delayed sleep phase*, yaitu kecenderungan untuk tidur lebih larut dan kesulitan bangun pagi (Ednick et.al, 2024). Perubahan ini membuat waktu tidur jadi lebih pendek, selain itu pada usia ini beban sekolah dan tekanan sosial juga sering membuat remaja untuk tetap terjaga hingga malam, sehingga kualitas tidurnya semakin menurun (Santrock J.W., 2019).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Margareth (2023) yang menunjukkan bahwa dari 79 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 48 responden (60,8%). Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Rama (2023) yang menyatakan bahwa dari 381 responden sebagian besar memiliki penggunaan media sosial yang rendah sebanyak 240 responden (63,0%).

Berdasarkan pembahasan diatas peneliti berpendapat bahwa banyaknya siswa yang memiliki kualitas tidur buruk diakibatkan oleh kecenderungan beraktivitas aktif hingga malam hari yang menyebabkan waktu istirahat berkurang. Banyak siswa yang kurang menyadari bahwa tidur yang cukup sangat berpengaruh terhadap konsentrasi dan energi pada saat belajar.

4.2.3 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMAN 17 Garut

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 303 responden sebagian besar dengan penggunaan media sosial tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 167 responden (69,3%), sedangkan sebagian lain responden dengan penggunaan media sosial rendah memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 48 responden (77,4%). Hasil analisis statistik dengan menggunakan spearman rank menunjukkan nilai 0,001 ($p \text{ value} \leq 0,005$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka, artinya ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur di SMAN 17 Garut. Berdasarkan tabel 4.1 pada kategori jenis

kelamin, sebagian besar adalah perempuan sebanyak 175 responden (57,8%), dan pada kategori usia sebagian besar berusia 17 tahun sebanyak 83 responden (27,4%).

Fenomena ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Potter & Perry (2017) bahwa media sosial merupakan gaya hidup yang sangat mempengaruhi pola tidur seseorang. Menurut Kotler & Keller (2018) kebutuhan sosial seperti ingin selalu terhubung dengan orang lain, pencitraan diri, kebutuhan hiburan atau emosional, dan kecenderungan mengikuti *trend* menjadi alasan seseorang menjadi intens bermain media sosial.

Intensitas dari penggunaan media sosial dapat membuat seseorang lupa akan waktu dan istirahat, sehingga akan membuat kualitas tidur terganggu (Syamsoedin et al., 2015). Penggunaan media sosial berhubungan dengan kualitas tidur dikarenakan peningkatan penggunaan media sosial berarti peningkatan penggunaan perangkat elektronik.

Adanya cahaya biru (blue light/HEV light) akan menekan produksi hormon melatonin sehingga akan menunda onset tidur, membuat seseorang membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur, peningkatan ini berpengaruh pada kualitas tidur, karena penggunaan perangkat gawai saat jam tidur menyebabkan mulainya onset untuk tidur menjadi lama, sehingga menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk (Raehanah et al., 2020). Faktanya banyak siswa yang terlambat datang ke sekolah dengan

alasan terlambat bangun pagi karena bergadang untuk menjelajahi internet diberbagai media sosial pada saat malam hari (Dela Maulinda et al., 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Margareth (2023) yang menyatakan bahwa ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022 dengan nilai $p\text{-Value} = 0,001 < 0,05$. Menurut hasil penelitian lain yang dilakukan Sukmadinda (2022) menyatakan ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas X MIPA di SMAN 4 Madiun. Sedangkan menurut hasil penelitian Rama (2023) yang menyatakan tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Denpasar dengan nilai $p\text{-value} = 0,157 > 0,05$ serta koefisien korelasi $-0,073$.

Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa adanya hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut disebabkan karena penggunaan media sosial terlebih saat malam hari dapat mengganggu tidur seseorang, selain itu jika terlalu lama bertatapapan dengan layar *gadget* akan menimbulkan kesulitan tertidur karena sinar biru yang membuat tubuh tetap terjaga. Hal ini dapat membuat siswa menjadi sering terlambat bangun pagi dan mengakibatkan kurangnya konsentrasi yang pada akhirnya dapat menurunkan prestasi akademik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur pada siswa di SMAN 17 Garut, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar siswa memiliki penggunaan media sosial dalam kategori tinggi.
2. Sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi SMAN 17 Garut

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi SMAN 17 Garut untuk melakukan program sosialisasi dan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan bijak pada siswa maupun orang tua siswa. Tingkat penggunaan media sosial yang tinggi hingga mempengaruhi kualitas tidur berpotensi memperburuk daya ingat dan konsentrasi belajar. Jika tidak dikendalikan, perilaku ini dikhawatirkan akan berdampak negatif terhadap terhadap nilai akademik siswa maupun pada kesehatan fisik dan psikologisnya.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan studi lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi penggunaan media sosial atau kualitas tidur. Selain itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan sampel penelitian yang lebih spesifik, misalnya berdasarkan jenis kelamin agar penelitian lebih fokus dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- A, H., Ashari, S. A., Bau, R. T. R. ., & Suhada, S. (2023). Eksplorasi Intensitas Penggunaan Sosial Media (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Teknik Informatika Ung). *Inverted: Journal of Information Technology Education*, 3(2). <https://doi.org/10.37905/inverted.v3i2.21172>
- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualip Between the Use of Media Social and Sleep Quality on Adolescent of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejuenal Keperawatan*, 4(2).
- Akbar, R. S. (2019). Peran Media Sosial Dalam Perubahan Gaya Hidup Remaja. *Universitas Airlangga*, 1(1). <http://repository.unair.ac.id/87338/5/JURNAL-RAHMANDIKA-S-A.pdf>
- Alramadhani, S., & Febrianto, P. T. (2023). Analisa Learning Loss (Ketertinggalan Pembelajaran) Yang Terjadi Di SDN Mrecah 1 Tanah Merah. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 1(4). <https://doi.org/10.55606/lencana.v1i4.2362>
- Ance Siallagan, Agustaria Ginting, T. M. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di smk negeri 2 binjai tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(2). <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i2.562>
- Anisa, R., & Rachmaniar, R. (2019). Media Informasi dan Komunikasi Pemerintah Provinsi Jawa Barat. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunika*, 7(1). <http://ejournal.lppmunsera.org/index.php/LONTAR/article/download/1568/1053>
- Arasy, F. A., Maulid, A. S., Muhimaturrohman, S., Akmal, M. R. N., & Miftah, Y. El. (2023). Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Siswa Remaja Sma Negeri 18 Garut Dengan Berolahraga. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 6(1). <https://doi.org/10.56354/jendelainovasi.v6i1.139>
- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1). <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>

- Dela Maulinda, N., Pitaloka Priasmoro, D., & Fani, A. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1).
- Firdausi, D. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. In *Kaos GL Dergisi* (Vol. 8, Issue 75). <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798><https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049><http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Gradiani, S. (2024). *Literatur Review : Analisis Mengenai Facebook*. 3(1).
- Kartikasari, F., Mardiana, S., Masitoh, A. R., & Mubarokah, N. A. (2023). Perbedaan Frekuensi Penggunaan Media Sosial dengan Prestasi Belajar pada Remaja di SMP. *Indonesia Jurnal Perawat*, 8(1).
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3). <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Kotler, P., & Keller, K. (2018). Marketing Management. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y><http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005>https://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembentukan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jurnalilmiahsociety/article/download/38118/34843/81259>
- Lisiswanti, R., Saputra, O., Sari, M. I., Zafirah, N. H., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Obstetri, B., Kedokteran, F., Lampung, U.,

- Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung The Relationship Between Sleep Quality and Academic Performance of Medical School Students Universitas Lampung. *J Agromedicine*, 6(1).
- Malimbe, A., Waani, F., & Suwu, E. A. A. (2021). Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik. *Ilmiah Society*, 1(1).
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7). <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Margaret. (2022). *Stikes Santa Elisabeth Medan Skripsi Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022*.
- Misbahudhola, M. (2021). *Memahami Karakteristik Peserta Didik* (1st ed.). TareBooks.
- Muhammad Kaffah Kayana Susilo, Nuridha Fauziyah, B. N. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Nusantara Raya. *Jurnal Ilmiah Ilmu Dan Teknologi Rekayasa*, 6(3). <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i3.9930>
- Nadia, N., Fakhri, N. F., & Akmal, N. (2023). The Influence of Intensity on Social Media Instagram Against Social Comparison With Group Competition as Moderator. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(6). <https://doi.org/10.35877/soshum2342>
- Nafiah, N., & Kustiningsih. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Universitas Aisyiah Yogyakarta*. [http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/naspub fix.pdf-min.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/naspub%20fix.pdf-min.pdf)
- Narala, Bhavya; Ahsan, Muhammad; Ednick, Mathew; Kier, C. (2024). Delayed sleep wake phase disorder in adolescents: an updated review. *Current Opinion in Pediatrics*, 1.

- Pham, H. T., Chuang, H. L., Kuo, C. P., Yeh, T. P., & Liao, W. C. (2021). Electronic device use before bedtime and sleep quality among university students. *Healthcare (Switzerland)*, 9(9). <https://doi.org/10.3390/healthcare9091091>
- Potter, A., Patricia; Perry, G., Anne; Stockert, M., Amy; Sharma, K., S. (2017). Fundamentals of Nursing. In *Image: the Journal of Nursing Scholarship* (8th ed., Vol. 15, Issue 3). <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1983.tb01358.x>
- Puspitawati, N. L. . (2022). Penggunaan Youtube Sebagai Salah Satu Alternatif Media Pembelajaran Daring Bahasa Indonesia. *Inteligensi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 11(2). <https://doi.org/10.33366/ilg.v1i2.1356>
- Putra, A. K. (2019). Antara, H., Tidur, K. and Kebugaran, D. 'Kardiorespirasi Siswa Kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman'. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(10).
- Raehanah, Y. R. D. H., Mahardika, A., & Niti Wedayani, A. A. (2020). Relationship between Smartphone Use with Sleep Quality of SMAN 1 Mataram in Mataram City and SMAN 1 Gunungsari in West Lombok Regency. *Unram Medical Journal*, 8(3). <https://doi.org/10.29303/jku.v8i3.360>
- Rahartri. (2019). "Whatsapp" Media Komunikasi Efektif Masa Kini (Studi Kasus Pada Layanan Jasa Informasi Ilmiah di Kawasan Puspiptek). *Visi Pustaka*, 21(2).
- Rama, I. P., Primatanti, P. A., & Kurniawan, I. G. Y. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Denpasar. *Aesculapius Medical Journal* |, 3(3). <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/31126>
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, 4(3). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Santrock J.W. (2019). *Adulthood and Aging: A Lifespan Development Perspective*. McGraw-Hill Education.
- Situmorang, W., & Hayati, R. (2023). Media Sosial Instagram Sebagai Bentuk

- Validasi Dan Representasi Diri. *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 9(1).
<https://doi.org/10.33369/jsn.9.1.111-118>
- Sriati, A., Hendrawati, S., & Aprilia, R. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
<https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Stefanie Pramudita Jaya, Natalia Dewi Wardani, I. J. (2016). *Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 5(4)(4).
- Sugiyanto, I. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Dampak Penggunaan Media Sosial Oleh Remaja Di Sman Kota Pasuruan. *Perpustakaan Universitas Airlangga*. <https://repository.unair.ac.id/77624/>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). ALFABETA, cv.
- Sukmadinda, R. A. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas X di SMAN 4 Madiun*.
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7).
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Sulistiyani, C. (2019). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2).
<http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Supriyadi, & Fadli, I. (2020). PROSIDING Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Orientasi Belanja. *Frima*, 2019(3).
- Suratnoaji, C., Nurhadi, & Candrasari, Y. (2019). *Buku Metode Analisis Media Sosial Berbasis Big Data*. [http://repository.upnjatim.ac.id/126/16/metode analisis Media Sosial.pdf](http://repository.upnjatim.ac.id/126/16/metode%20analisis%20Media%20Sosial.pdf)
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).
<https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>

- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1).
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3.
- Trihayuningtyas, E., Wulandari, W., Adriani, Y., & Sarasvati, S. (2019). Media Sosial Sebagai Sarana Informasi Dan Promosi Pariwisata Bagi Generasi Z Di Kabupaten Garut. *Tourism Scientific Journal*, 4(1).
<https://doi.org/10.32659/tsj.v4i1.46>
- We Are Social. (2023). Digital 2023 Indonesia. *We Are Social*.
<https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2023/03/Digital-2023-Indonesia.pdf>
- We Are Social. (2024). *Digital 2024*. DataReportal.
<https://datareportal.com/reports/digital-2024-malaysia?rq=malaysia>
- Wicaksono, H., Puspita, S., & Puspita, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di posyandu lansia. *Jurnal Keperawatan*, 2(1).
<http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/82>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51(October).
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Usula Topik Penelitian



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut

SK Mendiknas RI No. : 129 / D / 0 / 2007

Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut - Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Garut - Jawa Barat

Web : <https://stikeskhg.ac.id> E-mail : Stikeskarsahusada@yahoo.com

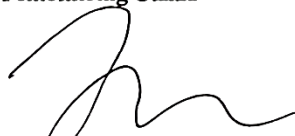
FORMULIR USULAN TOPIK PENELITIAN

NAMA MAHASISWA : Salma Umu Salamah
NIM : KHGC21127
PROGRAM STUDY : S1 Keperawatan
TAHUN AKADEMIK : 2024 - 2025

NO	PENELITIAN	KETERANGAN
1	Tema Penelitian	: <u>Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur</u>
2	Judul Penelitian	: <u>Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa di SMAN 17 Garut</u>
3	Variabel Penelitian	: • <u>Penggunaan Media Sosial</u> • <u>Kualitas Tidur</u>
4	Tempat Penelitian	: <u>SMAN 17 GARUT</u>
5	Metode Penelitian	: <u>Kuantitatif</u>

Garut,7..... Januari.....2025

Pembimbing Utama


(Andri Nugraha S. Ecp Ns M.Kep)

Pembimbing Pendamping


(Susan Sugiarti M. Kep)

Menyetujui,
Ka LP4M


(Andhika Lungguh P., S. Kom. M. Si)

Lampiran 2. Permohonan Studi Pendahuluan SMAN 17 Garut



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut

SK Mendiknas RI No. : 129/D/0/2007

Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Garut – Jawa Barat

Web : <https://stikeskhg.ac.id> E-mail Stikeskarsahusada@yahoo.com

Nomor : 0322/STIKes/ KHG/LP4M/I/2025
Lampiran : 1 Berkas
Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Kepada Yth
Kepala Sekolah SMAN 17 Garut
Di
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penyusunan Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami memohon izin melakukan Studi Pendahuluan di Institusi yang Ibu / Bapak pimpin. Adapun nama mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian tersebut adalah:

Nama	: Salma Umu Salamah
NIM	: KHGC.21127
Topik penelitian	: Hubungan Penggunaan Mediasosial Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 17 Garut
Data yang dibutuhkan	: Jumlah Penggunaan Media Sosial dan Waktu Penggunaan

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu kami ucapkan Terima Kasih.

Garut, 16 Januari 2025

Hormat kami,

Ketua STIKes Karsa Husada Garut



H. Engkus Kusnadi, S.Kep., M.Kes
NIK. 043298.1196.014

Lampiran 3. Etik Kelayakan Penelitian



Komite Etik Penelitian Research Ethics Committee

Surat Layak Etik Research Ethics Approval



No:003387/KEP STIKes Karsa Husada Garut/2025

Peneliti Utama : Salma Umu Salamah
Principal Investigator
Peneliti Anggota : -
Member Investigator
Nama Lembaga : STIKes Karsa Husada Garut
Name of The Institution
Judul : HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
Title SISWA DI SMAN 17 GARUT
THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND SLEEP QUALITY OF
STUDENTS AT SMAN 17 GARUT

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

Masa berlaku:
07 July 2025 - 07 July 2026

07 July 2025
Chair Person



Andhika Lungguh Perceka

Lampiran 4. Permohonan Izin Penelitian BANKESBANGPOL



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut

SK Mendiknas RI No. : 129/ D / 0 / 2007

Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Garut – Jawa Barat

Web : <https://stikeskhg.ac.id> E-mail Stikeskarsahusada@yahoo.com

Nomor : 1004/STIKes-KHIG/UM/VII/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala BAKESBANGPOL
Kabupaten Garut
Di
Tempat

Assalamualikum Wr. Wb

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir Ilmiah/Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan ijin penelitian di **SMAN 17 Garut**. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Penelitian adalah sebagai berikut:

1. Nama Mahasiswa : Salma Umu Salamah
2. NIM : KHGC21127
3. Topik/Judul : Hubungan Pengguna Media Sosial Terhadap kualitas Tidur Pada Siswa Di SMAN 17 Garut

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan Kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Garut, 15 Juli 2025

Hormat kami,
Ketua



H. Engkus Kusnadi, S. Kep., M. Kes
NIP. 043298.1196.014

Lampiran 5. Permohonan Izin Penelitian SMAN 17 Garut



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut

SK Mendiknas RI No. : 129/ D / 0 / 2007

Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Garut – Jawa Barat

Web : <https://stikeskhg.ac.id> E-mail Stikeskarsahusada@yahoo.com

Nomor : 004/STIKes-KHIG/UM/VII/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SMAN 17
Kabupaten Garut
Di

Tempat

Assalamualikum Wr. Wb

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir Ilmiah/Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan izin penelitian di Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Penelitian adalah sebagai berikut:

1. Nama Mahasiswa : Salma Umu Salamah
2. NIM : KHGC21127
3. Topik/Judul : Hubungan Pengguna Media Sosial Terhadap kualitas Tidur Pada Siswa Di SMAN 17 Garut

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan Kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Garut, 15 Juli 2025

Hormat kami,
Ketua

STIKes Karsa Husada Garut



H. Engkus Kusnadi, S. Kep., M. Kes

NIP. 043298.1196.014



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Patriot No.10A, Telp. (0262) 2247473 Garut, Jawa Barat 44151

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 072/1337-Bakesbangpol/VII/2025

- a. Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Dalam Negeri (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2010 Nomor 316), sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 14 Tahun 2011 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Dalam Negeri (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2011 Nomor 168)
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
- b. Memperhatikan : Surat dari STIKes Karsa Husada Garut, Nomor 1004/STIKes-KHG/UM/VII/2025 Tanggal 15 Juli 2025

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK, memberikan Surat Keterangan Penelitian kepada:

1. Nama / NPM /NIM/ NIDN : SALMA UMU SALAMAH/ KHGC21127
2. Alamat : Kp. Pedes Pataruman RT/RW 003/001, Kel. Pataruman, Kec. Tarogong Kidul, Kab. Garut
3. Tujuan : Penelitian
4. Lokasi/ Tempat : SMAN 17 Garut
5. Tanggal Penelitian/ Lama Penelitian : 15 Juli 2025 s/d 18 Juli 2025
6. Bidang/ Status/ Judul Penelitian : Hubungan Pengguna Media Sosial terhadap Kualitas Tidur pada Siswa di SMAN 17 Garut
7. Penanggung Jawab : H. Engkus Kusnadi, S.Kep., M.Kes
8. Anggota : -

Yang bersangkutan berkewajiban melaporkan hasil Penelitian ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Garut. Menjaga dan menjunjung tinggi norma atau adat istiadat dan Kebersihan, Ketertiban, Keindahan (K3) masyarakat setempat dilokasi Penelitian. Serta Tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan hukum.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



Tembusan, disampaikan kepada:
1. Yth. Kepala Bappeda Kabupaten Garut;
2. Yth. Ketua STIKes Karsa Husada Garut;
3. Arsip.

Drs. H. NURRODHIN, M.Si.
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 19661019 199203 1 005



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Patriot No.10A, Telp. (0262) 2247473 Garut, Jawa Barat 44151

Nomor : 072/1337-Bakesbangpol/VII/2025
Lampiran : 1 Lembar
Perihal : Penelitian

Garut, 15 Juli 2025
Kepada :
Yth. Kepala SMAN 17 Garut

Dalam rangka membantu Mahasiswa/i STIKes Karsa Husada Garut bersama ini terlampir Keterangan Penelitian Nomor : **072/1337-Bakesbangpol/VII/2025** Tanggal 15 Juli 2025, Atas Nama **SALMA UMU SALAMAH / KHGC21127** yang akan melaksanakan Penelitian dengan mengambil lokasi di SMAN 17 Garut. Demi kelancaran Penelitian dimaksud, mohon bantuan dan kerjasamanya untuk membantu Kegiatan tersebut.

Demikian atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



Drs. H. NURRODHIN, M.Si.
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 19661019 199203 1 005

Tembusan, disampaikan kepada:
1. Yth. Kepala Bappeda Kabupaten Garut;
2. Yth. Ketua STIKes Karsa Husada Garut;
3. Arsip.

Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian SMAN 17 Garut



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XI
SMA NEGERI 17 GARUT
Jl. Raya Samarang Km. 4,5 Garut Telp. (0262) 542079 Kode Pos 44161
e-mail : smanegeri17garut@gmail.com

Garut, 15 Juli 2025

Nomor : 609 / PK.03..03.01 /SMAN-17/CADISDIK.WIL.XI
sifat : Biasa
Perihal : Keterangan telah selesai Malaksanakan Penelitian

Kepada :

YTH. STIKes Karsa Husada Garut
di

Tempat

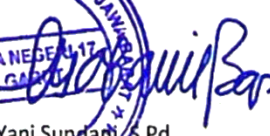
Yang bertanda tangan di bawah ini atas nama kepala sekolah SMAN 17 Garut Kecamatan Samarang Kabupaten Garut Provinsi Jawa Barat dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Salma Umu Salamah
NIM : KHGC21127
Program studi/Jurusan : Keperawatan
Jenjang : SI
Alamat : Kp. Pedes Pataruman Rt.03/Rw.01 Kec,Tarogong
Kidul Kab.Garut
Universitas : YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT

Mahasiswa tersebut di atas telah selesai melaksanakan penelitian di sekolah kami terhitung mulai tanggal 15 Juli 2025 s.d 18 Juli 2025 dengan judul :

"Hubungan Pengguna Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Di SMAN 17 Garut".

Demikian surat ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya atas perhatiannya kami mengucapkan terimakasih.

Garut, 15 Juli 2025
Kepala Sekolah,

Yani Sundari, S.Pd
NIP.196610011990011001

Lampiran 8. Lembar Penjelasan Menjadi Responden

Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan untuk Responden

Saya yang bernama Salma Umu Salamah, mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut, yang akan melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa di SMAN 17 Garut".

Saya memohon kesediaan saudara/i juga bebas bila berubah pikiran/ mengundurkan diri setiap saat tanpa dikenai sanksi apapun.

A. Kesukarelaan berpartisipasi dalam penelitian

Saudara/i bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan, saudara/i juga bebas bila berubah pikiran/ mengundurkan diri setiap saat tanpa dikenai sanksi apapun. Bila tidak bersedia berpartisipasi maka hal tersebut tidak akan mempengaruhi hubungan dengan peneliti.

B. Prosedur penelitian

Apabila bersedia berpartisipasi, maka saudara/i diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Prosedur selanjutnya adalah :

1. Saya akan menjelaskan kepada saudara/i responden tentang bagaimana prosedur penelitian yang akan diminta
2. Saya akan melakukan beberapa pengambilan data diantaranya :
 - a. Identitas responden
 - b. Pengisian kuesioner *Social Media use Scale* (SMUS) dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

C. Kewajiban responden penelitian

Responden penelitian berkewajiban mengikuti petunjuk dan prosedur penelitian seperti yang tertulis di atas. Bila ada yang belum jelas, saudara/i dapat menanyakan lebih lanjut kepada peneliti.

D. Resiko

Penelitian ini tidak akan menimbulkan risiko dan efek samping apapun.

E. Manfaat

Manfaat dalam penelitian ini yaitu mengikuti gambaran penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada siswa di SMAN 17 Garut.

F. Kerahasiaan

Semua informasi yang berkaitan dengan identitas saudara/i akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasikan tanpa melibatkan identitas saudara/i.

G. Pembiayaan

Semua biaya yang timbul terkait dengan penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

Lampiran 9. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN

(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendengarkan penjelasan, saya bersedia dan setuju untuk menjadi responden pada penelitian mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut, atas nama Salma Umu Salamah dengan NIM KHGC21127.

Demikian persetujuan saya, atas perhatian dan kepercayaan yang diberikan kepada saya, saya ucapkan terima kasih.

Garut,

Yang membuat persetujuan

Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa di SMAN 17 Garut

Informed Consent

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama

Your answer

Umur

Your answer

Alamat

Your answer

Setelah mendengarkan penjelasan, saya bersedia dan setuju untuk menjadi responden pada penelitian mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut, atas nama Salma Umu Salamah dengan NIM KHGC21127.

Demikian persetujuan saya, atas perhatian dan kepercayaan yang diberikan kepada saya, saya ucapkan terima kasih.

Back

Next

Clear form

Lampiran 10. Lembar Kuesioner Penelitian Melalui *Google Form*

Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa di SMAN 17 Garut

Assalamualaikum Wr. Wb

Halo!

Perkenalkan nama saya Salma Umu Salamah, mahasiswi dari STIKes Karsa Husada Garut Program Studi S1 Keperawatan. Saat ini saya sedang melakukan penelitian, saya harap teman-teman sekalian berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Prosedur Penelitian :

- Partisipasi anda bersifat sukarela
- Jika bersedia mengikuti penelitian ini, silahkan pilih "Ya" dan jika tidak bersedia silahkan pilih "Tidak"

Petunjuk Pengisian :

- Setiap pertanyaan wajib diisi
 - Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda saat ini
 - Jawablah dengan jujur, karena data diberikan sangat penting untuk keakuratan hasil penelitian
- !!Seluruh data yang anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini saja!!**

Terima kasih atas partisipasi dan kerja sama anda 🙏

Jika ada pertanyaan lebih lanjut, silahkan hubungi :

WhatsApp : +62 878 9303 1455

Email : Salmaumu10@gmail.com

Kuisiener Media Sosial

Petunjuk Pengisian :

- Setiap pertanyaan wajib diisi
 - Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda saat ini
 - Jawablah dengan jujur, karena data diberikan sangat penting untuk keakuratan hasil penelitian
- !!Seluruh data yang anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini saja!!**

A. Identitas Responden

Inisial :

Your answer

Lampiran 11. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian SMUS

KISI – KISI KUISIONER SMUS

Item kuisisioner *Social Media Use Scale* untuk mengukur penggunaan media sosial secara keseluruhan

Komponen	No. Item	Penilaian	Skor
Penggunaan media sosial	2	Tidak	0
		Ya	1
Frekuensi penggunaan media sosial	3	Kurang dari sebulan	0
		Sekali sebulan	1
		2-3 kali sebulan	2
		Sekali seminggu	3
		2-3 kali seminggu	4
		Setiap hari	5
Durasi penggunaan media sosial	4	Kurang dari 1 jam	0
		1-2 jam	1
		2-3 jam	2
		3-4 jam	3
		4-6 jam	4
		6+ jam	5
Penyebaran penggunaan media sosial sepanjang hari	5	6 pagi- 10 pagi	1
		10 pagi- 2 siang	1
		2 siang- 6 sore	1
		6 sore- 10 malam	2
		10 malam- 2 pagi	2
		2 pagi- 6 pagi	2
Perangkat media yang digunakan untuk mengakses media sosial	6	PC	1
		Tablet	1
		Smartphone	1
		Lain- lain, sebutkan...	1
Jumlah situs media sosial yang digunakan	7	Facebook	1
		Twitter	1
		Tumblr	1
		Pinterest	1
		Instagram	1
		Youtube	1
		Lain- lain, sebutkan...	1

Item kuisisioner *Social Media Use Scale* untuk mengukur penggunaan media sosial khusus pada malam hari.

Komponen	No. Item	Penilaian	Skor
Frekuensi penggunaan media sosial sesaat sebelum tidur	1	Tidak pernah	0
		Sekali sebulan	1
		2-3 kali sebulan	2
		Sekali seminggu	3
		2-3 kali seminggu	4
		Setiap hari	5
Frekuensi penggunaan media sosial di tempat tidur	2	Tidak pernah	0
		Sekali sebulan	1
		2-3 kali sebulan	2
		Sekali seminggu	3
		2-3 kali seminggu	4
		Setiap hari	5
Frekuensi penggunaan media sosial saat ingin tidur	3	Tidak pernah	0
		Sekali sebulan	1
		2-3 kali sebulan	2
		Sekali seminggu	3
		2-3 kali seminggu	4
		Setiap hari	5
Durasi penggunaan media sosial	4	0 menit	0
		1-5 menit	1
		5-10 menit	2
		10-20 menit	3
		20-30 menit	4
		30+ menit	5
Penundaan tidur karena media sosial	5	Ya	1
		Mungkin	1
		Tidak	0
		Tidak tahu	0
Frekuensi dan durasi gangguan tidur akibat peringatan/ pemberitahuan media sosial	6	Tidak pernah	0
		Sekali sebulan	1
		2-3 kali sebulan	2
		Sekali seminggu	3
		2-3 kali seminggu	4
		Sekali semalam	5
		Lebih dari sekali semalam	6
Frekuensi dan durasi gangguan tidur akibat peringatan/ pemberitahuan media sosial	7	Tidak pernah terbangun karena bunyi media sosial	0
		0-10 menit	1
		10-30 menit	2
		30-60 menit	3
		60+ menit	4

Skor total berada pada rentang 3–62, Jika 0-31 maka dapat dikatakan penggunaan media sosial rendah, dan apabila 32-62 maka dapat dikatakan penggunaan media sosial tinggi.

Lampiran 12. Lembar Kuesioner Penelitian SMUS

KUISIONER PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

A. Identitas Responden

Inisial :

Umur :

Kelas :

Jenis Kelamin :

No. Hp :

B. Penggunaan Media Sosial Secara Menyeluruh

1. Apakah anda menggunakan media sosial?

☐

Ya

☐

Tidak

2. Seberapa sering anda menggunakan media sosial?

☐

Kurang dari sebulan

☐

Sekali sebulan

☐

2-3

kali

☐

sebulan

☐☐

Sekali Seminggu

2-3 seminggu

Setiap hari

3. Berapa jam anda menggunakan media sosial rata-rata perhari?

☐

Kurang dari 1 jam

☐

1-2 jam

☐

2-3 jam

☐

3-4 jam

☐

4-6 jam

☐

6+ jam

4. Pilihlah jam berapa anda menggunakan media sosial rata-rata perhari?

☐

6-10 pagi

☐

10-2 siang

☐

2-6 sore

☐

6-10 malam

☐

10 malam-2 pagi

☐

2 pagi - 6 pagi

5. Dengan apa anda mengakses media sosial?

☐

PC

☐

Tablet

☐

Smartphone

☐

Lain – lain, sebutkan...

6. Berikut ini mana yang anda gunakan?

☐ Facebook	☐ Twitter	☐ Tumblr	☐ Pinterest
☐ Instagram	☐ Youtube	☐ Lain-lain, sebutkan...	

C. Waktu Malam Hari (Penggunaan Media Sosial Khusus)

Pertanyaan berikut ini akan bertanya mengenai kebiasaan tidur anda dan penggunaan sosial media anda. Jawab 1 bulan terakhir ini saja.

Seberapa sering sebulan terakhir ini anda menggunakan media sosial?

7. 2 jam sebelum tidur?

☐ Tidak pernah	☐ Sekali sebulan	☐ 2-3 kali
☐ sebulan	☐	☐
Sekali Seminggu	2-3 seminggu	Setiap hari

8. Di tempat tidur?

☐ Kurang dari sebulan	☐ Sekali sebulan	☐ 2-3 kali
☐ sebulan	☐	☐
Sekali Seminggu	2-3 seminggu	Setiap hari

9. Waktu akan tidur?

☐ Kurang dari sebulan	☐ Sekali sebulan	☐ 2-3 kali
☐ sebulan	☐	☐
Sekali Seminggu	2-3 seminggu	Setiap hari

10. Berapa lama anda menggunakan media sosial setelah anda bermaksud akan tidur?

☐ 0 menit	☐ 1-5 menit	☐ 5-10 menit
☐	☐	☐

10-20 menit

20-30 menit

30+ menit

11. Apakah anda merasa media sosial menunda atau mencegah upaya anda untuk tidur?

☐

Ya

☐

Mungkin

☐

Tidak

☐

Tidak tahu

12. Seberapa sering bunyi dari media sosial membangunkan anda ketika sedang tidur?

☐

Tidak pernah

☐

Sekali sebulan

☐

2-3 kali

☐

sebulan

☐☐

Sekali seminggu

Sekali sejam

Lebih dari
sekali semalam

13. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk tidur kembali jika anda bangun karena bunyi media sosial?

☐

Tidak pernah
terbangun karena
bunyi media sosial

☐

30-60 menit

☐

60+ menit

☐

0-10 menit

☐

10-30 menit

Lampiran 13. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian PSQI

KISI – KISI KUISIONER PSQI

No	Dimensi	No. item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai skor
1	Kualitas tidur subyektif	9	Sangat baik Baik Kurang Sangat Kurang	0 1 2 3
2	Latensi tidur	2	≤ 15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
	Skor latensi tidur	5a	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu ≥ 3x Seminggu	0 1 2 3
3	Durasi tidur	4	≥ 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5 jam	0 1 2 3
4	Efisiensi tidur Rumus : Durasi tidur : (lama di tempat tidur) x 100%	1, 3, 4	> 85% 75 - 84% 65 – 74% < 65%	0 1 2 3
5	Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	0 1 – 9 10 – 18 19 - 27	0 1 2 3
6	Penggunaan obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu ≥ 3x Seminggu	0 1 2 3

7	Disfungsi disiang hari	7	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu ≥ 3x Seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak antusias Kecil Sedang Besar	0 1 2 3
		7 + 8	0 1 – 2 3 – 4 5 - 6	0 1 2 3

Keterangan :

0 = Sangat baik

1 = Cukup baik

2 = Cukup buruk

3 = Sangat buruk

Untuk menentukan nilai skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan, jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur :

1. Baik : ≤ 5

2. Buruk : > 5

Lampiran 14. Lembar Kuesioner Penelitian PSQI

KUISIONER KUALITAS TIDUR

1. Selama 1 bulan terakhir, sekitar pukul berapa anda biasanya tidur di malam hari?
2. Selama 1 bulan terakhir, berapa lama (dalam menit) anda membutuhkan waktu untuk dapat tertidur di malam hari?
3. Selama 1 bulan terakhir, sekitar pukul berapa anda biasanya bangun tidur dipagi hari?
4. Selama 1 bulan terakhir, berapa jam anda dapat tidur nyenyak di malam hari?

5. Seberapa sering masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b. Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c. Terbangun untuk pergi ke kamar mandi				
d. Sulit bernafas dengan baik				
e. Mengorok atau terbatuk				
f. Kedinginan di malam hari				
g. Kepanasan di malam hari				

h. Bermimpi buruk				
i. Merasakan nyeri				
j. Alasan lain				
6. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas disiang hari				
8. Selama 1 bulan terakhir, seberapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda menyelesaikan permasalahan tersebut?	Tidak antusias (0)	Kecil (1)	Sedang (2)	Besar (3)
9. Selama 1 bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?	Sangat baik (0)	Cukup baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat buruk (3)

Lampiran 15. Tabulasi Data Penelitian

No	Jenis Kelamin	Umur	Kelas	Penggunaan Media Sosial															Kualitas Tidur											
				X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	Total	Kategori	Y1	Y2.1	Y2.2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7.1	Y7.2	Y7.3	Total	Kategori
1	P	15	X-1	1	5	5	3	1	1	5	4	5	2	2	2	2	38	Tinggi	2	0	0	1	1	1	0	1	1	1	8	Buruk
2	L	15	X-1	1	5	4	2	1	2	5	5	5	3	1	0	1	35	Tinggi	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	5	Baik
3	L	16	X-1	1	5	5	1	1	4	5	5	5	5	1	0	0	38	Tinggi	1	1	0	1	0	1	0	3	3	3	13	Buruk
4	P	16	X-1	1	5	5	2	1	3	5	5	5	5	1	0	0	38	Tinggi	1	1	0	1	0	1	0	3	2	3	12	Buruk
5	P	15	X-1	1	4	2	1	1	5	3	5	3	2	1	0	0	28	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
6	P	15	X-1	1	5	5	1	1	3	0	5	4	4	1	0	0	30	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
7	P	15	X-1	1	5	5	1	1	3	5	5	5	5	1	0	0	37	Tinggi	0	1	0	1	0	1	0	1	2	2	8	Buruk
8	L	16	X-1	1	5	5	1	1	3	5	5	5	5	0	0	0	36	Tinggi	0	2	1	0	1	1	0	1	2	2	10	Buruk
9	L	16	X-1	1	5	4	1	3	3	5	4	5	5	1	0	0	37	Tinggi	1	0	0	3	0	1	0	1	2	2	10	Buruk
10	P	15	X-2	1	5	4	2	2	4	5	5	5	5	0	0	0	38	Tinggi	1	1	0	1	1	1	0	3	3	3	14	Buruk
11	L	15	X-2	1	5	4	2	1	3	3	4	3	3	1	0	1	31	Rendah	1	1	0	0	1	1	0	3	1	2	10	Buruk
12	L	16	X-2	1	5	4	2	2	5	5	5	5	5	0	1	1	41	Tinggi	0	1	1	0	1	1	0	3	3	3	13	Buruk
13	L	16	X-2	1	5	5	2	2	2	5	5	5	5	0	0	0	37	Tinggi	0	1	1	0	1	1	0	3	1	2	10	Buruk
14	P	14	X-2	1	5	5	2	1	4	5	4	5	5	0	1	1	39	Tinggi	0	2	1	0	2	1	0	3	3	3	15	Buruk
15	P	15	X-2	1	5	5	1	1	5	4	5	5	5	1	2	3	43	Tinggi	1	1	1	1	0	1	0	3	2	3	13	Buruk
16	P	15	X-2	1	5	5	2	1	3	3	5	4	4	0	1	1	35	Tinggi	1	3	0	1	0	2	0	3	2	3	15	Buruk
17	P	15	X-2	1	4	4	1	1	2	3	3	3	4	1	1	3	31	Rendah	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3	Baik
18	L	15	X-2	1	4	5	2	1	3	1	5	4	5	1	0	0	32	Tinggi	0	1	0	0	0	1	1	2	1	2	8	Buruk
19	L	15	X-3	1	5	2	1	2	5	3	5	4	5	1	0	0	34	Tinggi	0	1	0	1	0	1	0	3	2	3	11	Buruk
20	P	14	X-3	1	5	5	2	1	5	1	5	3	3	1	0	0	32	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
21	P	14	X-3	1	5	4	1	1	5	0	5	5	5	1	0	0	33	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
22	L	14	X-3	1	5	2	2	1	5	4	5	5	5	1	0	0	36	Tinggi	0	1	0	2	0	0	1	0	0	0	4	Baik
23	P	16	X-3	1	5	5	2	1	4	4	4	5	5	1	0	0	37	Tinggi	1	1	0	0	1	1	0	0	2	1	7	Buruk
24	L	15	X-3	1	5	5	2	2	4	4	5	5	5	1	0	0	39	Tinggi	1	1	1	1	0	0	0	3	1	2	10	Buruk
25	L	15	X-3	1	5	4	2	1	3	3	3	4	3	0	0	0	29	Rendah	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	4	Baik
26	P	15	X-3	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	2	1	0	1	1	1	0	3	2	3	14	Buruk
27	P	15	X-3	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	1	1	1	1	0	1	0	3	2	3	13	Buruk
28	L	15	X-4	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	5	Baik
29	L	15	X-4	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	5	Baik
30	P	15	X-4	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	1	1	2	1	0	1	0	3	1	2	12	Buruk
31	P	15	X-4	1	5	5	2	3	3	3	5	4	4	0	1	1	37	Tinggi	1	0	0	1	0	1	0	3	2	3	11	Buruk
32	L	15	X-4	1	5	4	1	1	5	3	5	4	5	1	1	1	37	Tinggi	2	2	0	3	0	2	0	3	1	2	15	Buruk
33	L	16	X-4	1	5	4	2	1	4	0	5	5	5	1	0	0	33	Tinggi	0	0	0	0	0	0	0	3	1	2	6	Buruk

No	Jenis Kelamin	Umur	Kelas	Penggunaan Media Sosial															Kualitas Tidur											
				X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	Total	Kategori	Y1	Y2.1	Y2.2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7.1	Y7.2	Y7.3	Total	Kategori
34	P	16	X-4	1	5	5	1	2	5	4	4	3	5	1	0	0	36	Tinggi	0	3	0	0	1	0	0	1	1	1	7	Buruk
35	P	15	X-4	1	5	5	1	1	4	5	5	3	5	1	0	0	36	Tinggi	0	1	0	2	0	0	0	3	1	2	9	Buruk
36	P	15	X-4	1	5	5	1	1	3	5	5	5	5	1	2	2	41	Tinggi	0	1	0	0	0	0	0	3	3	3	10	Buruk
37	P	15	X-5	1	5	5	2	1	3	5	5	5	5	1	0	0	38	Tinggi	1	1	0	1	2	0	0	0	1	1	7	Buruk
38	P	16	X-5	1	5	5	2	1	3	5	5	5	3	0	0	0	35	Tinggi	0	1	0	1	0	1	0	2	2	2	9	Buruk
39	P	16	X-5	1	5	5	2	1	3	4	4	5	5	1	1	3	40	Tinggi	1	2	1	1	0	0	0	3	0	2	10	Buruk
40	P	15	X-5	1	5	4	2	1	2	3	4	3	4	0	1	1	31	Rendah	1	3	0	1	0	1	0	3	2	3	14	Buruk
41	P	15	X-5	1	5	4	1	1	4	4	5	5	2	1	1	1	35	Tinggi	0	0	2	0	0	0	0	3	1	2	8	Buruk
42	L	16	X-5	1	5	4	2	1	5	4	5	5	4	0	3	2	41	Tinggi	2	1	0	1	1	2	0	3	3	1	14	Buruk
43	L	16	X-5	1	5	4	1	1	5	4	5	4	5	0	0	0	35	Tinggi	0	0	1	1	0	1	0	3	1	2	9	Buruk
44	L	14	X-5	1	5	4	1	1	5	5	5	5	5	0	0	0	37	Tinggi	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	5	Baik
45	P	15	X-5	1	5	4	1	1	5	5	5	4	5	1	0	0	37	Tinggi	1	0	2	0	0	1	1	0	0	0	5	Baik
46	P	15	X-6	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	1	2	0	0	0	2	1	3	1	2	12	Buruk
47	L	15	X-6	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
48	P	15	X-6	1	5	3	1	1	3	4	4	4	5	0	2	2	35	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
49	L	15	X-6	1	0	0	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	21	Rendah	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	5	Baik
50	P	14	X-6	1	4	3	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	31	Rendah	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7	Buruk
51	L	14	X-6	1	5	3	2	1	4	3	5	5	5	1	1	1	37	Tinggi	1	3	1	0	0	0	0	2	0	1	8	Buruk
52	P	14	X-6	1	5	3	2	2	3	5	5	3	4	1	4	4	42	Tinggi	2	1	1	0	2	0	0	0	0	0	6	Buruk
53	P	16	X-6	1	5	3	1	2	5	3	5	4	5	1	1	1	37	Tinggi	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	3	Baik
54	P	15	X-6	1	5	3	2	1	5	3	5	5	5	1	1	2	39	Tinggi	0	1	0	0	0	0	0	2	0	1	4	Baik
55	P	15	X-7	1	5	4	1	1	2	3	5	5	5	0	1	1	34	Tinggi	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	5	Baik
56	P	15	X-7	1	5	5	2	1	4	3	5	5	3	1	0	0	35	Tinggi	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	Baik
57	L	15	X-7	1	5	4	1	1	3	4	5	5	5	1	2	2	39	Tinggi	3	1	0	1	1	0	0	3	0	2	11	Buruk
58	L	15	X-7	1	5	5	2	1	5	3	5	3	5	1	0	0	36	Tinggi	0	1	1	0	0	0	0	3	0	2	7	Buruk
59	P	15	X-7	1	5	5	1	2	3	5	4	5	5	1	0	0	37	Tinggi	1	0	1	1	1	1	0	0	2	1	8	Buruk
60	L	15	X-7	1	5	2	2	1	3	2	5	5	5	1	0	0	32	Tinggi	1	1	0	1	0	1	0	3	1	2	10	Buruk
61	P	15	X-7	1	5	5	2	1	3	4	5	5	5	0	1	1	38	Tinggi	1	1	0	0	1	1	0	2	1	2	9	Buruk
62	P	15	X-7	1	4	5	2	1	3	5	5	5	4	1	0	0	36	Tinggi	2	2	0	2	1	1	0	3	1	2	14	Buruk
63	L	16	X-7	1	4	5	2	1	4	3	5	4	5	1	0	0	35	Tinggi	1	0	0	0	1	1	0	3	1	2	9	Buruk
64	L	16	X-8	1	5	4	2	2	3	3	4	4	5	1	0	0	34	Tinggi	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	5	Baik
65	L	15	X-8	1	5	4	2	1	5	3	5	4	5	1	0	0	36	Tinggi	1	1	0	1	0	0	0	1	1	3	8	Buruk
66	P	15	X-8	1	5	4	2	1	2	5	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	1	1	1	1	0	0	0	2	2	3	11	Buruk

No	Jenis Kelamin	Umur	Kelas	Penggunaan Media Sosial															Kualitas Tidur											
				X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	Total	Kategori	Y1	Y2.1	Y2.2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7.1	Y7.2	Y7.3	Total	Kategori
67	L	15	X-8	1	5	4	2	1	4	5	5	3	4	1	0	0	35	Tinggi	0	1	0	0	0	0	0	2	0	1	4	Baik
68	P	16	X-8	1	5	5	2	1	5	5	5	5	5	0	3	4	46	Tinggi	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	5	Baik
69	P	16	X-8	1	5	5	2	1	3	5	5	5	5	1	0	0	38	Tinggi	0	1	0	0	0	0	0	2	0	1	4	Baik
70	P	15	X-8	1	5	5	1	1	3	4	5	5	5	0	0	0	35	Tinggi	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	5	Baik
71	P	15	X-8	1	5	5	2	3	3	4	5	5	5	1	0	0	39	Tinggi	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	Baik
72	P	15	X-8	1	5	5	1	1	5	4	5	5	5	0	0	0	37	Tinggi	0	1	1	3	2	1	0	3	2	3	16	Buruk
73	L	15	X-9	1	5	5	1	1	4	5	4	5	5	1	0	0	37	Tinggi	1	1	1	0	0	1	0	2	1	2	9	Buruk
74	P	16	X-9	1	5	2	1	2	1	4	5	2	1	0	0	0	24	Rendah	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	5	Baik
75	P	16	X-9	1	5	5	2	1	3	5	5	4	5	1	0	0	37	Tinggi	1	1	0	2	0	1	0	1	1	1	8	Buruk
76	L	15	X-9	1	5	2	2	1	2	0	3	3	4	1	0	0	24	Rendah	1	1	0	0	1	2	0	1	2	2	10	Buruk
77	P	15	X-9	1	5	2	2	1	4	1	5	4	5	1	3	2	36	Tinggi	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	Buruk
78	L	15	X-9	1	5	5	2	1	4	3	5	4	3	1	0	0	34	Tinggi	2	1	0	1	0	0	1	3	1	2	11	Buruk
79	L	16	X-9	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	0	1	1	1	0	0	0	3	2	3	11	Buruk
80	L	16	X-9	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
81	P	15	X-9	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
82	P	15	X-10	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
83	L	16	X-10	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
84	P	16	X-10	1	5	5	1	1	3	3	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	0	1	0	0	1	0	0	3	3	3	11	Buruk
85	P	14	X-10	1	5	5	1	1	5	3	4	5	5	0	0	0	35	Tinggi	0	0	1	0	0	1	0	3	3	3	11	Buruk
86	P	15	X-10	1	5	5	2	1	4	3	5	5	5	1	0	0	37	Tinggi	0	2	0	1	1	0	0	2	2	2	10	Buruk
87	P	15	X-10	1	5	4	2	1	5	3	5	5	4	1	0	0	36	Tinggi	1	0	0	0	1	1	0	3	3	3	12	Buruk
88	P	15	X-10	1	5	4	2	1	4	4	5	5	5	1	1	4	42	Tinggi	1	3	2	3	1	1	0	1	2	2	16	Buruk
89	P	15	X-10	1	5	5	2	3	3	5	5	5	5	1	0	0	40	Tinggi	0	1	0	1	1	0	0	0	3	2	8	Buruk
90	P	15	X-11	1	5	5	2	2	3	5	4	4	5	1	1	3	41	Tinggi	0	1	0	0	2	0	0	0	2	1	6	Buruk
91	L	14	X-11	1	5	5	1	1	3	5	5	5	5	0	2	2	40	Tinggi	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Baik
92	L	14	X-11	1	5	5	2	2	3	5	5	4	4	1	1	2	40	Tinggi	0	1	0	0	0	0	0	3	1	2	7	Buruk
93	P	14	X-11	1	5	5	1	2	3	4	5	3	5	1	1	2	38	Tinggi	0	2	0	0	0	0	0	3	1	2	8	Buruk
94	P	16	X-11	1	5	5	2	1	4	4	5	3	5	1	0	0	36	Tinggi	0	3	0	1	0	0	0	3	0	2	9	Buruk
95	L	15	X-11	1	4	4	1	1	5	3	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	1	0	0	1	0	0	0	3	1	2	8	Buruk
96	P	15	X-11	1	5	4	2	1	5	2	5	5	3	1	0	0	34	Tinggi	0	1	0	0	0	0	0	2	0	1	4	Baik
97	L	15	X-11	1	5	4	1	1	5	3	5	5	5	1	0	0	36	Tinggi	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	5	Baik
98	L	15	X-12	1	5	4	2	1	5	4	5	5	5	0	0	0	37	Tinggi	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	Baik
99	P	15	X-12	1	5	4	2	2	4	3	4	3	5	1	0	0	34	Tinggi	1	0	2	1	1	2	0	3	2	3	15	Buruk

No	Jenis Kelamin	Umur	Kelas	Penggunaan Media Sosial															Kualitas Tidur											
				X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	Total	Kategori	Y1	Y2.1	Y2.2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7.1	Y7.2	Y7.3	Total	Kategori
100	L	15	X-12	1	5	4	2	1	4	5	5	4	5	0	0	0	36	Tinggi	2	2	0	0	0	0	0	3	0	2	9	Buruk
101	P	15	X-12	1	5	5	2	1	3	5	5	5	5	1	0	0	38	Tinggi	1	0	1	2	1	0	0	3	2	3	13	Buruk
102	L	15	X-12	1	5	5	2	1	2	2	5	5	4	0	0	0	32	Tinggi	1	3	0	0	1	0	0	1	3	2	11	Buruk
103	P	15	X-12	1	5	5	2	1	3	4	5	5	5	0	3	2	41	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
104	L	16	X-12	1	5	5	2	2	4	3	5	5	5	0	0	0	37	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
105	P	16	X-12	1	5	5	2	1	3	5	5	3	5	1	1	4	41	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
106	L	15	X-12	1	5	5	2	1	5	3	5	5	4	0	1	1	38	Tinggi	0	1	1	1	0	3	0	2	0	1	9	Buruk
107	L	16	XI-1	1	4	5	2	1	5	3	5	5	4	1	1	1	38	Tinggi	0	1	1	1	0	0	0	3	0	2	8	Buruk
108	P	16	XI-1	1	4	2	1	1	2	3	5	5	5	1	1	1	32	Tinggi	0	1	1	1	0	0	0	3	0	2	8	Buruk
109	P	16	XI-1	1	5	5	2	1	4	3	5	5	5	1	0	0	37	Tinggi	1	1	1	1	0	0	0	3	1	2	10	Buruk
110	P	16	XI-1	1	5	4	1	1	3	4	4	4	5	1	0	0	33	Tinggi	0	1	1	1	1	1	0	3	2	3	13	Buruk
111	P	17	XI-1	1	5	5	1	3	5	3	5	4	5	1	0	0	38	Tinggi	1	1	0	3	0	1	0	3	2	3	14	Buruk
112	L	17	XI-1	1	5	4	1	1	3	5	5	4	5	1	2	2	39	Tinggi	1	1	0	0	0	1	0	3	2	3	11	Buruk
113	L	16	XI-1	1	5	5	2	1	3	2	5	4	5	1	0	0	34	Tinggi	0	0	2	0	2	0	0	3	2	3	12	Buruk
114	P	16	XI-1	1	5	5	2	2	3	4	5	3	3	1	0	0	34	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
115	L	17	XI-2	1	5	2	2	1	3	5	4	5	5	0	1	4	38	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
116	L	17	XI-2	1	5	5	2	1	4	3	5	5	5	1	1	1	39	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
117	L	16	XI-2	1	5	5	1	1	3	3	5	5	2	1	1	2	35	Tinggi	1	0	1	1	0	0	0	3	3	3	12	Buruk
118	P	16	XI-2	1	5	5	2	1	5	3	5	5	4	1	3	2	42	Tinggi	1	1	0	1	1	0	0	0	2	1	7	Buruk
119	P	15	XI-2	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	1	1	0	0	0	1	1	2	2	2	10	Buruk
120	P	15	XI-2	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
121	P	17	XI-2	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
122	L	17	XI-2	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
123	L	17	XI-2	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	1	1	0	0	0	1	1	3	2	3	12	Buruk
124	P	16	XI-3	1	5	5	2	1	3	4	4	4	5	1	0	0	35	Tinggi	1	3	1	0	1	1	0	3	3	3	16	Buruk
125	P	17	XI-3	1	5	5	2	1	5	4	5	4	5	1	1	4	43	Tinggi	0	1	0	1	1	1	0	3	1	2	10	Buruk
126	L	15	XI-3	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	1	1	0	0	1	1	0	3	3	3	13	Buruk
127	P	15	XI-3	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
128	L	15	XI-3	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
129	L	17	XI-3	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
130	P	17	XI-3	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	0	1	1	0	0	0	0	3	2	3	10	Buruk
131	P	17	XI-3	1	5	4	1	1	4	3	5	5	5	1	1	1	37	Tinggi	0	1	1	0	0	0	0	3	2	3	10	Buruk
132	L	17	XI-3	1	5	2	2	2	4	5	5	5	3	0	0	0	34	Tinggi	1	1	0	0	0	0	0	3	1	2	8	Buruk

No	Jenis Kelamin	Umur	Kelas	Penggunaan Media Sosial															Kualitas Tidur											
				X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	Total	Kategori	Y1	Y2.1	Y2.2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7.1	Y7.2	Y7.3	Total	Kategori
133	L	17	XI-4	1	5	5	1	2	4	4	5	5	5	0	2	1	40	Tinggi	1	1	0	1	1	1	0	2	2	2	11	Buruk
134	P	17	XI-4	1	5	5	2	1	5	5	5	5	5	0	0	0	39	Tinggi	1	1	0	1	0	2	0	1	1	1	8	Buruk
135	P	17	XI-4	1	5	5	1	1	5	4	4	5	5	1	0	0	37	Tinggi	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	Buruk
136	L	18	XI-4	1	5	5	2	1	1	3	5	5	5	0	0	0	33	Tinggi	0	2	0	0	0	3	0	1	0	1	7	Buruk
137	L	18	XI-4	1	5	5	2	1	3	3	5	4	5	1	1	4	40	Tinggi	0	3	1	1	1	0	0	1	2	2	11	Buruk
138	P	17	XI-4	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	1	1	0	1	1	1	0	3	1	2	11	Buruk
139	P	17	XI-4	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
140	P	17	XI-4	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
141	P	17	XI-4	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
142	P	17	XI-5	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	0	3	0	1	0	0	0	3	2	3	12	Buruk
143	P	17	XI-5	1	5	4	2	1	3	5	5	5	4	1	0	0	36	Tinggi	0	1	1	1	1	1	0	3	2	3	13	Buruk
144	P	16	XI-5	1	5	5	2	2	3	5	5	5	5	1	3	2	44	Tinggi	0	1	0	1	0	1	0	3	1	2	9	Buruk
145	P	16	XI-5	1	5	5	2	1	3	5	5	5	5	0	0	0	37	Tinggi	0	1	0	1	0	0	0	3	2	3	10	Buruk
146	L	16	XI-5	1	5	5	1	1	3	4	5	3	5	1	0	0	34	Tinggi	1	1	2	1	0	1	0	2	1	2	11	Buruk
147	L	16	XI-5	1	5	5	2	1	4	4	5	4	5	1	0	0	37	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
148	L	17	XI-5	1	5	5	1	1	5	3	5	5	5	1	0	0	37	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
149	P	17	XI-5	1	5	5	1	1	5	2	4	5	5	1	3	1	39	Tinggi	2	0	0	1	0	1	0	0	1	1	6	Buruk
150	P	16	XI-5	1	5	4	1	1	5	3	5	5	3	1	0	0	34	Tinggi	1	1	0	3	3	1	0	0	3	2	14	Buruk
151	L	16	XI-6	1	5	4	2	3	5	4	5	5	5	0	0	0	39	Tinggi	2	0	0	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
152	P	17	XI-6	1	4	4	2	1	4	3	5	3	5	1	0	0	33	Tinggi	1	1	0	0	1	2	0	3	2	3	13	Buruk
153	L	17	XI-6	1	4	4	2	1	4	5	5	5	2	1	0	0	34	Tinggi	1	0	0	2	3	0	0	3	0	2	11	Buruk
154	P	16	XI-6	1	5	4	2	2	3	5	5	5	4	1	0	0	37	Tinggi	1	2	0	0	1	0	0	3	2	3	12	Buruk
155	L	16	XI-6	1	5	4	1	1	2	2	5	5	5	1	0	0	32	Tinggi	2	0	1	1	0	0	0	3	1	2	10	Buruk
156	P	15	XI-6	1	5	5	2	1	3	4	5	5	5	1	0	0	37	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
157	P	15	XI-6	1	5	5	1	1	4	3	5	4	5	1	0	0	35	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
158	P	17	XI-6	1	5	5	1	1	3	5	5	4	5	0	0	0	35	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
159	P	17	XI-7	1	5	5	1	1	5	3	5	4	4	1	0	0	35	Tinggi	0	3	1	1	1	0	0	3	1	2	12	Buruk
160	P	17	XI-7	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	1	1	0	1	0	0	0	3	1	2	9	Buruk
161	L	16	XI-7	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
162	L	17	XI-7	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
163	P	15	XI-7	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
164	L	15	XI-7	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	0	1	1	1	1	1	0	3	0	2	10	Buruk
165	P	15	XI-7	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	2	1	1	0	1	0	0	0	0	0	5	Baik

No	Jenis Kelamin	Umur	Kelas	Penggunaan Media Sosial															Kualitas Tidur											
				X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	Total	Kategori	Y1	Y2.1	Y2.2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7.1	Y7.2	Y7.3	Total	Kategori
166	P	17	XI-7	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	1	1	3	1	1	0	2	0	1	10	Buruk
167	L	17	XI-7	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	0	1	1	2	0	0	3	0	2	9	Buruk
168	L	17	XI-8	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
169	L	17	XI-8	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
170	P	17	XI-8	1	5	2	2	2	3	3	5	4	5	1	0	0	33	Tinggi	1	2	0	0	0	1	0	3	0	2	9	Buruk
171	L	17	XI-8	1	5	5	1	1	5	3	5	4	5	1	0	0	36	Tinggi	0	0	2	0	0	1	0	3	0	2	8	Buruk
172	P	17	XI-8	1	5	5	2	2	2	5	5	4	5	1	0	0	37	Tinggi	0	1	3	1	0	0	0	3	0	2	10	Buruk
173	P	18	XI-8	1	5	5	1	2	4	5	5	4	5	1	0	0	38	Tinggi	0	1	0	1	0	1	0	3	2	3	11	Buruk
174	P	18	XI-8	1	5	4	2	1	5	5	4	5	4	1	0	0	37	Tinggi	1	1	1	1	0	0	0	3	1	2	10	Buruk
175	P	17	XI-8	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	2	1	1	0	0	1	0	3	1	2	11	Buruk
176	P	17	XI-8	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
177	L	17	XI-9	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
178	P	17	XI-9	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
179	P	17	XI-9	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
180	L	17	XI-9	1	5	5	2	1	5	4	5	5	5	1	1	1	41	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
181	P	16	XI-9	1	5	5	2	1	5	5	5	5	5	0	0	0	39	Tinggi	0	1	0	1	0	0	0	1	2	2	7	Buruk
182	L	16	XI-9	1	5	5	2	1	4	5	5	5	5	1	0	0	39	Tinggi	1	0	1	1	0	0	0	2	2	2	9	Buruk
183	L	16	XI-9	1	5	5	2	1	4	1	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	1	1	0	1	0	0	0	3	2	3	11	Buruk
184	L	16	XI-9	1	5	2	1	2	4	3	5	4	5	1	2	0	35	Tinggi	1	1	0	1	0	0	0	3	2	3	11	Buruk
185	P	17	XI-10	1	5	5	2	1	1	5	4	5	5	1	0	2	37	Tinggi	2	1	0	1	0	0	0	3	1	2	10	Buruk
186	P	16	XI-10	1	5	3	1	1	2	4	5	4	2	0	0	0	28	Rendah	1	1	1	1	0	0	0	3	2	3	12	Buruk
187	L	17	XI-10	1	5	2	1	1	3	5	5	3	2	1	3	4	36	Tinggi	2	1	1	1	1	0	0	0	1	1	8	Buruk
188	P	17	XI-10	1	5	5	1	1	4	4	5	3	1	1	3	1	35	Tinggi	1	1	1	1	0	1	0	3	2	3	13	Buruk
189	P	17	XI-10	1	5	5	2	1	1	3	5	5	1	0	1	2	32	Tinggi	1	1	1	3	0	0	0	3	1	2	12	Buruk
190	P	16	XI-10	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
191	P	16	XI-10	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
192	P	16	XI-10	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
193	P	16	XI-11	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
194	P	17	XI-11	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	0	2	0	1	0	0	0	1	2	2	8	Buruk
195	L	17	XI-11	1	5	5	1	1	3	5	5	4	4	1	0	0	35	Tinggi	0	0	1	1	1	0	0	1	2	2	8	Buruk
196	L	16	XI-11	1	5	5	1	1	3	5	5	5	5	0	0	0	36	Tinggi	1	3	0	1	0	0	0	1	2	2	10	Buruk
197	P	16	XI-11	1	4	4	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	37	Tinggi	0	1	0	1	3	0	0	1	3	2	11	Buruk
198	P	17	XI-11	1	4	4	1	1	3	5	5	5	5	1	1	2	38	Tinggi	1	1	1	0	0	0	0	3	3	3	12	Buruk

No	Jenis Kelamin	Umur	Kelas	Penggunaan Media Sosial															Kualitas Tidur											
				X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	Total	Kategori	Y1	Y2.1	Y2.2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7.1	Y7.2	Y7.3	Total	Kategori
199	L	17	XI-11	1	5	5	1	1	3	4	4	5	5	1	1	3	39	Tinggi	1	1	2	1	0	1	0	3	3	3	15	Buruk
200	P	16	XI-11	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	0	1	0	1	0	0	0	3	2	3	10	Buruk
201	L	16	XI-12	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
202	L	15	XI-12	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
203	P	15	XI-12	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
204	L	17	XI-12	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	1	1	2	1	0	0	0	3	2	3	13	Buruk
205	P	17	XI-12	1	5	4	1	1	4	3	5	4	4	0	2	2	36	Tinggi	1	0	0	0	2	0	0	3	0	2	8	Buruk
206	L	17	XI-12	1	5	4	2	1	4	5	5	4	5	1	0	0	37	Tinggi	1	1	0	3	0	0	0	2	1	2	10	Buruk
207	P	16	XI-12	1	5	4	1	1	3	5	5	4	5	1	0	0	35	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	3	1	2	8	Buruk
208	L	17	XI-12	1	5	4	2	1	2	2	5	4	5	1	0	0	32	Tinggi	0	2	0	0	0	0	0	1	0	1	4	Baik
209	P	17	XII MIPA 1	1	5	4	1	3	3	4	5	3	3	1	1	2	36	Tinggi	0	0	0	0	0	3	0	0	1	1	5	Baik
210	L	18	XII MIPA 1	1	5	4	2	2	4	3	4	5	5	1	0	0	36	Tinggi	1	3	0	0	1	0	0	0	2	1	8	Buruk
211	L	18	XII MIPA 1	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	1	2	0	0	0	0	0	0	2	1	6	Buruk
212	P	18	XII MIPA 1	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
213	P	17	XII MIPA 1	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
214	P	17	XII MIPA 1	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
215	P	18	XII MIPA 1	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	0	1	2	0	1	1	0	3	2	3	13	Buruk
216	L	18	XII MIPA 1	1	5	5	2	1	3	4	5	4	5	1	3	2	41	Tinggi	0	1	0	1	1	0	0	3	3	3	12	Buruk
217	L	18	XII MIPA 2	1	5	5	2	1	5	3	5	4	5	1	0	0	37	Tinggi	0	1	1	1	1	2	0	2	1	2	11	Buruk
218	P	17	XII MIPA 2	1	5	2	2	1	3	5	5	4	5	0	0	0	33	Tinggi	1	1	0	0	0	0	0	3	2	2	9	Buruk
219	L	18	XII MIPA 2	1	5	5	2	2	3	2	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	1	1	2	2	0	0	0	3	3	3	15	Buruk
220	L	18	XII MIPA 2	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	1	1	0	0	1	0	1	3	0	2	9	Buruk
221	L	17	XII MIPA 2	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
222	P	17	XII MIPA 2	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
223	P	17	XII MIPA 2	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
224	P	17	XII MIPA 2	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	17	Buruk
225	P	17	XII MIPA 3	1	5	5	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	36	Tinggi	1	0	1	1	2	0	0	0	3	2	10	Buruk
226	L	17	XII MIPA 3	1	5	5	1	1	4	5	5	5	5	0	0	0	37	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
227	L	18	XII MIPA 3	1	5	2	2	1	5	5	5	5	3	1	0	0	35	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
228	P	18	XII MIPA 3	1	5	5	2	1	3	5	5	5	5	1	0	0	38	Tinggi	0	1	0	1	0	1	0	3	2	3	11	Buruk
229	P	18	XII MIPA 3	1	5	5	2	1	3	4	5	5	5	1	0	0	37	Tinggi	0	1	2	3	1	1	0	3	2	3	16	Buruk
230	L	19	XII MIPA 3	1	4	5	2	1	3	4	5	5	2	1	0	0	33	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
231	P	19	XII MIPA 3	1	5	4	1	3	5	4	5	5	4	1	0	0	38	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik

No	Jenis Kelamin	Umur	Kelas	Penggunaan Media Sosial															Kualitas Tidur												
				X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	Total	Kategori	Y1	Y2.1	Y2.2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7.1	Y7.2	Y7.3	Total	Kategori	
232	L	18	XII MIPA 3	1	5	4	2	1	5	4	5	4	5	1	1	2	40	Tinggi	1	3	1	2	0	1	0	3	3	3	17	Buruk	
233	L	18	XII MIPA 4	1	5	4	1	1	5	4	5	5	5	1	0	0	37	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik	
234	P	18	XII MIPA 4	1	5	4	1	2	5	5	5	4	5	1	1	1	40	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik	
235	P	18	XII MIPA 4	1	5	5	1	1	4	5	4	3	5	0	2	1	37	Tinggi	1	1	0	1	1	0	0	3	1	2	10	Buruk	
236	L	18	XII MIPA 4	1	5	5	1	1	4	1	5	3	4	1	1	1	33	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	3	3	3	11	Buruk	
237	L	18	XII MIPA 4	1	5	5	1	1	4	3	5	5	5	1	1	1	38	Tinggi	2	1	0	0	1	2	0	3	2	3	14	Buruk	
238	P	18	XII MIPA 4	1	5	5	2	1	4	5	5	5	5	1	0	0	39	Tinggi	0	1	0	1	0	0	0	0	2	1	5	Baik	
239	P	18	XII MIPA 4	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	0	1	0	1	1	3	0	2	2	2	12	Buruk	
240	L	18	XII MIPA 4	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7	Buruk	
241	L	18	XII MIPA 4	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik	
242	P	18	XII MIPA 5	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik	
243	P	18	XII MIPA 5	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik	
244	P	18	XII MIPA 5	1	5	2	2	1	5	3	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik	
245	P	18	XII MIPA 5	1	5	5	1	1	4	3	5	5	3	1	0	0	34	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik	
246	P	18	XII MIPA 5	1	5	5	2	1	5	3	5	5	5	1	0	0	38	Tinggi	1	1	1	1	0	1	0	3	1	2	11	Buruk	
247	P	18	XII MIPA 5	1	5	5	1	1	4	4	5	3	5	1	3	2	40	Tinggi	1	0	1	0	0	1	0	0	3	2	8	Buruk	
248	P	17	XII MIPA 5	1	5	5	2	1	3	5	5	5	5	0	0	0	37	Tinggi	0	2	0	0	0	0	1	3	2	3	11	Buruk	
249	P	17	XII MIPA 5	1	5	5	1	3	3	5	4	5	5	1	1	2	41	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik	
250	L	17	XII MIPA 6	1	5	5	2	2	3	5	5	5	5	0	1	1	40	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik	
251	L	17	XII MIPA 6	1	5	5	2	1	3	5	5	5	4	1	1	3	41	Tinggi	0	1	0	1	0	1	0	3	2	3	11	Buruk	
252	L	18	XII MIPA 6	1	5	5	2	2	3	4	5	4	5	0	1	1	38	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik	
253	P	18	XII MIPA 6	1	5	5	2	2	4	4	5	4	5	0	0	0	37	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik	
254	P	18	XII MIPA 6	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	7	Buruk	
255	L	18	XII MIPA 6	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik	
256	P	17	XII MIPA 6	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik	
257	L	18	XII MIPA 6	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik	
258	P	18	XII MIPA 7	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	1	1	0	2	0	0	0	3	3	3	13	Buruk	
259	L	18	XII MIPA 7	1	5	5	2	2	4	5	5	5	5	1	1	1	42	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik	
260	P	17	XII MIPA 7	1	5	5	1	1	3	5	4	5	5	1	1	1	38	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik	
261	P	17	XII MIPA 7	1	5	5	2	1	2	2	5	5	5	1	1	1	36	Tinggi	1	0	0	1	1	0	0	3	0	2	8	Buruk	
262	P	18	XII MIPA 7	1	5	4	1	1	3	4	5	3	5	1	3	1	37	Tinggi	1	2	2	1	1	0	0	3	2	3	15	Buruk	
263	P	18	XII MIPA 7	1	5	4	1	1	4	3	5	4	3	1	0	1	33	Tinggi	2	0	0	1	0	0	0	3	1	2	9	Buruk	
264	P	18	XII MIPA 7	1	5	4	1	2	3	5	5	4	5	1	0	1	37	Tinggi	0	3	0	1	1	1	0	3	3	3	15	Buruk	

No	Jenis Kelamin	Umur	Kelas	Penggunaan Media Sosial														Kualitas Tidur												
				X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	Total	Kategori	Y1	Y2.1	Y2.2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7.1	Y7.2	Y7.3	Total	Kategori
265	L	17	XII MIPA 7	1	5	4	2	1	5	3	4	4	5	0	0	1	35	Tinggi	0	2	0	1	0	0	0	3	1	2	9	Buruk
266	L	18	XII MIPA 7	1	5	4	2	1	5	3	5	4	2	1	0	1	34	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
267	P	18	XII IPS 1	1	5	4	2	1	2	3	5	4	4	1	0	1	33	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
268	L	17	XII IPS 1	1	5	5	2	1	4	3	5	4	5	1	0	1	37	Tinggi	1	1	0	3	1	0	0	1	1	1	9	Buruk
269	P	17	XII IPS 1	1	5	5	1	1	3	4	5	5	5	1	1	1	38	Tinggi	0	1	0	0	1	1	0	0	2	1	6	Buruk
270	P	17	XII IPS 1	1	5	5	2	1	5	3	5	3	5	1	1	3	40	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
271	L	17	XII IPS 1	1	5	5	1	3	3	5	5	3	5	0	1	2	39	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
272	L	17	XII IPS 1	1	5	5	1	1	3	2	5	5	4	1	4	1	38	Tinggi	0	1	0	0	0	0	0	3	0	2	6	Buruk
273	L	17	XII IPS 1	1	5	5	1	1	3	4	5	5	5	1	1	2	39	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
274	P	18	XII IPS 1	1	5	5	1	2	3	5	4	5	5	1	1	2	40	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
275	P	18	XII IPS 2	1	4	2	1	1	4	3	5	5	5	1	1	2	35	Tinggi	0	0	1	1	0	0	0	3	0	2	7	Buruk
276	L	18	XII IPS 2	1	5	5	2	1	3	3	5	5	5	1	0	0	36	Tinggi	1	1	0	0	0	1	0	3	0	2	8	Buruk
277	L	19	XII IPS 2	1	5	4	2	1	5	3	3	5	4	1	2	2	38	Tinggi	1	1	2	1	0	0	0	2	0	1	8	Buruk
278	P	19	XII IPS 2	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	1	2	0	1	0	1	0	3	0	2	10	Buruk
279	P	18	XII IPS 2	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
280	P	18	XII IPS 2	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
281	P	18	XII IPS 2	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
282	L	18	XII IPS 3	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	10	Buruk
283	L	18	XII IPS 3	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	2	1	1	0	0	0	0	3	1	2	10	Buruk
284	P	18	XII IPS 3	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	0	2	1	3	0	0	0	3	1	2	12	Buruk
285	L	18	XII IPS 3	1	5	5	1	1	5	4	5	5	5	1	0	0	38	Tinggi	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	5	Baik
286	L	18	XII IPS 3	1	5	4	2	1	5	4	4	5	5	0	0	0	36	Tinggi	0	3	0	0	0	0	0	2	2	2	9	Buruk
287	L	18	XII IPS 3	1	4	4	1	1	5	5	5	5	4	1	0	0	36	Tinggi	0	1	2	0	0	0	0	3	3	3	12	Buruk
288	P	18	XII IPS 3	1	4	4	2	1	4	5	5	3	5	1	3	2	40	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
289	P	18	XII IPS 4	1	5	4	2	3	4	1	5	4	5	1	0	0	35	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
290	P	18	XII IPS 4	1	5	5	2	2	4	3	5	5	5	1	0	0	38	Tinggi	1	0	1	1	1	0	0	3	2	3	12	Buruk
291	P	18	XII IPS 4	1	5	5	2	1	4	5	4	5	4	1	0	0	37	Tinggi	1	1	1	1	0	1	0	3	2	3	13	Buruk
292	L	18	XII IPS 4	1	5	5	2	2	4	4	5	5	4	1	0	0	38	Tinggi	1	1	0	1	0	0	0	3	2	3	11	Buruk
293	L	18	XII IPS 4	1	5	4	1	1	2	5	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	2	1	0	0	2	1	0	3	1	2	12	Buruk
294	P	18	XII IPS 4	1	5	4	1	1	3	3	5	3	4	1	0	0	31	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
295	P	17	XII IPS 4	1	5	4	1	1	2	3	3	4	5	0	0	2	31	Rendah	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik
296	L	17	XII IPS 5	1	5	4	1	1	3	3	4	4	4	0	0	0	30	Rendah	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
297	P	17	XII IPS 5	1	5	5	1	1	3	4	5	4	4	1	0	0	34	Tinggi	1	1	0	2	0	0	0	3	1	2	10	Buruk

No	Jenis Kelamin	Umur	Kelas	Penggunaan Media Sosial														Kualitas Tidur													
				X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	Total	Kategori	Y1	Y2.1	Y2.2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7.1	Y7.2	Y7.3	Total	Kategori	
298	L	17	XII IPS 5	1	5	4	1	1	4	3	5	5	5	1	0	0	35	Tinggi	1	2	1	0	1	0	0	0	2	1	8	Buruk	
299	L	18	XII IPS 5	1	5	2	2	2	5	3	5	4	3	1	0	0	33	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik	
300	P	18	XII IPS 5	1	5	5	1	1	4	4	4	4	5	1	0	0	35	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik	
301	P	18	XII IPS 5	1	5	5	1	1	3	5	5	4	5	1	0	0	36	Tinggi	0	0	0	1	0	0	0	1	2	2	6	Buruk	
302	L	18	XII IPS 5	1	5	5	1	1	3	5	5	4	5	1	0	0	36	Tinggi	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Baik	
303	L	17	XII IPS 5	1	5	5	2	1	3	5	5	5	4	0	0	0	36	Tinggi	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik	

Lampiran 16. SPSS

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	128	42.2	42.2	42.2
	Perempuan	175	57.8	57.8	100.0
Total		303	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid
Valid	14	12	3.9	
	15	79	26.1	
	16	59	19.5	
	17	83	27.4	
	18	66	21.8	
	19	4	1.3	
Total		303	100.0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid
Valid	X	106	35.0	
	XI	102	33.7	
	XII	95	31.3	
Total		303	100.0	

Statistics

		MEDIA SOSIAL	KUALITAS TIDUR
N	Valid	303	303
	Missing	0	0

		Media Sosial			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	61	20.1	20.1	20.1
	TINGGI	242	79.9	79.9	100.0
	Total	303	100.0	100.0	

		Kualitas Tidur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	121	39.9	39.9	39.9
	BURUK	182	60.1	60.1	100.0
	Total	303	100.0	100.0	

			Correlations	
			MEDIA SOSIAL	KUALITAS TIDUR
Spearman's rho	MEDIA SOSIAL	Correlation Coefficient	1.000	-.448**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	303	303
	KUALITAS TIDUR	Correlation Coefficient	-.448**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	303	303

*.Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 18. Lembar Bimbingan

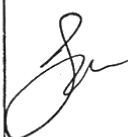
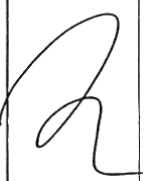
LEMBAR BIMBINGAN

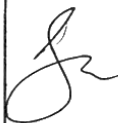
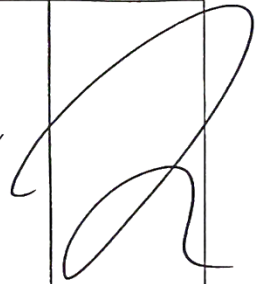
Nama : Salma Umu

Nim : KHGC21127

Pembimbing : Andri Nugraha, S.Kep., Ns., M.Kep.

Judul : Hubungan Penggunaan Sosial Media Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan	Saran Pembimbing	Paraf	
				Mahasiswa	Dosen
1	6/01/25	BAB I	Revisi Bab I		
2	13/02/25	Cover Bab I	- Revisi BAB I - lengkapi latar belakang		
3	4/03/25	BAB II	Lengkapi Bab II		

7	11/5/25	BAB III	Acc BAB III Acc kuisisioner		
8	9/5/25		Acc sidang		
9	6/8/25	Hasil Penelitian BAB 4&5	Revisi Tabel		
10	10/8/25	BAB 4&5	Revisi		
11	13/8/25	BAB 4&5	Acc sidang		

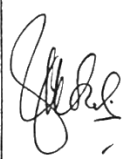
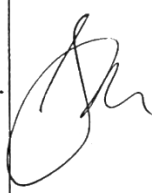
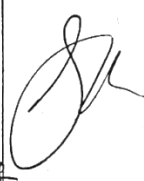
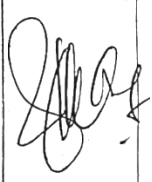
LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Salma Umu Salamah

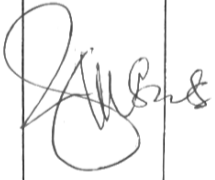
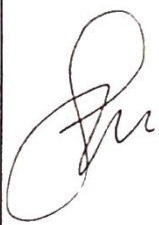
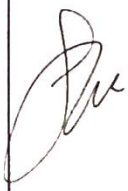
Nim : KHGC21127

Pembimbing : Susan S, M.Kep

Judul : HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 17 GARUT TAHUN 2025

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan	Saran Pembimbing	Paraf	
				Mahasiswa	Dosen
1	4/2/25	- Judul - Outline	- Ace judul - Lampir ke Bab I		
2	21/1/2025	Bab I	- Ulas latar belakang yang runtut - maki & ungap trend is / post beres		
3	20/2/2025	Bab I	- Latar belakang lebih runtut - latar belakang judul lebih jelas - susunan penulisan & perbaiki		

4	20/3 2025	BAB I BAB II	- Daftar pustaka - Lengkapi bab II - Revisi kerangka pemikiran		
5	16/4/25	BAB II BAB III	- Revisi bab III		
6	29/4/25	BAB III	- Revisi Bab III		

7	1/5/25	BAB III	- ACC BAB III - ACC Sidang		
9	2/8-25	bapt skripsi	bagian 2 keputusan pemerintah		
10	1/9/25	ACC skripsi	ALL		

RIWAYAT HIDUP



- **Identitas Diri**

Nama Lengkap : Salma Umu Salamah

Tempat, tanggal lahir : Garut, 10 Januari 2004

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Kp. Pedes Pataruman RT 003 RW 001, Desa
Pataruman, Kecamatan Tarogong Kidul,
Kabupaten Garut, Provinsi Jawa Barat.

Alamat e-mail : salmaumu10@gmail.com

- **Riwayat Pendidikan**

2009 – 2012 : SDN REGOL XII

2012 – 2015 : SDN REGOL XI

2015 – 2018 : SMP 2 Tarogong Kidul

2018 – 2021 : SMAN 6 Garut

2021 – 2025 : STIKes Karsa Husada Garut

- **Riwayat Penelitian**

Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa di
SMAN 17 Garut

