

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN *GADGET* DALAM
BERMAIN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 14 KABUPATEN
TANGERANG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

TEGAR WANDARIANTO
2216099

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN *GADGET* DALAM BERMAIN
MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA
NEGERI 14 KABUPATEN TANGERANG

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

TEGAR WANDARIANTO

2216099

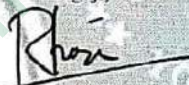
Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas
Kesehatan Unuversitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 21 September 2020

Menyetujui :

Penguji,

Pembimbing,


Ngatolatu Rohmani, MNS


Deby Zulkarnain RS, MMR

NIDN.0516108503

NIDN. 0529115601

Kaprodi Ilmu Keperawatan



PERYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Tegar Wandarianto
NPM : 2216099
Program Studi : Ilmu Keperawatan (S-1)
Judul Skripsi : Hubungan Lama Penggunaan *Gadegt* Dalam Bermain Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya ilmiah saya sendiri dan bukan hasil *plagiarism*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacudalam karya ini ditulis dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini menyatakan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat keliruan atau ditemukan adanya larangan akademik dikemudian hari, Maka saya menerima konsekuensinya yang berlaku sesuai dengan ketentuan akademik.

Yogyakarta, September 2020



Tegar Wandarianto

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul **“HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN GADGET DALAM BERMAIN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 14 KABUPATEN TANGERANG”**.

Penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat serta penghargaannya kepada semua pihak yang telah membantu dan terutama kepada Bapak/Ibu/Saudara yang saya hormati yaitu:

1. Dr. Drs. Djoko Susilo, ST., MT. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Kuswanto Hardjo, dr., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Dewi Utari, S.kep.,NS.,MNS selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Deby Zulkarnain RS, MMR selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan pada penulis.
5. Ngatoiatu Rohmani, S.Kep. MNS. selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji, mengoreksi, dan memberikan masukan serta saran terhadap laporan penelitian ini.
6. Seluruh dosen keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta mendidik kami.
7. Ibu, Ayah dan keluarga atas jasa-jasanya, kesabaran, do'a, yang tidak pernah lelah dalam mendidik dan memberi cinta yang tulus dan ikhlas kepada penulis semenjak kecil.
8. Teman-teman yang juga membantu dan memberikan dukungan dalam penelitian ini.
9. Semua responden yang membantu kelancaran penelitian ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal sholeh dan mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga laporan usulan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat menambah khasanah ilmiah pengetahuan.

Penulis

Tegar Wandarianto

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PRAKATA.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vii
INTISARI	vii
ABSTRACT	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis	7
1. Remaja	7
2. Gadget.....	11
3. Media Sosial.....	12
4. Intensitas	16
5. Tidur.....	17
B. Kerangka Teori	28
C. Kerangka Konsep.....	29
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rencana penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Variabel Penelitian.....	33
E. Definisi Operasional	33
F. Alat dan Pengukuran data	34
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	37
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data	38
I. Etika Penelitian	41
J. Tahap Penelitian.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan.....	49
C. Keterbatasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA & LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori.....	28
Gambar 2.2 Kerangka konsep.....	29

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PEPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi oprasional	33
Tabel 3. 2 Interpretasi skor PSQI	36
Tabel 3. 3 Kode dalam <i>coding</i>	39
Tabel 3. 4 Nilai koefisien korelasi	40
Tabel 4. 1 Distribusi responden berdasarkan usia siswa-siswi SMAN 14 Kab.Tangerang	45
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi jenis kelamin responden siswa-siswi SMAN 14 Kab.Tangerang	45
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi media sosial Facebook.....	46
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi media sosial Instagram	46
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi media sosial WhatsApp	46
Tabel 4. 6 Distribusi durasi bermain media sosial Facebook.....	47
Tabel 4. 7 Distribusi durasi bermain media sosial Instagram	47
Tabel 4. 8 Distribusi durasi bermain media sosial WhatsApp	47
Tabel 4. 9 Distribusi lama bermain media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp pada remaja di SMA Negeri 14 Kab.Tangerang	48
Tabel 4. 10 Kualitas tidur pada remaja SMAN 14 Kab.tangerang	48
Tabel 4. 11 Tabulasi silang lama bermain media sosial dengan kualitas tidur remaja SMAN 14 Kab.Tangerang tahun 2020	48
Tabel 4. 12 Hasil korelasi Uji <i>Somer's</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data exel responden.....	63
Lampiran 2 Hasil SPSS.....	66
Lampiran 3 Surat izin penelitian.....	70
Lampiran 4 Lembar etik penelitian.....	74
Lampiran 5 Lembar bimbingan.....	75
Lampiran 6 Persetujuan menjadi asisten penelitian.....	76
Lampiran 7 Menjadi responden penelitian.....	77
Lampiran 8 Informed consent.....	78
Lampiran 9 Kuesioner penelitian.....	79

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA