

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UISU
ANGKATAN 2018**

SKRIPSI

Oleh :

MUHAMMAD RIZQY

71180811129



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
MEDAN
2023**

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UISU
ANGKATAN 2018**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Kelulusan Menjadi Sarjana Kedokteran

Oleh :

MUHAMMAD RIZQY

71180811129



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
MEDAN
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal Penelitian dengan Judul :

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UISU
ANGKATAN 2018**

Yang dipersiapkan oleh :

**MUHAMMAD RIZQY
71180811129**

Proposal Penelitian ini telah diperiksa dan disetujui

Medan, 17 Maret 2022

Disetujui,

Dosen Pembimbing



(dr. Dody Firmanda,Sp.An)

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II

(dr. Dian Afriandi,M.kes)

(dr. Bambang Susanto,M.kes)

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan
Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas
Kedokteran Uisu Angkatan 2018

Nama Mahasiswa : Muhammad Rizqy
Nomor Induk Mahasiswa : 71180811129

Telah diuji dan dinyatakan LULUS didepan Tim Penguji pada hari Selasa, 7 Juni
2022.

Tim Penguji Skripsi
Dosen Pembimbing



(dr. Dody Firmanda, Sp.An)

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II

(dr. Dian Afriandi, M.kes)

(dr. Bambang Susanto, M.kes)

Diketahui,
Dekan
Fakultas Kedokteran
Universitas Islam Sumatera Utara

(dr. Indra Janis, MKT)

KATA PENGANTAR

Assalamu'aalaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, puji syukur bagi Allah SWT yang telah mencurahkan kenikmatan kepada kita semua atas berkat rahmat dan hidayah-NYA yang selalu menyertai penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UISU ANGKATAN 2018”** Shalawat beserta salam kita hutarakan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat, umatnya dan semoga kita termasuk ke dalam golongan mereka.

Selama penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Safrida, SE, M.SI selaku Rektor Universitas Islam Sumatera Utara yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
2. dr. H. Indra Janis, MKT selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
3. dr. Irma Yanti Rangkuti, M.Si selaku Ka Prodi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
4. dr. Dody Firmanda, Sp.An, selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dukungan, dan masukan yang berharga dalam penyusunan skripsi ini.
5. dr. Dian Afriandi, M.Kes dan dr. Bambang Susanto, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan

waktu dan bersedia memberikan masukan dan kritikan yang membangun penyusunan skripsi ini.

6. Kedua orang tua yang saya cintai, Ibunda dr. mira rosanti, M.Kes dan Ayahanda dr. Faisal, Sp.PD, FINASIM yang senantiasa menyebut saya dalam setiap doanya yang tiada henti, memberikan bantuan dukungan dan pengorbanan baik material dan moral yang tak terkira sehingga saya berada di tahap ini.
7. Abang saya Muhammad syauqi dan Adik saya Muhammad ikram yang juga selalu mendoakan, selalu memberikan dukungan, masukan, saran, dan semangat kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman dekat saya, Teuku Kevin Azwar yang selalu memberikan semangat dan membantu proses pembuatan skripsi ini.
9. Sahabat tersayang sekaligus teman seperjuangan saya yang telah memberi dukungan yang sangat luar biasa sejak awal menjadi mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Nurhanifa Meiviani, Tyta Rizky Anugrah Lubis, Nabila Salwa Rizal, Ananda Annisa Fitri Batubara, Tika Angraini, Yolanda Karina Putri, Deifezra Alifi Pasaribu, Teuku Muhammad Kevin Azwar, Andika Permana Rivian, Ranji Mahani Siahaan.
10. Sahabat saya, Andika Permana Rivian yang selalu memberi semangat dan dukungan dari jauh.
11. Seluruh teman-teman angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang tidak dapat saya sebutkan karena telah banyak membantu dalam skripsi ini.
12. Dosen dan staf Program Studi Pendidikan Kedokteran UISU yang telah memberikan ilmu dan bantuannya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
13. Teruntuk seluruh responden yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan masukan baru di dunia kedokteran untuk kemajuan ilmu pengetahuan. Aamiin

Medan, 22 Mei 2022

Hormat penulis

Muhammad Rizqy

DAFTAR ISI

Nomor	Judul	Halaman
	LEMBAR PERSETUJUAN...	i
	LEMBAR PENGESAHAN	ii
	KATA PENGANTAR	iii
	ABSTRAK...	vi
	ABSTRACT	vii
	DAFTAR ISI	viii
	DAFTAR GAMBAR	xi
	DAFTAR TABEL	xii
	DAFTAR SINGKATAN	xiii
	BAB I PENDAHULUAN	1
1.1	Latar Belakang	1
1.2	Rumusan Masalah	3
1.3	Tujuan Penelitian	3
1.3.1	Tujuan Umum	3
1.3.2	Tujuan Khusus	3
1.4	Manfaat Penelitian	3
1.4.1	Bagi Peneliti	3
1.4.2	Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara	3
1.4.3	Bagi Peneliti Lain	4
	BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1	Media Sosial	5
2.1.1	Pengertian Media Sosial	5
2.1.2	Sejarah Media Sosial	7
2.1.3	Klasifikasi Media Sosial	7
2.1.4	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial	9
2.2	Insomnia	10
2.2.1	Definisi	10

2.2.2 Etiologi.....	10
2.2.3 Epidemiologi.....	11
2.2.4 Patofisiologi	11
2.2.5 Manifestasi Klinis	12
2.2.6 Diagnosis	13
2.2.7 Penatalaksanaan	14
2.3 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Insomnia.....	16
2.4 Kerangka Teori.....	17
2.5 Kerangka Konsep	17
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Jenis Penelitian	19
3.2 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	19
3.2.1 Waktu Penelitian.....	19
3.2.2 Lokasi Penelitian.....	19
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
3.3.1 Populasi Penelitian.....	19
3.3.2 Sampel Penelitian	19
3.4 Variabel dan Definisi Operasional Penelitian	20
3.4.1 Variabel Penelitian.....	20
3.4.2 Definisi Operasional	21
3.5 Instrumen Penelitian.....	22
3.6 Prosedur Pengumpulan Data	23
3.7 Pengolahan Data.....	24
3.8 Analisa Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	25
4.2 Hasil Penelitian.....	25
4.2.1 Analisis Univariat	25
4.2.2 Analisis Bivariat	30
4.3 Pembahasan.....	31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
5.1 Kesimpulan.....	34
5.2 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul	Halaman
1.	Durasi Penggunaan Internet di Indonesia.....	6
2.	Kerangka Konsep.....	19
3.	Kerangka Teori.....	19
4.	Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	27
5.	Responden Berdasarkan Tingkat Penggunaan Media Sosial.....	28
6.	Responden Berdasarkan Tingkat Kejadian Insomnia.....	29

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
1.	Tabel 4.1 Keterpilihan Sampel Penelitian.....	26
2.	Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	27
3.	Tabel 4.3 Responden Berdasarkan Jumlah Penggunaan Media Sosial.....	28
4.	Tabel 4.4 Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial.....	29
5.	Tabel 4.5 Responden Berdasarkan Tingkat Penggunaan Media Sosial.....	30
6.	Tabel 4.6 Responden Berdasarkan Tingkat Kejadian Insomnia.....	31
7.	Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Chi-Square</i>	32

DAFTAR SINGKATAN

FK	: Fakultas Kedokteran
UISU	: Universitas Islam Sumatera Utara
RS	: <i>Rating Scale</i>
KSBJ-IRS.	: Studi Psikiatri Biologi Jakarta- <i>Insomnia Rating Scale</i>

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad. Z, Maifita. Y, A. S. (2020) 'Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa: a Literature Review', *Jurnal Menara Medika*, 2(2), pp. 119–127.

Andiarna, F. et al. (2020) 'Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa', *Jurnal Media Publikasi Penelitian*, 17(2), pp. 37–42.

Fernando, R. et al. (2020) 'Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020', *Jurnal Ners*, 4(2), pp. 83–89. Available at: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>.

Januarti, D. W., Pratiknjo, M. H. and Mulianti, T. (2018) 'Perilaku Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado', *Journal Unair*, (21), pp. 1–20.

Lawalata, F. Y., Sety, L. O. M. and Tina, L. (2018) 'Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Haluoleo Tahun 2018', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(2).

M.Kom, A. (2018) 'Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Di Sumsel', *Jurnal Digital Teknologi Informasi*, 1(2), p. 64. doi: 10.32502/digital.v1i2.2371.

Maramis, F. R. R. et al. (2019) 'Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Advent Tanah Putih Likupang Barat', *Jurnal Kesmas*, 8(3), pp. 85–93.

Nesyia, I. (2017) 'Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Membolos Siswa', *Jurnal psikologi*, 6(2), p. 61. doi: 10.24036/02017627561-0-00.

Notoatmodjo, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurdin, M. A., Arsin, A. A. and Thaha, R. M. (2018) 'Kualitas Hidup Penderita

Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students',

Jurnal MKMI, 14(2), pp. 128–138.

Sastroasmoro, S. (2016) *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. edisi 5. Jakarta: Sagung Seto.

Sastroasmoro, S. and Ismael, S. (2016) *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi Ke-5*. 5th edn. Jakarta: Sagung Seto.

Sathivel, D. and Setyawati, L. (2017) 'Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana', *Intisari sains Medis*, 8(2), pp. 87–92. doi: 10.1556/ism.v8i2.119.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA FAKULTAS KEDOKTERAN KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN KAMPUS JL. SML RAAJ NO. 1 A MEDAN - 20212 TELP. (061) 42778962	
	Nomor : <u>63-9</u> A/E.03/01/2022	Medan, <u>26</u> Sya'ban 1443 H <u>29</u> Maret 2022 M
	Lampiran : - Hal : Permohonan Izin Penelitian	

Kepada Yth.
Dekan Fakultas kedokteran UISU
di
Tempat

Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak/Ibu berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan rencana penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa FK UISU dengan tema "Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas kedokteran UISU Angkatan 2018" maka dengan ini kami memohon izin agar mahasiswa FK UISU yang bernama :

Nama : Muhammad Rizqy
NPM : 71180311129

Untuk dapat melaksanakan Penelitian di Fakultas kedokteran UISU.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

An. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah


 dr. Dewi Pangestika, M.Biomed


- Terbilang :
1. Yth. Dekan Fakultas Kedokteran UISU (sebagai laporan)
2. Peringgal

NS : Tetap menjalankan protokol kesehatan dengan menjaga jarak, memakai masker dan menjaga kebersihan tangan / menggunakan hand sanitizer.

Lampiran 2. Absen Bimbingan

TANGGAL	MATERI DISKUSI	KETERANGAN	PARAF
18-8-2021	Bimbingan Proposal	Revisi BAB I	<i>J. H. M. J.</i>
15-9-2021	Bimbingan Proposal	Revisi BAB I	<i>J. H. M. J.</i>
26-9-2021	Bimbingan Proposal	Revisi BAB II	<i>J. H. M. J.</i>
8-10-2021	Bimbingan Proposal	Revisi BAB II	<i>J. H. M. J.</i>
20-10-2021	Bimbingan Proposal	Revisi BAB III	<i>J. H. M. J.</i>

Lampiran 3. Lembar Pengusulan Seminar Proposal Skripsi



UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEDOKTERAN
 KAMPUS I JL. SEM NO. 77 SUKA MAJU, MEDAN - 20146
 KAMPUS II, SRI RAJA NO. 2A MEDAN - 20112
 TLEP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 - 4142495

LEMBAR PENGUSULAN SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Dalam rangka penyempurnaan dan peningkatan mutu proposal skripsi, maka styt
 bertanda tangan di bawah ini sebagai dosen pembimbing skripsi dari :


Nama Mahasiswa : Muhammad V-100
 NPM : 7150213
 Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Obat Sifat Beracun
Medan Tersebut Pada Mahasiswa Sektum
UIN 208

Mengusulkan pelaksanaan seminar proposal skripsi pada:


Hari/Tanggal : Jumat 28 Januari 2016
 Waktu : 09.00
 No HP : 0813001134

Mohon kiranya agar Unit Penelitian Mengkoordinir Kegiatan tersebut.
 Atas Kerja samanya saya ucapkan terima kasih

Pembimbing I Pembimbing II


Dr. Dedy Rahmanto, S.Pd

Lampiran 4. Lembar Persetujuan Sebagai Dosen Pembanding Pada Seminar Proposal Skripsi


UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEDOKTERAN
 KAMPUS I, JL. SEM NO. 77 SUKA MAJU, MEDAN - 20166
 KAMPUS II, KM RAJA NO. 2A MEDAN - 20112
 TELP. (061) 457193, 414381, 414293, FAX. 061 - 4142185

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI DOSEN PEMBANDING
PADA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

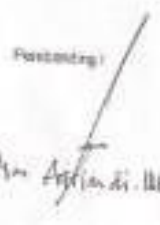
Saya yang bertanda tangan di bawah ini bersedia menjadi dosen pembanding atas nama:


Nama Mahasiswa : Muhammad Rizki
 NPM : 21941020
 Judul Skripsi : Pengaruh Program Media Sosial Dengan
Kelelahan Informasi Pada Mahasiswa Universitas
USU 2018

Pada Seminar proposal skripsi yang di lakukan:

Hari/Tanggal : Jumat, 28 Januari 2018
 Waktu : 09.00
 Ruangan : 09M133164

Atas Nama Bersama Saya Uraikan Tolong Maaf,

Pembimbing : 
 Dr. Dwi Apriandi, MEd

Pembanding : 
 dr. Bambang Susanto, MSc

Lampiran 5. Keterangan Layak Etik


UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
 BAGIAN ETHICAL CLEARANCE
 KAMPUS II, SYURUWAH MEDIAN
 KAMPUS II, JAL. KALIA MUDA MEDIAN - 20111
 TEL. (061) 4710900

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.242/E241/EC/KEPK.UISU/III/2022C

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Muhammad Riniy
Principal In Investigator

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Islam
 Sumatera Utara
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran ulu angkatan 2018"
"The long-standing relationship of social media use with the incidence of insomnia in Ulu medical faculty students class 2018"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu: 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Diretak, 3) Perataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Manfaat/Tujuan, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang menjadi inti Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terdapatnya indikator setiap standar.
Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards: 1) Social Value, 2) Scientific Value, 3) Equitable Assessment and Benefit, 4) Risk, 5) Permission/Explanation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 25 Maret 2022 sampai dengan tanggal 25 Maret 2023.
This declaration of ethics applies during the period March 25, 2022 until March 25, 2023.

March 23, 2022
 Professor and Chairperson,

 dr. Suryani Eka Murtika, Sp.PA

Lampiran 6. Surat Keterangan Selesai Penelitian

	UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA FAKULTAS KEDOKTERAN KAMPUS JL. SYM NO. 77 MEDAN KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212 TELP. (061) 43770962							
	<p align="center"><u>SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN</u> Nomor : 794/E/102/V/2022</p> <p>Yang bertanda tangan dibawah ini, memertangkan bahwa :</p> <table> <tr> <td>Nama</td> <td>: Muhammad Rizqy</td> </tr> <tr> <td>NPM</td> <td>: 71180811129</td> </tr> <tr> <td>Judul Penelitian</td> <td>: Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU Angkatan 2018.</td> </tr> <tr> <td>Lokasi Penelitian</td> <td>: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara</td> </tr> </table> <p>Nama tersebut diatas telah menyelesaikan penelitian tersebut di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.</p> <p>Demikianlah surat keterangan ini kami perbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.</p> <p align="right">Medan, 12 Mei 2022</p> <p align="center">  dr. Indra Gunis, MKT </p>	Nama	: Muhammad Rizqy	NPM	: 71180811129	Judul Penelitian	: Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU Angkatan 2018.	Lokasi Penelitian
Nama	: Muhammad Rizqy							
NPM	: 71180811129							
Judul Penelitian	: Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU Angkatan 2018.							
Lokasi Penelitian	: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara							

Lampiran 7. Kuesioner Penelitian

IDENTITAS RESPONDEN

Nama (Inisial) :

Jurusan :

Semester :

Jenis kelamin :

Telp./Hp :

1. SOSIAL MEDIA

Apa Yang Anda Punya Sebagai Penggunaan Sosial Media:

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia

Facebook Twitter Tiktok Instagram Line Shopee

Youtube Massenger

Sejak Kapan Penggunaan Sosial Media:

Menurut anda, media sosial mempengaruhi pola tidur anda selama ini. (Narasi)

A. Lama Mengakses Sosial Media dan Manfaat Sosial Media

1. Untuk apa saudara/i memanfaatkan sosial media yang anda punya?

Silang (x) semua yang sesuai

- Untuk mencari informasi umum
- Untuk keperluan belajar dan mengerjakan tugas kuliah
- Untuk mencari hiburan (pertemanan, *online game*, dll)

2. Apakah kelebihan sosial media yang anda punya?

Silang (x) semua yang sesuai

- Cepat mendapatkan informasi.
- Bisa menambah ilmu pengetahuan.
- Bisa mendapatkan banyak teman dari mana saja.

3. Berapa lama saudara/i mengakses sosial media

Pilih salah satu saja

- a. Kurang dari 3 jam
- b. 3 – 6 jam
- c. 6 – 12 jam
- d. Lebih dari 12
4. Berapa lama saudara/i tidur dalam sehari ?
- a. Kurang dari 8 jam
- b. 8_9 jam
- c. Lebih dari 9 jam

B. Kemudahan Dalam Mengakses Sosial Media

<u>No</u>	BUTIR PERTANYAAN	SS/Y	SR	JR	T
1.	Apakah anda sering mengakses internet				
2.	Apakah anda memiliki kemudahan dalam mengakses internet				
3.	Apakah anda menggunakan <i>handphone</i> (Hp) untuk mengakses internet				
4.	Apakah anda pergi ke tempat yang menyediakan <i>hotspot</i> (cafe, resto, dsb) agar dapat mengakses internet				
5.	Apakah anda sering mengakses internet pada saat perkuliahan (kampus)				

<u>No</u>	BUTIR PERTANYAAN	SS/Y	SR	JR	T
1.	Apakah anda mempunyai <i>user account</i> (pengguna akun) di sosial media				
2.	Apakah sosial media <i>mempengaruhi</i> jadwal kegiatan anda				
3.	Apakah anda sampai lupa waktu saat mengakses sosial media				
4.	Apakah sosial media menjadi salah satu faktor keterlambatan anda bangun pagi hari				
5.	Apakah sosial media <i>mempengaruhi</i> pola tidur anda				

Keterangan:

SS/Y	: Sangat Sering/ya	(3)
SR	: Sering	(2)
JR	: Jarang	(1)
T	: Tidak	(0)

2. INSOMNIA

Diisi

Peneliti

- | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. Apakah anda kesulitan untuk memulai tidur. | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 1. Tidak pernah. | <input type="checkbox"/> 3. Sering. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 2. Kadang-kadang. | <input type="checkbox"/> 4. Selalu. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Apakah anda tiba-tiba terbangun pada malam hari. | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 1. Tidak pernah. | <input type="checkbox"/> 3. Sering. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 2. Kadang-kadang. | <input type="checkbox"/> 4. Selalu. | <input type="checkbox"/> |
| 3. Apakah anda biasa terbangun lebih awal /dini hari. | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 1. Tidak pernah. | <input type="checkbox"/> 3. Sering. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 2. Kadang-kadang. | <input type="checkbox"/> 4. Selalu. | <input type="checkbox"/> |
| 4. Apakah anda merasa ngantuk di siang hari | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 1. Tidak pernah. | <input type="checkbox"/> 3. Sering. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 2. Kadang-kadang. | <input type="checkbox"/> 4. Selalu. | <input type="checkbox"/> |
| 5. Apakah anda merasa sakit kepala di siang hari. | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 1. Tidak pernah. | <input type="checkbox"/> 3. Sering. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 2. Kadang-kadang. | <input type="checkbox"/> 4. Selalu. | <input type="checkbox"/> |
| 6. Apakah anda merasa kurang puas dengan <u>tidur anda</u> . | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 1. Tidak pernah. | <input type="checkbox"/> 3. Sering. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 2. Kadang-kadang. | <input type="checkbox"/> 4. Selalu. | <input type="checkbox"/> |
| 7. Apakah anda merasa kurang nyaman atau gelisah <u>disaat tidur</u> . | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 1. Tidak pernah. | <input type="checkbox"/> 3. Sering. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 2. Kadang-kadang. | <input type="checkbox"/> 4. Selalu. | <input type="checkbox"/> |
| 8. Apakah anda mendapat mimpi buruk <u>disaat tidur</u> . | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 1. Tidak pernah. | <input type="checkbox"/> 3. Sering. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 2. Kadang-kadang. | <input type="checkbox"/> 4. Selalu. | <input type="checkbox"/> |

9. Apakah anda merasa badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur.

- | | | | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. Tidak pernah. | <input type="checkbox"/> | 3. Sering. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 2. Kadang-kadang. | <input type="checkbox"/> | 4. Selalu. | |

10. Apakah jadwal jam tidur sampai bangun tidur anda tidak beraturan.

- | | | | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. Tidak pernah. | <input type="checkbox"/> | 3. Sering. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 2. Kadang-kadang. | <input type="checkbox"/> | 4. Selalu. | |

11. Apakah anda tidur selama 6 jam dalam semalam.

- | | | | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. Tidak pernah. | <input type="checkbox"/> | 3. Sering. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 2. Kadang-kadang. | <input type="checkbox"/> | 4. Selalu. | |

Lampiran 8. Master Data

Jenis_Kelamin	Penggunaan_SosMed	Insomnia	Durasi_PenggunaanMedsos	Jumlah_PenggunaanMedso s
Perempuan	Aktif	Insomnia Berat	>12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Berat	>12 jam	4,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Berat	6-12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Berat	>12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Berat	>12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Berat	6-12 jam	4,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Ringan	>12 jam	5,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	6-12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	6,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Berat	>12 jam	6,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	6,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	4,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	5,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	6-12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Berat	>12 jam	6,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	6-12 jam	6,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	6,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	6-12 jam	6,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	6-12 jam	6,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	5,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	6-12 jam	4,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	6,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	6,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	6,00

Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	6,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	6-12 jam	6,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Berat	>12 jam	6,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Berat	>12 jam	4,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Berat	>12 jam	6,00
Laki-Laki	Tidak Aktif	Tidak Insomnia	3-6 jam	2,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	6-12 jam	4,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	6-12 jam	5,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	5,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	5,00
Perempuan	Tidak Aktif	Tidak Insomnia	< 3 Jam	2,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Ringan	6-12 jam	4,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Berat	>12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Berat	>12 jam	5,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Berat	>12 jam	5,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	5,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Berat	6-12 jam	6,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Berat	>12 jam	5,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	6-12 jam	6,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Berat	>12 jam	5,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Berat	6-12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	6,00
Perempuan	Tidak Aktif	Tidak Insomnia	3-6 jam	2,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	6-12 jam	4,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	5,00
Perempuan	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	5,00
Laki-Laki	Tidak Aktif	Tidak Insomnia	< 3 Jam	3,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	6-12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	5,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	4,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	4,00
Laki-Laki	Aktif	Insomnia Sangat Berat	>12 jam	4,00

Lampiran 9. Tabulasi Data

Crosstabs

		Notes	
Output Created			24-FEB-2022 20:22:01
Comments			
Input	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File		62
Missing Value	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
Handling	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.	
Syntax		CROSSTABS /TABLES=Penggunaan_SosMed BY Insomnia /FORMAT=AVALUE TABLES /STATISTICS=CHISQ /CELLS=COUNT COLUMN /COUNT ROUND CELL /METHOD=EXACT TIMER(5).	
Resources	Processor Time		00:00:00.05
	Elapsed Time		00:00:00.00
	Dimensions Requested		2
	Cells Available		524245
	Time for Exact Statistics		0:00:00.04

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	Penggunaan_SosMed * Insomnia	62	100.0%	0	0.0%	62

Penggunaan_SosMed * Insomnia Crosstabulation

		Insomnia				
		Tidak Insomnia	Insomnia Ringan	Insomnia Berat	Insomnia Sangat Berat	
Penggunaan_SosMed	Aktif	Count	0	2	18	38
		% within Insomnia	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%
Penggunaan_SosMed	Tidak	Count	4	0	0	0
	Aktif	% within Insomnia	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Total		Count	4	2	18	38
		% within Insomnia	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Penggunaan_SosMed * Insomnia Crosstabulation

		Total	
Penggunaan_SosMed	Aktif	Count	58
		% within Insomnia	93.5%
Penggunaan_SosMed	Tidak Aktif	Count	4
		% within Insomnia	6.5%
Total		Count	62
		% within Insomnia	100.0%

Chi-Square Tests		Pearson Chi-Square	Likelihood Ratio	Fisher's Exact Test	Linear-by-Linear Association	N of Valid Cases
	Value		62.000 ^a	29.663	24.892	36.159 ^b
df		3	3		1	
Asymptotic Significance (2-sided)		.000	.000		.000	
Exact Sig. (2-sided)		.000	.000	.000	.000	
Exact Sig. (1-sided)					.000	
Point Probability					.000	

a. 6 cells (75.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .13.

b. The standardized statistic is -6.013.

Frequencies

Notes		
Output Created		24-FEB-2022 20:22:13
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	62
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=Jenis_Kelamin Penggunaan_SosMed Insomnia /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

Statistics

		Jenis_Kelamin	Penggunaan_Sos Med	Insomnia
N	Valid	62	62	62
	Missing	0	0	0

Frequency Table

		Jenis_Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	34	54.8	54.8	54.8
	Perempuan	28	45.2	45.2	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

		Penggunaan_SosMed			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktif	58	93.5	93.5	93.5
	Tidak Aktif	4	6.5	6.5	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

		Insomnia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Insomnia	4	6.5	6.5	6.5
	Insomnia Ringan	2	3.2	3.2	9.7
	Insomnia Berat	18	29.0	29.0	38.7
	Insomnia Sangat Berat	38	61.3	61.3	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

		Durasi_PenggunaanMedsos			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 3 Jam	2	3,2	3,2	3,2
	3-6 jam	2	3,2	3,2	6,5
	6-12 jam	17	27,4	27,4	33,9
	>12 jam	41	66,1	66,1	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

		Jumlah_PenggunaanMedsos			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	3	4,8	4,8	4,8
	3,00	1	1,6	1,6	6,5
	4,00	11	17,7	17,7	24,2
	5,00	29	46,8	46,8	71,0
	6,00	18	29,0	29,0	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

DAFTAR RIWAYAT HIDUP**Biodata Pribadi**

Nama : Muhammad Rizqy
NPM : 71180811129
Tempat / Tanggal Lahir : Banda Aceh, 19 Januari 2001
Agama : Islam
Alamat : Comp Tasbi Blok YY No 37 B
Contact Person : 081343331361
Email : mrizqy14@yahoo.com

Riwayat Pendidikan

1. 2004 – 2006 : TK Al Musabbihin Medan
2. 2006 – 2012 : SD Harapan 2 Medan
3. 2012 – 2015 : SMP Harapan 1 Medan
4. 2015 – 2018 : SMA Shafiyatul Amaliyyah
5. 2018 – Sekarang : FK Universitas Islam Sumatera Utara