

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA AWAL

DI SMP NEGERI 4 SEWON KABUPATEN BANTUL



VERONIKA ADELIA TRIWIDYASARI

NPM 202223101

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA AWAL

DI SMP NEGERI 4 SEWON KABUPATEN BANTUL



VERONIKA ADELIA TRIWIDYASARI

NPM 202223101

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA AWAL

DI SMP NEGERI 4 SEWON KABUPATEN BANTUL

Disusun Oleh :

Veronika Adelia Triwidayarsi

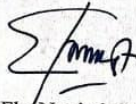
NPM 202223101

Laporan Penelitian ini telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan

Dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Yogyakarta, 14 Agustus 2026

Pembimbing I,



Bernadetta Eka Novianti, S.Kep., Ns., M.M

NIK : 201850002

Pembimbing II,



Ns. Deni Lusiana, M.Kep., Sp.Kep.A

NIK : 201750003

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Veronika Adelia Triwidyasari

NPM : 202223101

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul :

“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul”.

Yang telah saya laksanakan selama 3 bulan, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terdapat bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian hasil penulisan dari hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 03 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan

A yellow rectangular official stamp with a red border. Inside the stamp, there is a red circular emblem with a white bird (Garuda) in the center. Below the emblem, the text "KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KULTUR" is visible. At the bottom of the stamp, the alphanumeric code "3410AAOX110095448" is printed. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Veronika Adelia Triwidyasari

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA AWAL
DI SMP NEGERI 4 SEWON KABUPATEN BANTUL

Disusun Oleh :
Veronika Adelia Triwidyasari
NPM 202223101

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 11 Agustus 2026

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta


Yulia Wardani, MAN.
NIK : 201450001

Penguji :
Ketua : Thomas Aquino Erjinyuare Amigo, S.Kep., M.Kep.,
Ns.Sp.Kep.Kom
Anggota :
1. Bernadetta Eka Noviati, S.Kep., Ns., M.M
2. Ns. Deni Lusiana, M.Kep., Sp.Kep.A


.....

.....

.....

MOTTO

“In the Name Of Jesus Christ”

“To God Be The Glory”

“Direndahkan di mata manusia, ditinggikan dimata Tuhan. Prove Them Wrong”

*“Aku memulai dengan Nama Tuhan Yesus dan dengan penuh Keyakinan
mengakhiri dengan kata Amin”*

“Janganlah kuatir tentang apapun, tetapi nyatakanlah dalam segala hal
keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan Syukur”
(Filipi 4:6)

“Jangan takut masa depanmu. Dia yang berjanji, Dia juga yang akan menepati
tepat pada waktunya”
(Ulangan 31:6)

“Diberkatilah orang yang mengandalkan Tuhan, yang menaruh harapannya pada
Tuhan”
(Yeremia 17:7)

“Karena masa depan sungguh ada dan harapan mu tidak akan hilang”
(Amsal 23:18)

“Jangan takut, percaya saja!”
(Markus 5:36)

*“Tidak perlu membandingkan dirimu dengan orang lain. Jadilah diri sendiri
dengan versi terbaik tumbuhlah dengan jauh lebih indah dan tetap rendah hati”*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan serta doa dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa syukur dan terimakasih, Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus, yang selalu ada dalam langkah penulis dalam menyelesaikan perjalanan ini. Terimakasih karena selalu menjadi sumber dalam kekuatan dan pengharapan ditengah kekacauan dan terimakasih telah memberikan semua jawaban indah pada waktu-Nya.
2. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan persetujuan dalam penelitian ini.
3. Ibu Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M. Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta.
4. Ibu Bernadetta Eka Noviati, S.Kep., Ns, M.M. dan Ibu Ns. Deni Lusiana, M.Kep., Sp.Kep.A. selaku dosen pembimbing yang telah sabar memberikan arahan, masukan, dan bimbingan sehingga seluruh rangkaian penyusunan laporan penelitian ini dapat terselesaikan dengan lancar
5. Kepada kedua orang tuaku tercinta, Papa Andreas Hengki Artanto dan Mama Theresia Tri Winarsih, meskipun kita bukan keluarga yang terbiasa berbicara dari hati ke hati, penulis tahu bahwa dibalik keheningan itu selalu tersimpan doa yang tak pernah putus untuk penulis. Penulis memahami dan merasakan bahwa setiap dukungan yang Papa Mama berikan selama ini selalu hadir dalam bentuk yang berbeda, Papa Mama mungkin tidak selalu mengucapkannya, tetapi tindakan dan keberadaan adalah bukti kasih sayang yang tak terhingga. Setiap langkah dan pencapaian yang penulis raih, termasuk selesainya skripsi ini adalah bagian dari doa dan harapan Papa Mama. Terima kasih karena selalu berjuang untuk kehidupan penulis, berkat Papa dan Mama penulis bisa sampai di titik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi, harus selalu menemani di setiap perjalanan dan pencapaian hidup penulis.
6. Kepada kedua kakak tercinta, Fransisca Ika Yunita Anjani dan Yohanes Mikel Dwi Artanto. Terima kasih sudah selalu berusaha memberikan yang

terbaik untuk penulis, kasih sayang dan dukunganmu sangat berarti dalam perjalanan ini. Kehadiran kalian adalah kekuatan yang tak tergantikan bagi penulis.

7. Keluarga besar penulis, yang selalu hadir memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan kepada penulis. Setiap perhatian, nasihat, dan semangat yang diberikan menjadi pengingat bahwa penulis tidak pernah berjalan sendirian dalam proses ini. Penulis sangat bersyukur dapat bertumbuh di dalam keluarga yang turut serta mendoakan, menguatkan, dan merayakan setiap langkah kecil penulis hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Keponakan tersayang Argantara Reynand, terima kasih sudah menjadi hiburan di tengah lelah dan penawar stress di tengah padatnya proses penyusunan skripsi ini. Tawa, tingkah lucu, dan kehadiran yang sederhana sering kali menjadi penyemangat terbesar saat penulis hampir menyerah. Semoga Reynand tumbuh menjadi anak yang sehat, cerdas, berakhlak baik.
9. Persembahan ini juga penulis tuju untuk kakung Yustinus Bambang Luwiyanto yang sangat kucintai, Sosok yang selalu hidup dalam ingatan dan hati penulis. Meskipun beliau telah tiada dan tidak sempat mendampingi perjalanan pendidikan penulis, tetapi nama dan kenangannya selalu senantiasa menjadi motivasi terkuat dalam setiap langkah penulis.
10. Kepada Yohanes Krisna Adi Prasetyo, terima kasih telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan penulis. Terima kasih telah menjadi sandaran penulis untuk berbagi cerita dan berkeluh kesah. Di tengah waktu dan pertemuan tidak selalu banyak tetapi dukungan, semangat, dan motivasi selalu menemani penulis. Semoga kebersamaan kita tidak akan pernah selesai dan selalu kebersamai penulis untuk merangkai cerita yang baru.
11. Kepada dua sahabat terbaik yang telah menemani perjalanan hidup penulis, Pita Meviyana dan Prita Mawarsih. Terima kasih telah menjadi persahabatan yang tulus dari SMK hingga seterusnya. Kehadiran kalian menjadi salah satu pengingat bagi penulis bahwa ada pertemanan yang tidak harus selalu hadir setiap hari, tetapi tetap selalu terasa dekat dan hangat.
12. Kepada sahabat kuliah penulis, Angelia Sekar Ayu Panjawi, Marchelina Herlian Eva Saputri, Sabina Marlindayanti, Sherly Belia Rahmawati,

Fhioreyhan Feodora. Terima kasih atas segala kebersamaan, dukungan, semangat serta bantuan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian.

13. Last but not least, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada diri sendiri, Veronika Adelia Triwidyasari yang sudah mampu bertahan dan menyelesaikan perjalanan ini. Sebagai anak bungsu yang sering terbiasa mengusahakan banyak hal sendirian, penulis tidak menyangka bisa sejauh ini. Penulis bangga kepada diri sendiri karena tetap bertanggung jawab atas apa yang penulis mulai, tetap berusaha meski tidak selalu kuat, dan berusaha tegar di depan orang. Penulis menyadari proses ini tidak selalu mudah, ada hari-hari ketika penulis lelah, ragu, bahkan hampir menyerah. Namun penulis tetap memilih untuk melawan dan berjalan pelan-pelan, merapikan niat, dan melanjutkan langkah sampai akhirnya penulis bisa sampai di titik ini. Penulis berdoa semoga selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang baik dan bisa bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain.

INTISARI

Nama : Veronika Adelia Triwidyasari
NPM : 202223101
Judul : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan
Kualitas Tidur pada Remaja Awal di SMP Negeri 4 Sewon
Kabupaten Bantul.
Tanggal Ujian : 11 Agustus 2026
Pembimbing : 1. Bernadetta Eka Noviati, S.Kep., Ns, M.M.
2. Ns. Deni Lusiana, M.Kep., Sp.Kep.A.
Jumlah Pustaka : 49 pustaka (2011-2026)
Jumlah Halaman : i-xvi, 68 halaman, tabel, bagan, lampiran

Kualitas tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia, terutama bagi kesehatan remaja awal yang sedang ditahap tumbuh dan berkembang. Tidur yang cukup dapat membuat tubuh, pikiran, dan otak tetap berfungsi dengan baik, tetapi kualitas tidur yang tidak cukup bisa memberi dampak negatif pada kesehatan dan kegiatan sehari-hari. Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur remaja adalah intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan rancangan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 253 remaja awal yang terdiri dari kelas VII dan VIII dan diperoleh sampel berjumlah 155 remaja awal yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) untuk mengukur seberapa sering seseorang menggunakan media sosial, sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial pada kategori sedang dan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil uji *Somers'd* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul ($p = 0,001$), dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,222 yang menunjukkan kekuatan hubungan rendah dan arah hubungan positif (bersifat searah), yang artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin cenderung buruk kualitas tidur responden. Oleh karena itu, disarankan agar remaja menggunakan media sosial secara bijaksana dengan mengatur durasi dan waktu penggunaannya untuk menjaga kualitas tidur.

Kata Kunci : Media Sosial, Kualitas Tidur, Remaja Awal

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Awal Di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul” dengan lancar dan tepat waktu. Penyusunan laporan penelitian ini, tidak terlepas dari bimbingan, arahan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M. Kep, selaku Kaprodi Program Studi Keperawatan Program Sarjana.
3. Ibu Bernadetta Eka Noviati, S.Kep., Ns, M.M. dan Ibu Ns. Deni Lusiana, M.Kep., Sp.Kep.A. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan motivasi, sehingga seluruh rangkaian penyusunan laporan penelitian ini dapat terselesaikan dengan lancar.
4. Kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Sewon, Ibu Dra. Ratna Handarini, M.Pd beserta seluruh responden kelas VII & VIII yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan selama pelaksanaan penelitian. Penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan dan partisipasi yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa laporan penelitian ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, kritik, saran, dan masukan yang bersifat konstruktif sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi dan penyempurnaan karya ilmiah ini.

Yogyakarta, 04 Mei 2026



Veronika Adelia Triwidayarsi