

ABSTRAK

YOLANDA ANNASTASIA (01071170128)

(xiv + 46 halaman: 6 tabel, 2 gambar, 3 lampiran)

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Latar belakang. Pengguna internet meningkat setiap tahunnya, begitu pula dengan pengguna media sosial. Pengguna media sosial di Indonesia meningkat sebanyak 15% dalam 5 tahun terakhir. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi disebutkan dapat menyebabkan gangguan tidur, namun belum diketahui pasti bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur. Tidur yang baik untuk usia dewasa muda yaitu 7-9 jam setiap harinya. Kualitas tidur dinilai dari kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidur, aspek inisiasi tidur, durasi tidur, tingkat kedalaman tidur, kuantitas tidur, dan rasa segar ketika bangun. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan mengantuk pada siang hari, konsentrasi terganggu, dan rasa lelah sehingga produktivitas berkurang. Penelitian Levenson *et al.* dan Woods *et al.* juga menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk, baik dalam penggunaan secara umum maupun spesifik pada malam hari.

Tujuan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah penggunaan media sosial yang tinggi dapat mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2017, 2018, dan 2019.

Metode penelitian. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode potong lintang yang dilakukan kepada 144 responden yaitu mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisa data akan dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 22.

Hasil. Dari penelitian ini, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial yang tinggi dengan kualitas tidur yang buruk ($p < 0,05$).

Kesimpulan. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Kata kunci: Media Sosial, Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

ABSTRACT

YOLANDA ANNASTASIA (01071170128)

(xiv + 46 pages: 6 tables, 2 pictures, 3 attachments)

Association Between Social Media Usage and Sleep Quality among College Students at Faculty of Medicine in Pelita Harapan University.

Background. Internet users are increasing every year, so are the social media users. Social media users in Indonesia has increased by 15% in the last 5 years. The previous studies mentioned that high usage of social media has association with sleep disorder but the specific causation is remaining unknown. A good sleep for young adult is 7-9 hours every day. Sleep quality rated from sleep satisfaction, sleep latency, sleep duration, deep sleep, sleep quantity, and feel refreshed after sleep. Poor sleep quality cause daytime sleepiness, impaired concentration, and fatigue that lead to reduced productivity. Levenson et al. and Woods et al. studies proved that higher use of social media cause poorer sleep quality, either usage in general or night-time specific usage.

Aim. The purpose of this study is to determine whether higher social media usage cause poorer sleep quality among college students at Faculty of Medicine Pelita Harapan University.

Methods. This study will be done by cross-sectional method towards 144 respondents that are pre-clinic students at Faculty of Medicine Pelita Harapan University. Data collection will be done by using Social Networking Time Use Scale (SONTUS) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis will be done by using SPSS program version 22.

Results. The study shows a significant relationship between high social media usage and poorer sleep quality ($p < 0.05$).

Conclusion. The study shows a significant relationship between social media usage and sleep quality among college students at Faculty of Medicine in Pelita Harapan University.

Keywords: social media, social media usage, sleep, sleep quality among Medical Students