

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL DAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT STRES
MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2018**



Di ajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
untuk Memenuhi salah satu Syarat Mem peroleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

Oleh :

ISMI AFIFAH
NIM 1717101064

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. KH. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2023**



PERNYATAAN KEASLIAN
KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres
Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Purwokerto Angkatan 2018

Yang disusun oleh **Ismi Afifah NIM. 1717101064** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari **Rabu tanggal 11 Januari 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Wanto, M.Kom
NIP. 198111192006041004

Sekretaris Sidang/Penguji II

Dedy Riyadin Saputra, M.I.Kom
NIP. 198705252018011001

Penguji Utama

Uus Uswatusholihah, M.A
197703042003122001

Mengesahkan,

Purwokerto, **30-1-2023**

Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
19691219 199803 1 001

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ismi Afifah

Nim :1717101064

Jenjang : S-1

Fakultas : Dakwah

Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat

Judul skripsi : Hubungan antara Intensitas Madia Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri kecuali pada bagian bagian yang dirujuk sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 27 Desember 2022

Yang menyatakan



Ismi afifah

NIM. 1717101064

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah

UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri

Di Purwokerto

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah melaksanakan bimbingan, telah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari:

Nama : Ismi Afifah

Nim : 1717101064

Prodi/Fakultas : Bimbingan dan Konseling Islam/Dakwah

Judul : **Hubungan antara Intensitas Media Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut, sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Wassalamualaikum Wr.Wb

Purwokerto, 27 Desember 2022

Dosen pembimbing



Wanto, M.Kom

NIP. 198111192006041004

Hubungan Antara Penggunaan Intensitas Media Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018

Ismi Afifah

Nim 1717101064

Email: Ismiaffah701@gmail.com

Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Intensitas media sosial adalah bentuk ketertarikan, perhatian dan penghayatan individu dalam menggunakan serta mengakses media sosial yang melibatkan perasaan emosional dan juga minat aktivitasnya. Apabila penggunaan media sosial secara berlebihan melebihi 3-6 jam perhari dapat berdampak kehidupan sehari-hari salah satunya menyebabkan gangguan pada pola tidur yang tidak teratur dan juga stres. Penggunaan media sosial diharapkan memanfaatkan dan juga digunakan sebagai kebutuhan bukan sebagai keinginan untuk memenuhi rasa kepuasan terhadap diri individu maupun mahasiswa itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa bimbingan dan konseling UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto Angkatan 2018.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi menggunakan rumus konkordansi kendall w. pengambilan sampel menggunakan teknik random sampel (*simple random sampling*). Sampel pada penelitian ini 29 mahasiswa bimbingan dan konseling. teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, angket dan dokumentasi.

Data penelitian ini berdasarkan pada uji hipotesis menggunakan rumus korelasi konkordansi Kendall W yang ada pada program SPSS versi 24 antara variabel X_1 (intensitas media sosial), X_2 (pola tidur) dengan variabel Y (tingkat stres mahasiswa) diperoleh *mean rank* intensitas media sosial adalah 1,48, *mean rank* pola tidur 1,98, *mean rank* tingkat stres 2,53. Pada bagian kedua *test statistics N* atau jumlah responden yaitu 29. Nilai konkordansi Kendall W sebesar 0,292. Koefisiensi korelasi sebesar 0,292 menunjukkan adanya korelasi yang rendah antara intensitas media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres, menuju arah positif. Artinya apabila penggunaan intensitas pada media sosial tinggi dan tidak teratur pola tidur maka akan semakin tinggi pula tingkat stres dan sebaliknya. *output test statistic chi-square* hitung sebesar 16,927; *degree of freedom (df)* sebesar 2. Uji signifikan nilai dilakukan pada kolom *asympt.sig.* dengan α (0,05). Jika nilai probabilitas $> \alpha$ (0,05) h_0 diterima. Jika nilai probabilitas $< \alpha$ (0,05) h_0 ditolak. Berdasarkan rumus konkordansi Kendall W Probabilitas pada *asympt.sig.* dibawah 0,05 {0,000 (sejatinya 0,000211) $<$ 0,05} maka h_0 ditolak dan h_1 diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa.

Kata Kunci : Intensitas Media Sosial, Pola Tidur, Tingkat Stres Mahasiswa

MOTTO

“Jika ingin mengubah kehidupanmu maka ubahlah kebiasaanmu.”

Dr. H. Moh. Roqib M.Ag



PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan skripsi ini kepada :

1. Orangtua peneliti, Bapak Ahmad Mudakir dan Ibu Muhaendah yang selalu menyelimuti kasih sayang, mendo'akan, menasihati untuk menjadi lebih baik lagi, dan juga kepada Givari Alvin yang tak henti hentinya memberikan dukungan dan semangatnya untuk penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Segenap keluarga besar yang turut memberikan do'a dan dukungan
3. Almamater tercinta UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga alhirnya penulis dengan kemampuan dan segala kekurangan mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada pimpinan umat Nabi Muhammad SAW.

Penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah angkatan 2018” sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S. Sos) program studi bimbingan dan konseling fakultas dakwah.

Berkenan dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberi dukungan, motivasi dan do'a dalam penyusunan skripsi ini, terutama kepada:

1. Dr. K. H. Moh. Roqib, M. Ag., Rektor Universitas Negeri Islam Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. K. H. Abdul Basit, M. Ag., Dekan Fakultas Dakwah Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Muskinul Fuad, M. Ag., Wakil Dekan 1 Fakultas Dakwah Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Hj. Khusnul Khotimah, M. Ag., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Musta'in, M. Si Wakil Dekan III Fakultas Dakwah Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Nur Azizah, M. Si Sebagai Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. Lutfi Faisol, M. Pd, Sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

8. Warto, S. Kom, M. Kom Dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Dosen dan staff Fakultas Dakwah UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
10. Dosen Bimbingan dan Konseling Islam yang telah menuangkan dan membagi ilmunya selama perkuliahan.
11. Kedua orangtua tercinta Bapak Ahmad Mudakir dan Ibu Muhaendah yang telah mencurahkan kasih sayang, dukungan dan motivasi serta do'a yang selalu dipanjatkan untuk keberhasilan penulis.
12. Adik penulis yaitu Givari Alvin yang selalu memberikan dukungan dan do'a pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Abah Prof. Dr. K.H. Mohammad Roqib. M. Ag., dan Umi Nyai Hj. Notri Y. Muthmainnah, S. Ag., (Pengasuh Pesantren Mahasiswa An Najah Purwokerto) beserta seluruh Ustadz- ustadzah yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman.
14. Segenap sahabat penulis Mba Maye, Mba Inni, Mba Yuyun, Mba ofi, Mba Via, Mba Titis, Mba Maryam, Mba Novi, Nadia Maula, Dina Metriana, Anik Nidaul, Ngatiyatul Faiqoh, Aulia Ayustina, Arinda yang memberikan semangat dan do'a untuk tetap menyelesaikan skripsi ini.
15. Terkhusus kepada sahabat sekaligus teman terbaik Eva Nurul Latifah, S. Sos dalam membantu segala hal baik dukungan, materi maupun moral penulis.
16. Risa Puspita dan Sinta Mustika yang telah memberikan dukungan serta do'a terbaik.
17. Seli Aprilia sahabat sekaligus teman kecil yang selalu memberikan dukungan serta do'a.
18. Segenap Komplek Fatimah Azzahra dan Khadijah Al Kubra terimakasih telah memberi dukungan dan warna dalam skripsi ini.
19. Teman seperjuangan kelas BKI B 2017, yang memberikan dukungan dan motivasi.

20. Semua pihak yang terlibat langsung ataupun tidak secara langsung telah membantu dalam dalam menyelesaikan skripsi ini dan tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Tidak ada hal lain yang dapat penulis berika untuk menyapaikan rasa terimakasih melainkan hanya do'a, semoga amal baik dari semua pihak tercatat sebagai amal ibadah dan mendapatkan pahala dari Allah SWT. Penulis juga menyadari bahwa penulisan ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan penulis.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi operasional	4
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Kajian Pustaka	9
G. Sistemaka Penulisan	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Intensitas Media Sosial	13
1. Pengertian Intensitas Media Sosial	13
2. Aspek Aspek Intensitas Media Sosial	14
3. Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Media Sosial	14
4. Karakteristik Media Sosial	16
5. Kategori Kategori Media Sosial	17
6. Dampak Intensitas Media Sosial	18
B. Pola Tidur	19

	1. Pengertian Pola Tidur	19
	2. Jenis-jenis Tidur	20
	3. Tahapan Tidur	20
	4. Pengelompokan Pola Tidur Berdasarkan Usia	21
	5. Gangguan Pola Tidur	22
	C. Tingkat Stress	24
	1. Pengertian Tingkat Stres	24
	2. Klasifikasi Tingkat Stres	24
	3. Jenis Stres	25
	4. Beberapa reaksi psikologis tingkat stres	25
	5. Kriteria Gejala Gejala Stres	26
	6. Faktor Penyebab Stres	27
	7. Penanganan stres	28
	D. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Pola Tidur Dengan Tingkat Stres Mahasiswa	29
	E. Hipotesis	30
BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	31
	1. Pendekatan Penelitian	31
	2. Jenis Penelitian	31
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
	C. Populasi dan Sampel	32
	D. Variabel Penelitian	33
	E. Metode Pengumpulan Data	34
	F. Uji Instrumen Penelitian	36
	G. Metode Analisis	38
BAB IV	PEMBAHASAN	
	A. Profil UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto	42
	B. Analisis Data Hasil Penelitian	42
	C. Pembahasan Penelitian	88

BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	90
	B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skala Likert Intensitas Media Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres	34
Tabel 3.2	Indikator Penelitian Variabel X_1	37
Tabel 3.3	Indikator Penelitian Variabel X_2	37
Tabel 3.4	Indikator Penelitian Variabel Y	38
Table 4.1	Hasil Uji Validitas Variabel X_1 (Intensitas Penggunaan Media Sosial)	43
Tabel 4.2	Hasil Uji Reliabilitas Variabel X_1 (Intensitas Penggunaan Media Sosial)	44
Tabel 4.3	Hasil Uji Validitas Variabel X_2 (Pola Tidur)	44
Tabel 4.4	Hasil Uji Reliabilitas Variabel X_2 (Intensitas Pola Tidur)	45
Tabel 4.5	Hasil Uji Validitas Variabel Y (Tingkat Stres)	46
Tabel 4.6	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y (Tingkat Stres)	46
Tabel 4.7	Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	47
Tabel 4.8	Linearitas intensitas media sosial dengan tingkat stres	48
Tabel 4.9	Uji linearitas pola tidur dengan tingkat stres	48
Tabel 4.10	Uji Konkordansi Kendall W	50
Tabel 4.11	Saya sering tidur malam karena bermain media sosial	51
Tabel 4.12	Saya dapat menahan tidak bermain media sosial selama sehari	52
Tabel 4.13	Saya update story di media sosial setiap hari	53
Tabel 4.14	Semakin hari waktu saya tersita untuk bermain media sosial	54
Tabel 4.15	Saya senang membagikan konten di media sosial	55
Tabel 4.16	Saya merasa bosan ketika bermain media sosial	56
Tabel 4.17	Saya bermain media sosial ketika akan tidur	57
Tabel 4.18	Tugas adalah prioritas utama bagi saya dibanding bermain media sosial	58
Tabel 4.19	Saya bermain media sosial supaya mendapatkan perhatian dari orang-orang	59

Tabel 4.20	Saya mengakses media sosial hanya saat waktu senggang	60
Tabel 4.21	Saya senang berkomunikasi di media sosial (chat) dibanding secara langsung	61
Tabel 4.22	Saya senang bermain media sosial karena dapat mendapatkan wawasan serta pertemanan	62
Tabel 4.23	Saya dapat bermain media sosial selama berjam-jam dalam sekali duduk	63
Tabel 4.24	Saya mudah untuk memulai tidur	64
Tabel 4.25	Saya merasa puas dengan tidur saya	64
Tabel 4.26	Saya merasa mengantuk disiang hari	65
Tabel 4.27	Saya sakit kepala pada siang hari	66
Tabel 4.28	Saya tidur 7-8 jam dalam sehari	67
Tabel 4.29	Saya sering mendapat mimpi buruk	67
Tabel 4.30	Saya merasa badan terasa lemah letih kurang tenaga setelah tidur	68
Tabel 4.31	Saya mudah bangun di pagi hari	69
Tabel 4.32	Badan saya terasa ringan dan segar setelah tidur	70
Tabel 4.33	Saya bisa terbangun lebih awal atau dini hari	71
Tabel 4.34	Pola tidur saya teratur dan tepat waktu	72
Tabel 4.35	Saya merasa jadwal jam tidur saya teratur	73
Tabel 4.36	Saya sering menguap ketika perkuliahan disiang hari	74
Tabel 4.37	Saya percaya diri dengan keadaan diri saya	74
Tabel 4.38	Saya merasa kecewa dengan kehidupan saya	75
Tabel 4.39	Saya merasa mudah untuk konsentrasi	76
Tabel 4.40	Saya merasa sulit berkonsentrasi dalam melakukan tugas kuliah	77
Tabel 4.41	Saya mudah berinteraksi dengan teman kuliah	78
Tabel 4.42	Saya mudah emosi dalam menghadapi perlakuan teman saya	79
Tabel 4.43	Saya merasa mampu mengendalikan masalah yang saya hadapi	80

Tabel 4.44 Saya mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan saya	81
Tabel 4.45 Saya semangat untuk melakukan kegiatan	82
Tabel 4.46 Saya merasa tidak dapat mengontrol hal penting dalam hidup saya	83
Tabel 4.47 Saya merasa pikiran saya kacau	84
Tabel 4.48 Saya merasa mudah marah tanpa sebab	85
Tabel 4.49 Saya bingung dengan apa yang harus saya lakukan untuk kemajuan perkuliahan saya	86
Tabel 4.50 Saya merasa kesal ketika sesuatu terjadi diluar dugaan	87



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Saya sering tidur malam karena bermain media sosial	51
Gambar 4.2	Saya dapat menahan tidak bermain media sosial selama sehabian	52
Gambar 4.3	Saya update story di media sosial setiap hari	53
Gambar 4.4	Semakin hari waktu saya tersita untuk bermain media sosial	54
Gambar 4.5	Saya senang membagikan konten di media sosial	55
Gambar 4.6	Saya merasa bosan ketika bermain media sosial	56
Gambar 4.7	Saya bermain media sosial ketika akan tidur	57
Gambar 4.8	Tugas adalah prioritas utama bagi saya dibanding bermain media sosial	58
Gambar 4.9	Saya bermain media sosial supaya mendapatkan perhatian dari orang-orang	59
Gambar 4.10	Saya mengakses media sosial hanya saat waktu senggang....	60
Gambar 4.11	Saya senang berkomunikasi di media sosial (chat) dibanding secara langsung	61
Gambar 4.12	Saya senang bermain media sosial karena dapat mendapatkan wawasan serta pertemanan.....	62
Gambar 4.13	Saya dapat bermain media sosial selama berjam-jam dalam sekali duduk	63
Gambar 4.14	Saya mudah untuk memulai tidur	64
Gambar 4.15	Saya merasa puas dengan tidur saya	65
Gambar 4.16	Saya merasa mengantuk disiang hari	65
Gambar 4.17	Saya sakit kepala pada siang hari	66
Gambar 4.18	Saya tidur 7-8 jam dalam sehari	67
Gambar 4.19	Saya sering mendapat mimpi buruk	68
Gambar 4.20	Saya merasa badan terasa lemah letih kurang tenaga setelah tidur	69
Gambar 4.21	Saya mudah bangun di pagi hari	70

Gambar 4.22	Badan saya terasa ringan dan segar setelah tidur	71
Gambar 4.23	Saya bisa terbangun lebih awal atau dini hari	71
Gambar 4.24	Pola tidur saya teratur dan tepat waktu	72
Gambar 4.25	Saya merasa jadwal jam tidur saya teratur	73
Gambar 4.26	Saya sering menguap ketika perkuliahan disiang hari	74
Gambar 4.27	Saya percaya diri dengan keadaan diri saya	75
Gambar 4.28	Saya merasa kecewa dengan kehidupan saya	76
Gambar 4.29	Saya merasa mudah untuk konsentrasi	77
Gambar 4.30	Saya merasa sulit berkonsentrasi dalam melakukan tugas kuliah	78
Gambar 4.31	Saya mudah berinteraksi dengan teman kuliah	79
Gambar 4.32	Saya mudah emosi dalam menghadapi perlakuan teman saya	80
Gambar 4.33	Saya merasa mampu mengendalikan masalah yang saya hadapi	81
Gambar 4.34	Saya mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan saya	82
Gambar 4.35	Saya semangat untuk melakukan kegiatan	83
Gambar 4.36	Saya merasa tidak dapat mengontrol hal penting dalam hidup saya	84
Gambar 4.37	Saya merasa pikiran saya kacau	85
Gambar 4.38	Saya merasa mudah marah tanpa sebab	86
Gambar 4.39	Saya bingung dengan apa yang harus saya lakukan untuk kemajuan perkuliahan saya	87
Gambar 4.40	Saya merasa kesal ketika sesuatu terjadi diluar dugaan.....	88

DAFTAR LAMPIRAN

Angket Uji Coba Intensitas Media Sosial

Angket Uji Coba Pola Tidur

Angket Uji Coba Tingkat Stres

Angket Penelitian Intensitas Media Sosial

Angket Penelitian Pola Tidur

Angket Penelitian Tingkat Stres

Hasil Angket Penelitian Intensitas Media Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres

Data mahasiswa

Tabel *r*

Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi semakin maju dan terus meningkat seiring dengan kebutuhan manusia yang terus berkembang modern. Perkembangan teknologi juga menjadi salah satu bagian penting dari kehidupan manusia. Bertambahnya zaman menjadikan perkembangan teknologi semakin bervariasi. Terlebih dengan kebutuhan yang terus menerus meningkat teknologi sebagai sarana untuk pertukaran dan penyebaran informasi. Kemajuan teknologi ini juga banyak sekali memberikan manfaat yang banyak. Salah satunya media sosial yang saat ini dapat dengan mudah di akses melalui jaringan internet.

Media sosial adalah suatu media interaksi sosial antara individu dalam berbagi maupun bertukar informasi.¹ Media sosial ini dapat mencakup berbagai ide, pendapat, gagasan dan konten, dimana didalam media sosial tersebut terdapat komunitas virtual yang mampu menghadirkan dan mentujukan, cara berkomunikasi yang baru dengan teknologi yang sangat bertolak belakang dengan media tradisional. Bagi generasi Z, yaitu mereka yang lahir periode 1996-2010, memiliki akun di media sosial seolah merupakan sebuah keharusan, dimana media tersebut sebagai media untuk pembelajaran juga sebagai wujud eksistensi dari keberadaan diri mereka saat ini.²

Menurut asosiasi penyelenggara jasa internet tahun 2022. Hasil survei penggunaan internet di Indonesia mencapai 210.026.769 juta jiwa atau sekitar 77,02% dari total populasi 272.682.600 juta jiwa penduduk Indonesia. Dan penggunaan tertinggi adalah Media sosial sekitar 98.02% dan pengguna terbanyak berdasarkan tingkat penetrasi pengguna internet berdasarkan

¹ Syiddatul Budury, Andikawati Fitriarsari, And Khamida, "Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa," *Bali Medika Jurnal*, Vol 6, No. 2, 2019, Hal. 206.

² Syiddatul Budury,.....

perkerjaan pelajar atau mahasiswa menduduki peringkat pertama dengan jumlah persentase 99,26%. Dan rata rata penggunaannya lebih dari 8 jam keatas.³

Banyak sekali jenis media sosial yang populer yaitu tik tok, instagram, youtube, twitter, whatApp, facebook dan masih banyak lagi. Media sosial ini dapat dengan mudah di unduh melalui google playstore. Dan Fungsi daripada media sosial ini merupakan tempat saling berbagi (informasi), gambar (foto) dan juga video.

Menurut Daviz dalam Rizki Aprilia media sosial memang memberikan banyak dampak positif bagi remaja, tetapi juga memberikan dampak negatif bagi kehidupan remaja. Hal tersebut dikarenakan remaja tidak mampu dalam mengontrol penggunaan media sosial.⁴ Menurut Thakkar dalam Rizki Aprilia Jika remaja tidak mampu dalam mengontrolnya, maka waktu dalam penggunaannya akan meningkat dan dapat menyebabkan kecanduan terhadap media sosial.⁵

Menurut Fauziawati dalam Rizki Aprilia remaja yang mengalami kecanduan dan menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi akan menjadi sangat tergantung terhadap media sosial, sehingga mereka rela menghabiskan waktu yang lama hanya untuk mencapai kepuasan. Dimana ketergantungan terhadap media sosial tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif yang akan dialami remaja.⁶

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Emi Diarti, Ani Sutriningsih dan Wahidyanti Rahayu H. diperoleh hasil Rata-rata responden yang mereka teliti mengalami kecanduan dalam menggunakan internet dengan persentase sebanyak 84,8%, responden juga mengurangi kebutuhan tidur dengan jumlah persentase 57,6% responden mengalami gangguan pola tidur buruk. Dan dampak dari kekurangan tidur akan menimbulkan berbagai masalah seperti

³ Assosiasi Penyelenggara Jasa Internet, "Laporan Survei Internet Apjii 2019 – 2020" 2020 (2020).

⁴ Rizki Aprilia, Aat Sriati, And Sri Hendrawati, "Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja," *Journal Of Nursing Care* 3, No. 1 (2020): 41–53.

⁵ Rizki Aprilia.....

⁶ Rizki Aprilia,.....

gejala fisik gangguan pola tidur seperti merasa lelah, lesu, kehitaman di daerah sekitar mata, kelopak mata bengkak, mata perih, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.⁷

Pada usia memasuki dewasa seperti mahasiswa seringkali banyak mengalami perubahan aktivitas sehari-hari, seperti bekerja, ataupun kuliah dan lain sebagainya hal inilah yang mampu mempengaruhi kualitas tidur serta pola tidur. Menurut Mubarak dalam Wahid Nur Alfi mengatakan bahwa Pola tidur normal pada dewasa muda (usia 18 tahun sampai dengan 40 tahun) memiliki jumlah jam tidur yaitu sekitar 7-8 jam/hari, 20-25% tidur REM (*Rapid Eye Movement*).⁸

Gangguan pola tidur yang sering terjadi ketika seseorang mengalami stres yaitu sulit tidur, sering terbangun tengah malam, tidur tidak tenang, sulit mempertahankan tidur dan lain sebagainya.⁹ Menurut Wahyuni dalam Rian Tasalim stres akan muncul saat seseorang terlalu banyak berfikir dan mempunyai tekanan dalam hidupnya dapat menyebabkan kesulitan dalam mengontrol emosi sehingga pada akhirnya mengakibatkan ketegangan dan kesulitan ketika memulai tidur.¹⁰

Seperti yang di jelaskan dalam ayat alqur'an di bawah ini Allah menganjurkan hambanya untuk menghindari dan mengola stres.

QS. Al Imran ayat 139.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.

⁷ Emi Diarti, Ani Sutriningsih, Wahidyanti Rahayu H, Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang, *Nursing News* Volume 2, Nomor 3, 2017. Hlm 329.

⁸ Wahid Nur Alfi And Roni Yuliwar, "The Relationship Between Sleep Quality And Blood Pressure In Patients With Hypertension," *Jurnal Berkala Epidemiologi* ", No. 1 (2018), hal. 18.

⁹ Rian Tasalim Dan Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya*, (Indonesia: Guepedia, 2021). Hal. 17-18

¹⁰ Rian Tasalim Dan Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya*, (Indonesia: Guepedia, 2021). Hal. 17-18

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada bulan Februari- Maret tahun 2022 kepada beberapa mahasiswa bimbingan dan konseling islam angkatan 2018 ditemukan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai media sosial lebih dari 4 dan penggunaannya lebih dari 8 jam dalam sehari, dengan pola tidur yang relatif normal yaitu lebih dari 6 jam dalam sehari. Dan ditemukan ada beberapa mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang dalam akademik dimana mahasiswa yang mengalami tingkat stres ini akan terpusat pada satu hal yang ingin di capai dan akan menghiraukan hal yang bukan tujuannya seperti mahasiswa merasakan adanya tekanan dari dalam dirinya terhadap tuntutan tugas dan kegiatan yang harus di selesaikan dan melampiaskannya pada penggunaan media sosial.

Alasan peneliti ingin mengetahui hubungan antara intensitas media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Angkatan 2018. Karena berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2018 memiliki intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi hal tersebut mampu berdampak pada pola tidur serta tingkat stres mahasiswa. Maka dari itu penulis tertarik meneliti dengan judul **“Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Angkatan 2018”**.

B. Definisi operasional

1. Intensitas

Menurut I Gusti Bagus Gantih Sukamaraga dalam penelitiannya Intensitas penggunaan merupakan besarnya kekuatan perilaku yang ditinjau berdasarkan tingkatan pengulangan perilaku (frekuensi) dan lama waktu yang dihabiskan (durasi) saat menggunakan sesuatu.¹¹

¹¹ I Gusti Bagus Gantih Sukamaraga, “Hubungan antara Intensitas Pengguna Media Sosial Instagram dan Materialisme pada Remaja,” Universitas Sanata Dharma, Fakultas Psikologi Yogyakarta, Program Studi Psikologi, 2018.

Media sosial merupakan media terkomputerisasi yang dapat berupa aplikasi yang terhubung dengan internet yang memungkinkan penggunanya untuk melakukan berbagai aktivitas komunikasi secara Daring (dalam jaringan) dalam *network*.¹²

Menurut Mulawarman dan Aldila Dyas dalam penelitiannya media sosial adalah suatu alat komunikasi yang digunakan oleh pengguna dalam proses sosial.¹³

Intensitas penggunaan media sosial adalah bentuk ketertarikan, perhatian dan penghayatan individu dalam menggunakan media sosial yang melibatkan perasaan emosional dan juga minat aktivitasnya.¹⁴ Intensitas penggunaan media sosial merupakan banyaknya perhatian serta ketertarikan seseorang dalam mengakses media sosial dilihat dari kedalaman atau kekuatannya dalam menggunakan media sosial itu sendiri.¹⁵

Dalam penelitian Andarwati dan Sankarto Aspek intensitas penggunaan media sosial memiliki 2 aspek yaitu frekuensi dan durasi.¹⁶ Frekuensi dideskripsikan waktu intensitas ketika individu bermain media sosial seperti perhari, perminggu, perbulan ataupun pertahunnya. Kemudian aspek yang kedua yaitu durasi, dideskripsikan sebagai waktu lamanya individu dalam bermain media sosial untuk berbagai tujuan, durasi ini menggunakan satuan menit atau jam.¹⁷

Intensitas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah frekuensi penggunaan media sosial Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN

¹² Melisa Setyawan, "Hubungan antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal", Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi, 2016.

¹³ Mulawarman Dan Aldila Dyas Nurfitri,.... Hal 37

¹⁴ Fasha Nabila Azhari Nurdin, *Pengaruh Intensitas Penggunaan Tiktok terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Remaja*, *Journal of Chemical Information and Modeling*, Universitas Muhammadiyah Malang, Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, 2021.

¹⁵ Asma Abidah Al Aziz, "Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa," *Acta Psychologia*, vol 2, No. 2, 2020, Hal. 93.

¹⁶ Sri Retno Andarwati dan Bambang S. Sankarto Pemenuhan Kepuasan Penggunaan Internet Oleh Peneliti Badan Litbang Pertanian Di Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian* Vol. 14, Nomor 1, 2005. Hal 13.

¹⁷ Fasha Nabila Azhari Nurdin, *Pengaruh Intensitas Penggunaan Tiktok terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Remaja*, *Journal of Chemical Information and Modeling*, Universitas Muhammadiyah Malang, Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, 2021.

Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto Angkatan 2018. Durasi penggunaan media sosial setiap harinya.

2. Pola Tidur

Menurut Prayitno dalam Yuli Amran dan Putri Handayani Pola tidur adalah model, bentuk tidur yang menetap dalam jangka waktu yang relatif panjang, meliputi jadwal mulai tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan tidur.¹⁸

Menurut Hidayah dan Uliyah dalam Buku Stres Akademik Kualitas tidur adalah suatu rasa kepuasan seseorang terhadap tidurnya dan merupakan jumlah jam tidur yang sesuai dengan kebutuhannya. Kurangnya jumlah jam tidur akan seseorang menimbulkan banyak efek seperti halnya kehitaman sekitar mata, bengkak pada bagian kelopak mata, mata terlihat cekung dan lain sebagainya.¹⁹

Pola tidur yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk pola tidur yang menetap dalam jangka relatif panjang seperti jadwal jam tidur serta jumlah jam tidur yang teratur.

3. Tingkat Stres

Stres adalah suatu kondisi dinamik individu dengan membandingkan suatu peluang, kendala (*constraints*), atau tuntutan (*demand*) yang di kaitkan dengan sesuatu yang sangat diinginkan dimana hasil tersebut di persiapkan sebagai suatu yang tidak pasti. Terdapat tiga komponen ketika individu mengalami stres yaitu pertama, Stresor yakni situasi atau stimulus mengancam kesejahteraan individu. Kedua, proses interaksi dimana mekanisme interaktif dimulai dari datangnya stresor, dan ketiga respon stres adalah reaksi yang muncul dari dalam individu.²⁰

Sedangkan dalam perspektif islam, konsep tekanan atau stres adalah suatu

¹⁸ Yuli Amran And Putri Handayani, "Hubungan Pergantian Waktu Kerja dengan Pola Tidur Pekerja," *Kesmas: National Public Health Journal*, Vol. 6, No. 4, 2012, Hal. 153.

¹⁹ Rian Tasalim Dan Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya*, (Indonesia: Guepedia, 2021). Hal. 17-18

²⁰ Dhicky Zakaria, "Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi," Universitas Muhammadiyah Malang, Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, 2017.

fitrah dalam kehidupan manusia dikarenakan stres tersebut mampu memberikan dampak yang positif atau negatif tergantung bagaimana cara seseorang tersebut mampu mengontrol, mengurus serta mengendalikannya.²¹

Tingkat stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tingkat tinggi, sedang atau rendahnya suatu kondisi stres pada mahasiswa ketika hasil yang diinginkan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

4. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan suatu julukan yang ditujukan kepada seseorang yang sedang menempuh pendidikan di Universitas atau perguruan tinggi.²² Mahasiswa juga dapat dikatakan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi dimana orang tersebut tengah belajar, berusaha untuk mencari ilmu pengetahuan, pengalaman, keterampilan dan pembentukan keterampilan dan pembentukan kepribadian untuk bekal hidupnya dimasa depan agar berbahagia di dunia dan akhirat.²³

Mahasiswa adalah remaja yang akan menuju usia dewasa dimana seorang remaja tersebut menggunakan media sosial bukan hanya sebagai sarana komunikasi dan informasi, tetapi juga digunakan sebagai pencarian jati diri, sarana menyalurkan emosi, hiburan serta motivasi.²⁴

Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pada Mahasiswa Bimbingan Konseling dan Islam Uin Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto Angkatan 2018

²¹ Taib Dora Muhd, Abd Kadir Hamdan, *Mengurus Stress*. (Malaysia:Pts Publication Distributor Sdn, 2006) Hlm. 4

²² Dhicky Zakaria, "Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi," Universitas Muhammadiyah Malang, Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, 2017.

²³ Zaputri Meri, "Dampak Kecanduan Media Sosial Tik Tok terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Iain Batusangkar", Institut Agama Islam Negeri Batusangkar, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan, Program Studi Bimbingan Dan Konseling, 2021.

²⁴ Mubarak Rahmawati Riski, Musfichin, "Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Motivasi Berprestasi," *jurnal Al Husna*, Vol. 1, No. 3, 2020, Hal. 226.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah **“Apakah ada Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stress Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Angkatan 2018”**.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini mempunyai beberapa tujuan, adapun tujuannya untuk Mengetahui Ada Tidaknya Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto Angkatan 2018

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat diantaranya adalah:

1. Manfaat secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman ilmu pengetahuan bagi mahasiswa serta masyarakat tentang Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto Angkatan 2018

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa. Melalui penelitian ini di harapkan dapat mengetahui gambaran tentang bagaimana intensitas media sosial, pola tidur serta dampaknya terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa.
- b. Bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi dan berguna bagi penelitian selanjutnya dalam masalah yang sama

F. Kajian Pustaka

Pertama, Pajar Haryatno, program studi Kedokteran Keluarga, Pendidikan Profesi Kesehatan, Program Pasca Sarjana, Universitas Sebelas Maret 2014. Yang Berjudul *Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekkes Surakarta*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Prodi DIII Fisioterapi Poltekkes Surakarta. Hasil dari penelitiannya yaitu menunjukkan bahwa (1) intensitas olahraga tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres karena probabilitasnya menunjukkan $0,510 > 0,05$. (2) pola tidur berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres, karena probabilitasnya menunjukkan $0,0 < 0,05$ (3) ada hubungan simultan antara intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stres. Signifikansi menunjukkan $0,0 < 0,05$. Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Analisis data menggunakan korelasi dan regresi linear ganda program, SPSS versi 17.0 *for windows*. Perbedaan penelitian diatas dengan yang akan diteliti oleh peneliti adalah hubungan intensitas media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres sedangkan penelitian diatas adalah meneliti tentang intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stres.²⁵

Kedua, Yulia Sari Siregar, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara 2021. Yang berjudul *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Sumatera Utara di Masa Pandemi COVID – 19*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa Keperawatan Universitas Sumatera Utara di masa pandemi COVID – 19. Hasil penelitian terdapat 29 (33,3%) mahasiswa mengalami kecemasan dan sebagian besar pola tidur mahasiswa masuk dalam kategori buruk yaitu sebanyak 49 (56,3%). Berdasarkan hasil analisis korelasi spearman dapat di lihat bahwa nilai r antara kecemasan dengan pola tidur

²⁵ Pajar Haryatno, *Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekkes Surakarta*, Universitas Sebelas Maret, Pendidikan Profesi Kesehatan, Program Pasca Sarjana, program studi Kedokteran Keluarga, 2014.

adalah - 0,314 dan $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dengan pola tidur mahasiswa Keperawatan USU di masa pandemi COVID – 19. Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Analisis data menggunakan deskriptif korelatif. Perbedaan penelitian diatas dengan yang akan diteliti oleh peneliti adalah hubungan intensitas media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres sedangkan penelitian diatas meneliti tentang tingkat cemas denga pola tidur mahasiswa.²⁶

Ketiga, Zurrahmi Z.R, Sri Hardianti, Fitria Meiriza Syahasti, Program Studi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai 2021. Yang berjudul *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021*, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir s1 kesehatan masyarakat universitas pahlawan tuanku tambusai tahun 2020. hasil penelitian nilai p value = 0,003 (p value < 0,05) dimana, dari 3 responden yang memiliki stres berat, terdapat 2 responden (75%) yang mengalami kualitas tidur buruk. jenis penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *cross sectional*. analisis data menggunakan deskriptif korelasi. Perbedaan penelitian diatas dengan yang akan diteliti oleh peneliti adalah hubungan intensitas media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres sedangkan penelitian diatas meneliti tentang tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa.²⁷

Keempat, Wydia Khristianty Putriny Syamsuedin, Hendro Bidjuni, Ferdinand Wowiling, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, 2015. Yang berjudul *Hubungan Durasi*

²⁶ Yulia Sari Siregar, *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Sumatera Utara di Masa Pandemi COVID – 19*, Universitas Sumatera Utara, Fakultas Keperawatan, Program Studi Ilmu Keperawatan, 2021.

²⁷ Zurrahmi Z.R, Sri Hardianti, Fitria Meiriza Syahasti, *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021*, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D IV Kebidanan, 2021.

Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik Pearson Chi Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ atau 95%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah hubungan intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa. Dan penelitian diatas meneliti media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja.²⁸

Kelima, Emi Diarti, Ani Sutriningsih, Wahidyanti Rahayu H, Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang, Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang, *Nursing News* Vol 2, No 3, 2017. Berjudul *Hubungan Antara Penggunaan Internet dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa Psik Unitri Malang.* Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang. Desain penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah teknik analisis datanya menggunakan uji t-test dan uji korelasi kendall w, sedangkan penelitian diatas menggunakan satu analisis data yaitu uji kolerasi spearman rank.²⁹

Keenam, Asma Abidah Al Aziz, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, *Acta Psychologia*, Volume 2 Nomor 2, 2020. Yang berjudul *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa.* Penelitian ini bertujuan

²⁸ Wydia Khristianty Putriny Syamsoedin, Hendro Bidjuni, Ferdinand Wowiling, “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, *ejournal keperawatan (e-Kp)* Volume 3. Nomor 1, 2015.

²⁹ Emi Diarti, Ani Sutriningsih, And Wahidyanti Rahayu H, “Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang,” *Nursing News*, Vol. 2, No. 3, 2017.

untuk mengetahui tingkat depresi dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa dan hubungan intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat depresi dan intensitas penggunaan media sosial dalam kategori sedang. Perbedaan penelitian diatas dengan yang akan diteliti oleh peneliti adalah hubungan intensitas media sosial, pola tidur dengan tingkat stres sedangkan penelitian diatas intensitas media sosial dengan tingkat depresi.³⁰

G. Sistemaka Penulisan

Untuk mempermudah dalam penelitan ini dan supaya mudah untuk dipahami secara runtuk dan sistematis, maka kerangka penulisannya tersistematika menjadi beberapa bagian yaitu sebagai berikut:

- Bab I Pendahuluan, terdiri dari: latar belakang, definisi operasional rumusan masalah, tujuan penelitian, kajian pustaka, sistematika pembahasan.
- Bab II Kajian teori, terdiri dari: Teori intensitas media sosial, teori pola tidur, teori tingkat stres dan hipotesis.
- Bab III Metode penelitian, terdiri dari, pendekatan dan jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel atau subjek dan objek, variabel penelitian, metode pengumpulan data, metode analisis data, pembahasan.
- Bab IV Penyajian dan analis data, terdiri dari gambaran umum lokasi,penyajian data, analisis data, pembahasan.
- Bab V Penutup, terdiri dari : kesimpulan, saran, dan penutup.

³⁰ Asma Abidah Al Aziz, "Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa," *Acta Psychologia*, vol 2, No. 2, 2020.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Intensitas Media Sosial

1. Pengertian Intensitas Media Sosial

Menurut Laghey dan McQuail dalam Mulawarman dan Aldila Dyas Istilah media sosial tersusun dari dua kata, yakni “media” dan “sosial”. “Media” diartikan sebagai alat komunikasi. Durkheim dalam Fuchs dalam Mulawarman dan Aldila Dyas kata “sosial” diartikan sebagai kenyataan sosial bahwa setiap individu melakukan aksi yang memberikan kontribusi kepada masyarakat. Pernyataan ini menegaskan bahwa pada kenyataannya, media dan semua perangkat lunak merupakan “sosial” atau dalam makna bahwa keduanya merupakan produk dari proses sosial.³¹

Menurut Nasrullah dalam Ahmad Setiadi media sosial adalah media di internet yang memungkinkan penggunaannya untuk mengutarakan dirinya maupun bekerja sama, berbagi, maupun berkomunikasi dengan pengguna lain dan melahirkan ikatan sosial secara virtual.³² Menurut Boyd dalam Nasrullah media sosial dikenal sebagai tempat dalam suatu perangkat lunak yang berfungsi membantu individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi, dan saling bertukar informasi atau bermain.³³

Intensitas penggunaan media sosial merupakan kuantitas perhatian dan ketertarikan seseorang dalam menggunakan media sosial dilihat dari kedalam atau kekuatannya dalam menggunakan media sosial.³⁴

³¹ Mulawarman And Aldila Dyas Nurfitri, “Perilaku Pengguna Media Sosial Beserta Implikasinya Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan,” *Buletin Psikologi*, Vol. 25, No. 1, 2017, Hal. 36.

³² Ahmad Setiadi, “Pemanfaatan Media Sosial Untuk Efektifitas Komunikasi,” *Jurnal Ilmiah Matrik*, Vol. 16, No. 1. 2014.

³³ Ahmad Setiadi,.....Hlm. 43

³⁴ Asma Abidah Al Aziz, “Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa,” *Acta Psychologia*, vol 2, No. 2, 2020, Hal. 93.

2. Aspek Aspek Intensitas Media Sosial

Dalam penelitian Andarwati dan Sankarto Aspek intensitas penggunaan media sosial bisa ditinjau dari pendapat yaitu frekuensi dan durasi.³⁵

- a. Frekuensi mendeskripsikan sering tidaknya individu dalam mengakses media sosial dalam waktu tertentu seperti perhari, perminggu, perbulan ataupun pertahunnya.
- b. Aspek yang kedua adalah durasi, yang mendeskripsikan waktu lamanya individu dalam mengakses media sosial untuk berbagai tujuan, durasi ini menggunakan satuan menit atau jam.³⁶

3. Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Media Sosial

Menurut Andarwati dalam Emmi Aulia Hasibuan faktor faktor yang mempengaruhi intensitas media sosial adalah suasana emosional (mood), tingkat identifikasi khalayak dengan tokoh dalam media sosial, persepsi kepuasan, persepsi penggunaan, persepsi nilai informasi.³⁷

Menurut Ainiyah faktor yang mempengaruhi intensitas media sosial adalah³⁸:

- a. Eksistensi. Dimana setiap manusia butuh diakui keberadaannya maka dari hal tersebut dengan aktifnya mereka dalam media sosial memudahkan mereka untuk diakui keberadaannya.
- b. Perhatian. Setiap manusia pasti membutuhkan perhatian baik secara langsung maupun tidak. Perhatian disini bisa dalam bentuk kata kata maupun tindakan.

³⁵ Sri Retno Andarwati dan Bambang S. Sankarto Pemenuhan Kepuasan Penggunaan Internet Oleh Peneliti Badan Litbang Pertanian Di Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian* Vol. 14, Nomor 1, 2005. Hal 13.

³⁶ Fasha Nabila Azhari Nurdin, Pengaruh Intensitas Penggunaan Tiktok terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Remaja, *Journal of Chemical Information and Modeling*, skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, 2021.

³⁷ Emmi Aulian Hasibuan, Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017-2018, *Skripsi, Univesitas Medan Area*, 2019.

³⁸ Nur Ainiyah, Remaja Millennial Dan Media Sosial: Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millennial, *JPII Volume 2*, Nomor 2, April 2018, Hlm 225-226.

- c. Pendapat. Pendapat merupakan pandangan seseorang terhadap sesuatu hal dan setiap orang memiliki pendapat yang berbeda. Dimana pendapat dibutuhkan untuk melihat sudut pandang secara luas dalam memilih sesuatu atau untuk mendapatkan pemikiran yang positif dalam menyelesaikan masalah.
- d. Menubuhkan citra. Dimana setiap orang ingin mendapatkan citra yang baik. Terutama para remaja menuju dewasa menginginkan mereka dilihat baik dan melalui media sosial ini mereka dapat menunjukkan kelebihan mereka untuk mendapatkan pencitraan secara instan.
- e. Komunikasi dan sosial
Setiap manusia pasti saling menginginkan dan membutuhkan hubungan dengan manusia baik itu secara verbal maupun non verbal.
- f. Ajang untuk berprestasi.
Selain sebagai tempat hiburan media sosial juga sebagai tempat ataupun ajang yang menyediakan perlombaan apalagi untuk para remaja millennial yang masih giat berkarya serta memiliki bakat dalam bidang teknologi.
- g. Menambah wawasan.
Media sosial sebagai jalan pintas terutama para remaja millennial yang pada dasarnya menyukai hal hal yang baru dan disini mereka dapat mendapatkan wawasan umum dan lainnya
- h. Mengeluarkan apa yang dirasakan terkadang seseorang ingin menyampaikan pendapat ataupun komentar dari lawan bicara mereka. Dan dunia media sosial merupakan salah satu tempat mereka dapat mencurahkan apa yang sedang mereka rasakan dan dengan begitu mereka dapat membuat dunia yang mereka buat sendiri terlepas dengan apa tanggapan orang yang akan membacanya nanti.

4. Karakteristik Media Sosial

Menurut Nasrullah dalam Ahmad Setiadi media sosial memiliki karakter khusus, yaitu:³⁹

- a. Jaringan (*Network*) Jaringan adalah Prasarana yang menghubungkan antara komputer dengan perangkat keras lainnya. Koneksi ini diperlukan karena komunikasi bisa terjadi jika antar komputer terhubung, termasuk di dalamnya perpindahan data.
- b. Informasi (*Information*) Informasi menjadi penting di media sosial karena pengguna media sosial mengkreasikan representasi identitasnya, memproduksi konten, dan melakukan interaksi berdasarkan informasi.
- c. Arsip (*Archive*) Bagi pengguna media sosial, arsip menjadi sebuah karakter yang dapat menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan bisa diakses kapanpun dan melalui perangkat apapun.
- d. Interaksi (*Interactivity*) Media sosial membentuk jaringan antar pengguna yang tidak sekedar memperluas hubungan pertemanan atau pengikut (*follower*) semata, tetapi harus dibangun dengan interaksi antar pengguna tersebut.
- e. Simulasi Sosial (*simulation of society*) Media sosial memiliki karakter sebagai medium berlangsungnya masyarakat sosial di dunia virtual. Media sosial memiliki keunikan dan pola yang dalam banyak kasus berbeda dan tidak dijumpai dalam tatanan masyarakat yang real.
- f. Konten oleh pengguna (*user-generated content*) Di Media sosial konten sepenuhnya milik dan berdasarkan kontribusi pengguna atau pemilik akun. UGC merupakan relasi simbiosis dalam budaya media baru yang memberikan kesempatan dan keleluasaan pengguna untuk berpartisipasi. Hal ini berbeda dengan media lama (tradisional) dimana khalayaknya sebatas menjadi objek atau sasaran yang pasif dalam distribusi pesan.

³⁹ Ahmad Setiadi,.....Hlm. 67

5. Kategori Kategori Media Sosial

Menurut Nasullah dalam Ahmad Setiadi setidaknya ada enam kategori besar untuk melihat pembagian media sosial⁴⁰, yaitu:

- a. Media Jejaring Sosial (*Social networking*) Media jejaring sosial merupakan media yang paling populer. Media ini merupakan sarana yang sering digunakan penggunanya untuk melakukan hubungan sosial, termasuk halnya ada konsekuensi atau efek dari hubungan sosial tersebut di dunia maya.
- b. Jurnal online (*blog*) Blog merupakan media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk mengupdate aktifitas keseharian, saling berbagi baik tautan web lain, informasi dan lain sebagainya. Awal mula blog merupakan suatu bentuk situs pribadi yang didalamnya terdapat perkumpulan tautan ke situs lain yang dianggap menarik dan diperbarui setiap harinya. Pada perkembangan selanjutnya, blog banyak jurnal (tulisan keseharian pribadi) pemilik media dan terdapat kolom komentar yang bisa diisi oleh pengguna. Secara mekanis, jenis media sosial ini biasa dibagi menjadi dua, yaitu kategori *personal homepage*, atau pemilik menggunakan nama domain sendiri seperti *.com* atau *.net* dan yang kedua dengan menggunakan fasilitas penyedia halaman *weblog* gratis, seperti *wordpress* atau *blogspot*.
- c. Jurnal online sederhana atau mikroblog (*micro-blogging*) Tidak berbeda dengan jurnal online (*blog*), mikroblogging merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk menulis dan memublikasikan aktifitas serta atau pendapatnya. Contoh mikroblogging yang paling banyak digunakan adalah Twitter.
- d. Media berbagi (*media sharing*) Situs berbagi media merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi penggunanya untuk berbagi media, mulai dari dokumen (*file*), video, audio, gambar, dan sebagainya.

⁴⁰ Ahmad Setiadi,.....Hlm. 43

Contoh media ini adalah: Youtube, Instagram, Tiktok, dan lain sebagainya.

- e. Penanda sosial (*social bookmarking*) Penanda sosial merupakan media sosial yang bekerja untuk mengorganisasi, menyimpan, mengelola, dan mencari informasi atau berita tertentu secara online. Beberapa situs sosial bookmarking yang populer adalah delicious.com, stumbleUpon.com, Digg.com, Reddit.com, dan untuk di Indonesia ada LintasMe.
 - f. Media konten bersama atau wiki. Media sosial ini merupakan situs yang kontennya hasil kolaborasi dari para penggunanya. Mirip dengan kamus atau ensiklopedi, wiki menghadirkan kepada pengguna pengertian, sejarah hingga rujukan buku atau tautan tentang satu kata. Dalam prakteknya, penjelasan-penjelasan tersebut dikerjakan oleh pengunjung, artinya ada kolaborasi atau kerja sama dari semua pengunjung untuk mengisi konten dalam situs ini.
6. Dampak Intensitas media sosial

Sebagai pengguna media sosial yang aktif tidak jarang intensitas penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi penggunanya, diantara lain:

- a. Dampak positif
 - 1) Memberikan kemudahan dalam memberi maupun menerima dan berbagi informasi.
 - 2) Meningkatkan rasa percaya diri sehingga menumbuhkan rasa sudah diakui.
 - 3) Terjalin hubungan yang baik antar pengguna sosial media.
 - 4) Dapat menumbuhkan pemikiran kritis.
 - 5) Meningkatkan kemampuan dalam menggunakan teknologi.
 - 6) Menambah wawasan serta pertemanan.
 - 7) Dapat meningkatkan rasa menghargai privasi terhadap orang lain.
 - 8) Dapat meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi dengan orang lain.

b. Dampak negatif

- 1) Intensitas terhadap media sosial dapat menyebabkan berkurangnya efisiensi waktu.
- 2) Efek yang ditimbulkan akibat intensitas penggunaan media sosial seperti pegal pegal, mata perih, jari jari tangan sakit, dan lain sebagainya
- 3) Tidak dapat bersosialisasi secara langsung atau nyata karena terlalu sering menggunakan media sosial
- 4) Melas melakukan berbagai hal karena terlalu asyik menggunakan media sosial.
- 5) Konsumtif. Karena penggunaan media sosial membutuhkan biaya. Selain itu maraknya penjualan online membuat remaja milenial dapat dengan mudah membeli suatu barang apalagi jika barang tersebut tidak begitu penting.
- 6) Mudah mendapatkan pengaruh buruk dari informasi yang dimuat oleh akun yang tidak diakui.
- 7) Hilangnya privasi kehidupan. Karena semua hampir di bagika di media sosial dan dapat dengan mudah menilai orang tanpa tau kebenarannya.

B. Pola Tidur

1. Pengertian pola tidur

Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dan dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai ataupun dapat dijelaskan sebagai suatu keadaan tidak sadarkan diri yang relatif.⁴¹Tidur adalah proses yang berhubungan dengan mata tertutup selama beberapa periode yang memberikan istirahat total bagi mental dan aktivitas fisik manusia, kecuali fungsi beberapa organ vital seperti jantung, paru-paru, hati, sirkulasi darah dan organ dalam lainnya.

⁴¹ Emi Diarti, Ani Sutriningsih, And Wahidyanti Rahayu H, "Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang," *Nursing News*, Vol. 2, No. 3, 2017, Hal. 322.

Menurut Potter dan Perry dalam Annaas budi setyawan kebutuhan tidur merupakan suatu yang sangat penting terutama bagi kualitas hidup individu itu sendiri dan setiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda dalam hal kuantitas maupun kualitas tidurnya.⁴²

Menurut Prayitno dalam Yuli Amran dan Putri Handayani, Pola tidur adalah model, bentuk tidur yang menetap dalam jangka waktu yang relatif panjang, meliputi jadwal mulai tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan tidur.⁴³ Menurut Firman dalam Diarti Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya.⁴⁴

2. Jenis jenis tidur

- a. Tidur REM (*Rapid-Eye Movement*) terjadi ketika kita bermimpi dan ditandai dengan meningkatnya aktivitas mental serta fisik. Ciri cirinya antara lain detak jantung, tekanan darah dan cara bernafas sama dengan ada di dalam mimpi.
- b. Tidur Non REM (*Non Rapid-Eye Movement*) terjadi ketika orang tertidur namun cenderung sulit dibangunkan. Semakin tengah malam status tidur tersebut semakin ringan dan pada tahap tidur tersebut akan terasa menyegarkan. Selama periode ini tubuh secara langsung memperbaiki atau memulihkan dirinya menggunakan hormon hal ini disebut sebagai *somastostatin*.

3. Tahapan Tidur

Seseorang dapat mudah terbangun pada tahap ini dan dapat menyangkal dirinya telah tidur.⁴⁵

⁴² Annaas budi setyawan, Hubungan Tingkat Kecemasan dengan kualitas tidur pasien pre operasi diruang angsoka rumah sakit abdul wahab sjahrane samarinda, jurnal ilmiah sehat budaya, vol 1, no 2, 2017. Hal. 111

⁴³ Yuli Amran And Putri Handayani, "Hubungan Pergantian Waktu Kerja Dengan Pola Tidur Pekerja," *Kesmas: National Public Health Journal*, Vol. 6, No. 4, 2012, Hal. 153.

⁴⁴ Emi Diarti, Ani Sutriningsih, And Wahidyanti Rahayu H, "Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang," *Nursing News*, Vol. 2, No. 3, 2017, Hal. 323.

⁴⁵ Rezita Rahma Reza et al., "Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan Sleep Function in Health Management," *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung* 8, no. 2 (2019): 247–253.

- a. Tahap satu NREM merupakan tahap yang paling ringan dari tidur. Pada tahap ini, mata tertutup dan dianggap sebagai periode transisi antara terjaga dan tidur. Seseorang dapat mengalami gerakan tersentak tiba-tiba pada kaki atau otot lainnya dan dapat merasakan sensasi seperti terjatuh, hal ini dikenal sebagai *myoclonic hypnic*. Tahap ini dapat berlangsung sekitar 10 hingga 15 menit. Biasanya semakin bertambahnya usia, waktu dihabiskan pada tahap 1 NREM akan semakin meningkat.
- b. Tahap dua NREM berlangsung sekitar 20 menit. Selama tahap ini gerakan mata berhenti dan gelombang otak (aktivitas otak) menjadi lebih lambat. Pada tahap ini suhu tubuh menurun dan detak jantung mulai melambat. Tahap dua NREM tidur juga dikaitkan dengan penurunan relatif fisiologis tubuh. Tekanan darah, metabolisme otak, sekresi gastrointestinal, dan aktivitas jantung berkurang. Pasien memasuki fase lebih dalam dari tidur yang menjadi semakin jauh dari dunia luar serta semakin progresif. Pada tahap ini, seseorang lebih sulit untuk dibangunkan.
- c. Tahapan tiga dan empat ditandai sebagai tahap tidur yang dalam dan seringkali paling sulit untuk dibangunkan. Tahap tiga dan empat sering dikelompokkan karena tidak terdapat perbedaan klinis yang signifikan diantaranya. Tahap ini disebut *slow wave sleep* (SWS) atau tidur gelombang lambat.

4. Pengelompokan Pola Tidur berdasarkan usia

Menurut Mubarak dalam Wahid Nur Alfi dan Roni Yuliwar pola tidur setiap individu berbeda beda tergantung dari usianya sebagai berikut,

- a. Bayi yang berusia 1-18 bulan, akan memiliki jumlah jam tidur antara 12-14 jam/hari.
- b. Bayi yang berusia 1-3 tahun atau pada masa anak-anak akan memiliki jumlah jam tidur antara 10-12 jam/hari dan biasanya 25% dari siklus tidurnya merupakan tidur REM (*Rapid Eye Movement*).

- c. Anak-anak usia prasekolah (usia 3-6 tahun) memiliki jumlah jam tidur kurang lebih 11 jam/hari.
 - d. Anak usia sekolah (usia 6-12 tahun), jumlah jam tidur mereka semakin berkurang yaitu kurang lebih 10 jam/hari pada malam hari.
 - e. Seseorang yang berada pada usia remaja yaitu usia 12 tahun sampai dengan usia 18 tahun, jumlah jam tidur sekitar 7-8,5 jam/hari.
 - f. Pola tidur normal pada dewasa muda (usia 18-40 tahun) tidak beda jauh dengan jumlah jam tidur ketika usia remaja yaitu sekitar 7-8 jam/hari, 20-25% tidur REM.
 - g. Usia dewasa menengah (usia 40-60 tahun), jumlah jam tidur sama dengan ketika seorang berada pada usia dewasa muda yaitu sekitar 7-8 jam/hari, 20% tidur REM.
 - h. Usia dewasa tua (usia > 60 tahun) tidur sekitar 6 jam/hari, 20-25% tidur REM dan individu dapat mengalami *insomnia* dan sering terjaga sewaktu tidur. Seseorang yang berada pada usia ini, akan mengalami penurunan pada tahap IV NREM (*Non-rapid Eye Movement*), bahkan kadang tidak ada.⁴⁶
5. Gangguan pola tidur

Pola tidur seorang individu pastinya tidak teratur sepanjang periode tidur. Hal tersebut tergantung pada beberapa faktor seperti faktor usia, aktivitas yang dilakukan, penyakit yang diderita, dan lain-lain.⁴⁷

Menurut Rahayuning dalam Emi Diarti, Ani Sutriningsih, dan Wahidyanti Rahayu H apabila seseorang individu kekurangan tidur ataupun pola tidur yang tidak sesuai apalagi yang disebabkan oleh kecanduan penggunaan media sosial dapat berdampak pada sistem kekebalan tubuh, kelelahan dan sakit kepala dan juga dapat mempengaruhi kesuburan.⁴⁸

⁴⁶ Wahid Nur Alfi and Roni Yuliwar, "The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension," *Jurnal Berkala Epidemiologi* 6, no. 1 (2018): 18.

⁴⁷ Emi Diarti, Ani Sutriningsih, And Wahidyanti Rahayu H, "Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang," *Nursing News*, Vol. 2, No. 3, 2017, Hal. 323

⁴⁸ Emi Diarti, Ani Sutriningsih, And Wahidyanti Rahayu H, "Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang," *Nursing News*, Vol. 2, No. 3, 2017, Hal. 328

Menurut Annas Budi Setyawan ada beragam jenis gangguan pola tidur yaitu somnabulisme atau *sleep walking*, *night terror*, mudah tidur (*hypersomnia*), narkolepsi, insomnia.⁴⁹

a. Insomnia

Insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang sulit untuk tertidur, dan biasanya bangun lebih awal atau bangun dalam keadaan yang tidak segar.⁵⁰

b. *Night terror*

Night terror merupakan suatu keadaan dimana seseorang terbangun secara tiba tiba yang disertai jeritan keras, tangisan dan tampak panik.

c. *Sleep walking*

Sleep walking merupakan keadaan seseorang berjalan ketika tidur maupun melakukan gerakan secara kompleks yang biasanya diawali dengan keadaan *night terror* terlebih dahulu.

d. *Hypersomnia*

Hypersomnia merupakan serangan rasa kantuk yang berlebihan sepanjang hari meskipun sudah tidur cukup gangguan ini dapat berlangsung sebulan atau lebih.

e. Narkolepsi

Narkolepsi merupakan serangan kantuk luar biasa yang menyerang di siang hari maupun di waktu kapanpun serta dalam kondisi apapun. Hal tersebut disebabkan kurangnya hipokretin dalam saraf dan menyebabkan terganggunya pola tidur seseorang.⁵¹

⁴⁹ Annaas budi setyawan, Hubungan Tingkat Kecemasan dengan kualitas tidur pasien pre operasi diruang angsoka rumah sakit abdul wahab sjahrane samarinda, jurnal ilmiah sehat budaya, vol 1, no 2, 2017. Hal. 115

⁵⁰ Firda Intan Nursyifa, Efri Widiанти, Yussly Kurnia Herliani, Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Pedjajaran yang mengalami Kecanduan Game Online, Jurnal Keperawatan Bsi, Vol.VII Nao. 1 April 2020, Hlm. 37

⁵¹ Firda Intan Nursyifa, Efri Widiанти, Yussly Kurnia Herliani, Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Pedjajaran yang mengalami Kecanduan Game Online, Jurnal Keperawatan Bsi, Vol.VII Nao. 1 April 2020, Hlm. 38

C. Tingkat Stress

1. Pengertian Tingkat Stress

Stres adalah suatu gangguan mental yang dapat muncul pada suatu individu yang disebabkan adanya tekanan dari dalam maupun luar guna memenuhi kebutuhan serta keinginannya.⁵²

Menurut Robbins stres merupakan suatu kondisi dinamik individu di konfrontasi dengan suatu peluang, kendala ataupun tuntutan yang dihubungkan dengan sesuatu yang sangat diinginkan namun hasilnya di pandang sebagai sesuatu yang tidak pasti.⁵³

Menurut McGrath dalam Weinberg dan Gould dalam Sukadiyanto stres didefinisikan sebagai “*a substantial imbalance between demand (physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences*”. Artinya, stres akan muncul pada suatu individu apabila adanya ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi suatu kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani.⁵⁴

2. Klasifikasi Tingkat Stress

Tingkat stres dapat di klasifikasikan menjadi tiga tingkatan diantaranya sebagai berikut :

- a. Ringan: kondisi ini dapat terjadi dalam kehidupan sehari hari, stres tingkat ini memberikan signal; waspada pada seseorang, agar dapat mencegah hal –hal yang tidak diinginkan terjadi
- b. Sedang: orang yang mengalami tingkat stres ini akan terpusat pada satu hal yang ingin di capai dan akan menghiraukan hal yang bukan tujuannya.
- c. Berat: saat berada pada kondisi seperti ini seseorang akan lebih mengarahkan perhatian pada hal lainnya. Hal tersebut dilakukan

⁵² Muhammad Yusup, Muhammad Shoffa Saifillah Al Faruq, Manajemen Konflik Dan Stres (Orientasi dalam Organisasi), Dr. Januari 2021, Wade Publish.. Hlm 176.

⁵³ Muhammad Yusup, Muhammad Shoffa Saifillah Al Faruq, Manajemen Konflik Dan Stres (Orientasi dalam Organisasi), Dr. Januari 2021, Wade Publish. Hlm 176.

⁵⁴ Sukadiyanto, “Stress Dan Cara Mengurangnya,” *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, Vol. 1, No. 1, 2010, Hal. 56.

dengan tujuan untuk meminimalkan stres sehingga membutuhkan lebih banyak nasehat.⁵⁵

3. Jenis Stres

Stres di bedakan menjadi dua, yaitu stres yang positif karena dapat membangun dan stres yang negatif ataupun merugikan serta merusak. Menurut Dr.Selye ada tiga bentuk stres⁵⁶:

a. *Eustress*

Merupakan stres yang baik dimana didalamnya terdapat hal penting yang dapat memotivasi kita untuk melakukan hal baik. Dan memberikan energi positif yang dapat meningkatkan fokus serta konsentrasi kita

b. *Distress*

Merupakan respon stres yang negatif dimana respon terhadap situasi yang diluar kendali dapat memicu reaksi dalam tubuh seperti khawatir yang berlebihan yang dapat meningkatkan reaksi jantung kita.

c. *Hyperstress*

Merupakan keadaan *distress* yang terus menerus yang mengakibatkan dampak negatif terhadap psikologis dan juga kesehatan. Pada tahap ini individu dapat dengan mudah kelelahan, sakit lambung, serangan jantung dan berbagai macam gangguan psikologis.

4. Beberapa reaksi psikologis tingkat stres sebagai berikut⁵⁷ :

a. Reaksi psikologis diantaranya:

Marah, cemas, ketakutan, malu, merasa dipermalukan, tertekan atau merasa rendah, merasa bersalah, Penghargaan pada diri sendiri menurun, bayangan dan pemikiran yang merusak, kacau, imajinasi tentang ketidakmampuan mengontrol diri

⁵⁵ Rian Tasalim, Ardhia Redina Cahyani, Stres Akademik Dan Pengamanannya, (Banjarmasin: Guerpedia,2021), Hlm. 25-26.

⁵⁶ Dale Carnegie associates, petunjuk hidup bebas stres dan cemas, (Jakarta: PT Gramedia,2014), hlm. 104

⁵⁷ Muhammad Yusup, Muhammad Shoffa Saifillah Al Faruq, Manajemen Konflik Dan Stres (Orientasi dalam Organisasi), Dr. Januari 2021, Wade Publish.. Hlm. 178

b. Perilaku Stres :

- 1) Perilaku pasif
- 2) Perilaku agresif, menyerang
- 3) Sensitif dan mudah tersinggung
- 4) Prokrastinasi/ menunda-nunda
- 5) Manajemen waktu yang buruk
- 6) Menurunnya kinerja
- 7) Meningkatnya potensi untuk mengalami kecelakaan
- 8) Makan, bicara, berjalan dengan cepat.

c. Reaksi Fisik :

- 1) Mulut terasa kering
- 2) Telapak tangan berkeringat
- 3) Sering sariawan
- 4) Jantung berdetak keras
- 5) Ketidakmampuan/kesulitan bernafas
- 6) Terasa sakit didada
- 7) Perasaan akan pingsan atau benar-benar pingsan
- 8) Tekanan darah tinggi.

5. Kriteria Gejala Gejala Stres

Menurut Hardjana dalam Muhammad Yusup menjelaskan bahwa terdapat kriteria gejala-gejala stres, antara lain:⁵⁸

- a. Gejala fisik Gejala Fisikal seperti tidur tidak teratur atau susah tidur, bangun lebih awal, pusing, pening Sakit kepala, sakit punggung, terutama bagian bawah, sulit buang air besar atau sembelit. Urat-urat tegang pada bagian leher dan juga bahu. Keringat berlebih, tekanan darah tinggi yang dapat menyebabkan serangan jantung, berubahnya selera makan, merasa lelah tidak semangat dalam melakukan pekerjaan, dan bertambah banyak melakukan kekeliruan ataupun kesalahan dalam kerja serta hidup.

⁵⁸ Muhammad Yusup, Muhammad Shoffa Saifillah Al Faruq, Manajemen Konflik Dan Stres (Orientasi dalam Organisasi), Dr. Januari 2021, Wade Publish. Hlm 184- 185

- b. Gejala emosional seperti Gelisah dan cemas, sedih, mudah menangis, merasa jiwa dan hatinya atau moodian, gugup, rasa harga diri menurun dan merasa tidak aman, mudah marah tanpa sebab, gampang menyerang orang ataupun bersikap bermusuhan, emosi mengering kehabisan sumber dayamental (burn out).
 - c. Gejala Kognitif Gejala kognitif seperti pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, Susah berkonsentrasi dan memusatkan pikiran, sulit mengambil keputusan, mudah terlupa, kehilangan rasa humor yang sehat, produktifitas atau prestasi kerja menurun, mutu kerja yang rendah.
 - d. Gejala *Interpersonal* seperti Kehilangan rasa kepercayaan terhadap orang lain., mudah memperlakukan orang lain., mudah membatalkan janji atau tidak memenuhi perjanjian, suka mencari – cari kesalahan orang lain atau menyerang orang dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri, membiarkan orang lain.
6. Faktor Penyebab Stres

Faktor-faktor yang menyebabkan stres dapat di bagi menjadi dua faktor, yaitu faktor psikologis/pribadi dan faktor sosial/lingkungan.⁵⁹

a. Faktor pribadi

Pada stres ini terjadi ketika individu dengan pemikirannya saja, terkadang apa yang ada di pikiran kita dapat membuat stres itu muncul dengan tanpa kita sadari. Seperti faktor lainnya kehilangan harta ataupun kematian.

b. Faktor Sosial

Banyak sekali faktor-faktor sosial yang dapat menimbulkan stress. Sebagai contoh kecil saja di lingkungan pekerjaan, beban kerja yang berat serta waktu yang sedikit ditambah rekan kerja yang tidak

⁵⁹ Muhammad Yusup, Muhammad Shoffa Saifillah Al Faruq, Manajemen Konflik Dan Stres (Orientasi dalam Organisasi), Januari 2021, Wade Publish. Hlm 186

menyenangkan bisa membuat kita menjadi stress. Stres yang berasal dalam diri sendiri seorang individu memungkinkan untuk dapat menganalisis penyelesaian atau solusinya secara mandiri karena kita sendiri yang memahami persoalannya tersebut. Tapi tidak menutup kemungkinan juga untuk dapat melakukan konseling atau curhat kepada ahlinya untuk mengatasi stres tersebut.

7. Penanganan stres

Penanganan stres mencakup berbagai hal seperti perubahan gaya hidup, teknik relaksasi, serta psikoterapi. Berikut beberapa perubahan gaya hidup yang kamu lakukan saat mengalami stres.⁶⁰

a. Konsumsi makanan sehat.

Seperti makan dengan seimbang 5 sehat 4 sempurna dan menghindari makanan yang dapat meningkatkan tekanan, seperti kopi, teh, dan makanan tinggi gula.

b. Olahraga.

Olahraga secara teratur dapat membantu melepaskan penumpukan tekanan dalam tubuh dan meningkatkan kebugaran. Olahraga sangat dianjurkan untuk dilakukan setidaknya tiga kali per minggu untuk mendapatkan manfaat optimal.

c. Relaksasi.

Relaksasi adalah merupakan salah satu cara efektif dan mudah tanpa memerlukan alat bantu dimana relaksasi ini hanya memerlukan anggota badan untuk rileks dan menarik nafas secara perlahan untuk membantu mengurangi tekanan otot yang berkaitan dengan stres.

Ada banyak yang dapat dilakukan yang paling sederhana adalah relaksasi nafas dengan menenangkan pikiran.

d. Ambillah kelas manajemen stres atau seminar tentang kehidupan terbebas dari stres dan juga cara mengatasi permasalahan kehidupan

⁶⁰ Muhammad Yusup, Muhammad Shoffa Saifillah Al Faruq, Manajemen Konflik Dan Stres (Orientasi dalam Organisasi), Januari 2021, Wade Publish. Hlm 188-189.

lainnya untuk mendapatkan cara yang dapat mengatasi kehidupan dan stres dengan lebih efektif.

- e. Mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas kamu. Apabila memiliki dukungan dalam hidup dapat dipastikan membuat kamu tetap sehat.

D. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Pola Tidur Dengan Tingkat Stres Mahasiswa

Intensitas medias sosial merupakan sikap atau perilaku ataupun keadaan tertentu individu berdasarkan banyaknya waktu yang digunakan dalam menggunakan media sosial. Intensitas penggunaan media sosial merupakan kuantitas perhatian dan ketertarikan seseorang dalam menggunakan media sosial dilihat dari kedalam atau kekuatannya dalam menggunakan media sosial.⁶¹ Dan apabila penggunaan media sosial secara berlebihan melebihi 3- 6 jam perhari dapat berdampak kehidupan sehari hari salah satunya menyebabkan gangguna pada pola tidur yang tidak teratur dan juga tingkat stres.

Menurut Prayitno dalam Yuli Amran dan Putri Handayani Pola tidur adalah model, bentuk tidur yang menetap dalam jangka waktu yang relatif panjang, meliputi jadwal mulai tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan tidur.⁶²

Menurut penelitian faktor Sapuat dalam Emi Diarti. Ani Sutriningsih, Wahidyanti Rahayu H menjelaskan faktor yang menyebabkan gangguan pola tidur salah satunya yaitu stres, dimana hal ini dapat mempengaruhi pola tidur pada remaja.⁶³ Alangkah lebih baik jika penggunaan media sosial di manfaatkan dan juga digunakan sebagai kebutuhan bukan sebagai keinginan

⁶¹ Asma Abidah Al Aziz, "Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa," *Acta Psychologia*, vol 2, No. 2, 2020, Hal. 93.

⁶² Yuli Amran And Putri Handayani, "Hubungan Pergantian Waktu Kerja Dengan Pola Tidur Pekerja," *Kesmas: National Public Health Journal*, Vol. 6, No. 4, 2012, Hal. 153.

⁶³ Emi Diarti, Ani Sutriningsih, Wahidyanti Rahayu H, Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang, *Nursing News* Volume 2, Nomor 3, Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang, 2017, hlm. 328

untuk memenuhi rasa kepuasan terhadap diri individu maupun mahasiswa itu sendiri

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban atau asumsi sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang mana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan.⁶⁴ Hipotesis menunjukkan hubungan yang terjadi antara variabel X dan Y dalam suatu penelitian. H_a dan H_o penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa

H_o : Tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa

Dengan diajukan hipotesis ini, maka konsekuensinya jika terbukti hasilnya nihil maka hipotesis kerja yaitu ditolak. Berarti tidak ada hubungan positif antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto Angkatan 2018. Sebaliknya jika hipotesis nihil tidak terbukti, maka jawaban hipotesis kerja diterima, maka ada hubungan yang positif antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto Angkatan 2018

⁶⁴ Sugiyono, metode penelitian kuantitatif dan r&d, (bandung: alfabeta) 2013. Hal. 67

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dimana metode penelitian ini menggunakan *Cross Sectional* dimana perolehan data dilakukan dalam satu waktu terhadap beberapa kelompok.⁶⁵ Syarat mutlak pendekatan kuantitatif adalah adanya reliabilitas dan validitas karena kedua elemen tersebut menentukan kualitas hasil penelitian. Langkah selanjutnya hipotesis dimana sangat diperlukan guna menguji kesesuaian hasil yang diperoleh. Pendekatan ini lebih memberikan makna suatu hubungannya dengan penafsiran angka statistik.⁶⁶

Informasi yang diperoleh berasal dari responden yaitu mahasiswa UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 dengan menggunakan angket atau kuesioner. Dalam penelitian ini responden akan menjawab dengan terbuka maupun tertutup.

2. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian korelasi dimana tujuannya untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel dan apabila ada, bagaimana arah hubungan dan seberapa besar hubungan tersebut.⁶⁷ Variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah intensitas media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres. Sehingga dalam penelitian ini mencoba memperlihatkan tentang seberapa intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa.

⁶⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka, 2013), Hlm. 122-123.

⁶⁶ Jonathan Sarwo, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), Hlm. 258.

⁶⁷ Tukiran Tniredja Dan Hidayati Mustafidah, *Penelitian Kuantitatif Sebuah Pengantar*, (Bandung: Alfabeta, 2011) Hlm. 95.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada tanggal 10 Mei 2022 – 23 September 2022

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan subjek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuhan, gejala-gejala atau peristiwa yang terjadi sebagai sumber suatu penelitian.⁶⁸ Berdasarkan pendapat pengertian populasi tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi adalah data dari keseluruhan dengan karakteristik tertentu dalam sebuah penelitian.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Dakwah UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018. Sejumlah 116 mahasiswa.⁶⁹

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Apabila suatu populasi besar maka peneliti tidak harus meneliti semua populasi namun, peneliti dapat meneliti menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Ada beberapa faktor yang menjadikan peneliti tidak mengambil semua populasi seperti halnya ada keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Peneliti mengambil sampel dalam populasi ini harus betul-betul mewakili.⁷⁰

Menurut Suharsimi Arikunto mengatakan apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi, tetapi jika jumlah subyeknya (lebih dari 100 orang)

⁶⁸ Tukiran Tniredja Dan Hidayati Mustafidah, Penelitian Kuantitatif Sebuah Pengantar, (Bandung: Alfabeta, 2011) Hlm. 104

⁶⁹ Sumber data: Dokumen Akademik Fakultas Dakwah UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

⁷⁰ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2013), Hlm. 81.

maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% lebih.⁷¹ Adapun dalam penelitian ini menggunakan 25% dari populasi yang berjumlah 116 mahasiswa, maka mahasiswa yang akan dijadikan subjek penelitian adalah 29 mahasiswa yang dapat diperhitungkan dengan rumus dibawah ini:

$$n = \frac{x}{100} \times N$$

Keterangan:

X : Besaran presentase yang diambil

N : Jumlah populasi

n : Jumlah sampel yang didapat

berdasarkan rumus diatas maka dapat di jabarkan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{25}{100} \times 116 \\ n &= 0,25 \times 116 \\ n &= 29 \end{aligned}$$

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dimana pengambilan anggota sampel dari populasi tersebut dilakukan melalui acak tanpa adanya strata yang ada didalam populasi itu.⁷²

D. Variabel Penelitian

Menurut Singh variabel adalah suatu gejala yang menjadi titik focus untuk diamati dan juga sebagai atribut dari suatu kasus, yang bervariasi untuk kasus yang berbeda.⁷³ Memahami variabel dan kemampuan menganalisis setiap variabel yang lebih kecil merupakan syarat mutlak bagi setiap peneliti.⁷⁴

Dari penjelasan diatas disimpulkan bahwa variabel adalah adalah suatu objek yang menjelaskan suatu konsep yang didalamnya terdapat variasi nilai.

⁷¹ Suharsimi Arikunto, manajemen penelitian, (Jakarta: Rineka, 2005), hlm. 98

⁷² Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2013), Hlm. 98.

⁷³ Alizar Isna Dan Warto, Analisis Data Kuantitatif Dengan Ibm Spss Statistics 20 (Sebuah Panduan Praktis Untuk Penelitian Sosial: Dilengkapi Dengan Analisis Regresi Dan Ordinal), (Purwokerto:Stain Press, 2013), Hlm. 7.

⁷⁴ Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), Hlm. 164.

Penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan terikat antara lain :

1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang sebab berubahannya atau timbulnya variabel terikat.⁷⁵ Variabel bebas dalam penelitian ini:

- a. X_1 intensitas penggunaan media sosial.
- b. X_2 pola tidur

2. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini Tingkat Stres Mahasiswa

E. Metode Pengumpulan Data

1. Angket kuesioner

Menurut Sugiyono Angket penelitian adalah teknik untuk mengumpulkan data responden yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang ditujukan kepada responden agar dijawab.⁷⁶

Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala Likert, sebagai berikut:

Tabel 3.1 Skala Likert

NO	Pilihan jawaban	Jawaban skor	
		Positif	Negatif
1.	Selalu	4	1
2.	Sering	3	2
3.	Kadang kadang	2	3
4.	Tidak pernah	1	4

⁷⁵ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2013), Hlm. 38.

⁷⁶ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2013), Hlm. 142.

Skala likert dalam penelitian ini menggunakan beberapa pertanyaan dengan jawaban seperti:

- a. Untuk item positif
 - 1) Selalu diberi skor 4
 - 2) Sering diberi skor 3
 - 3) Kadang Kadang diberi skor 2
 - 4) Tidak Pernah diberi skor 1
- b. Untuk item negatif
 - 1) Selalu diberi skor 1
 - 2) Sering diberi skor 2
 - 3) Kadang Kadang diberi skor 3
 - 4) Tidak Pernah diberi skor 4

Adapun penelitian ini digunakan untuk mengukur Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018.

2. Observasi

Teknik pengumpulan data melalui wawancara dan kuesioner dengan cara menyebar angket dan mengamati orang mengisi angket.⁷⁷

Observasi dalam penelitian ini pertama, peneliti mengamati secara langsung ke lokasi penelitian dengan subyek mahasiswa prodi bimbingan dan konseling islam tahun 2018. Kedua, menggunakan kuesioner yang dibuat dengan *google form* yang disebar melalui media Whats'App. Kuesioner tersebut berisikan pertanyaan umum seputar intensitas media sosial, pola dan tingkat stres. kepada mahasiswa bimbingan dan konseling islam.

Peneliti melakukan observasi pada bulan Februari-Maret 2022. Hasil yang didapatkan dari observasi tersebut yaitu peneliti dapat menyimpulkan bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling islam tahun 2018 menggunakan media sosial lebih dari 4 dan penggunaannya lebih dari 8 jam dalam sehari, dengan pola tidur yang relatif normal. Namun

⁷⁷ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2013), Hlm.142.

ditemukan ada beberapa mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang terutama dalam akademik.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan kumpulan data mengenai berbagai hal ataupun variabel yang berbentuk catatan, buku, surat kabar, transkrip dan lain sebagainya. Metode dokumentasi yang diamati bukan benda hidup melainkan benda mati.⁷⁸

Dokumentasi penelitian ini, peneliti akan melakukan pengumpulan data dokumentasi yang berhubungan dengan mahasiswa seperti data jumlah mahasiswa dan data angket dimana dalam membagikan beberapa angket ini peneliti harus secara langsung membagikan angket tersebut secara langsung melalui media online yaitu *WhatsApp*

F. Uji Instrumen Penelitian

Uji instrumen pada penelitian ini dilakukan sebelum penelitian. Uji instrumen penelitian ini digunakan untuk mengatur variabel yang memiliki validitas dan reliabilitas sesuai ketentuan. Uji instrument ini dapat dikatakan valid apabila uji instrument telah melalui uji reliabilitas.

Uji Instrumen dalam penelitian ini menggunakan peneliti menggunakan tiga angket, yaitu pertama, untuk mengetahui intensitas penggunaan media sosial mahasiswa UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018. Kedua untuk mengetahui pola tidur mahasiswa UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018. Angket ketiga untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018.

Mahasiswa akan memilih jawaban yang sudah di bagikan melalui WhatsApp dan perangkat lainnya oleh peneliti menggunakan *google form*,

⁷⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), Hlm. 274.

kemudian mahasiswa akan menjawab sesuai instruksi yang sudah di jelaskan oleh peneliti dan mahasiswa memberikan jawaban sesuai pribadi masing masing.

Adapun indikator untuk setiap variabel sebagai berikut:

1. Variabel independen (X) atau variabel bebas

Variabel independen (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi sebab perubahannya ataupun timbulnya variabel terikat (dependen).⁷⁹

Adapun variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah X₁ Intensitas Penggunaan Media Sosial dan X₂ Pola Tidur”.

Tabel 3.2 Indikator Penelitian Variabel X₁

No	Indikator	Nomor item		Jumlah
		Positif	Negatif	
1.	Frekuensi/ durasi bermain media sosial	2, 8, 10,	4,13	5
2.	Faktor intensitas media sosial	5, 12	3, 9, 11	5
3.	Dampak intensitas media sosial	6	1, 7	3
Jumlah		6	7	13

Tabel 3.3 Indikator Penelitian Variabel X₂

No	Indikator	Nomor item		Jumlah
		Positif	Negatif	
1.	Pola/ waktu tidur	1, 5, 8, 11, 12	7,	6
2.	Tahapan tidur	2, 10	13	3
3.	Gangguan tidur	9,	3, 4, 6	4
Jumlah		8	5	13

⁷⁹ Sugiyono, metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D, (Bandung: Alfabeta,2016), Hal. 28

2. Variabel dependen atau (Y) variabel terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang terikat yang menjadi pengaruh atau akibat.⁸⁰ Adapun variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat Stres. Berikut indikator tingkat stres mahasiswa:

Tabel 3.4 Indikator Penelitian Variabel Y

No	Indikator	Nomor item		Jumlah
		Positif	Negatif	
1.	Gejala fisik	3,	4, 10	3
2.	Emosi	1, 7, 8	2, 6, 11	6
3.	Perilaku	5, 9	12, 13, 14	5
Jumlah		6	8	14

G. Metode Analisis

Menurut Patton analisis data adalah proses pengolahan data, mengurutkan, mengelompokannya pada suatu pola, kategori, dan satu uraian dasar.⁸¹

1. Validitas

Menurut Ancok dalam Singarimbun dan Effendi dijelaskan bahwa validitas menunjukkan suatu alat pengukur dapat mengukur apa yang ingin diukur.⁸² Yang artinya apabila peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner maka kuesioner tersebut harus disusun sesuai apa yang ingin diukur.⁸³

Dalam validitas dipenelitian ini akan ditampilkan per item dengan rumus korelasi *product moment* yang digunakan:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{[n (\sum x^2) - (\sum x)^2] [(n \sum y^2) - (\sum y)^2]}$$

⁸⁰ Sugiyono, metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2016), Hal. 28

⁸¹ Iqbal Hasan, Analisis Data Penelitian Dengan S tatistic, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), Hlm. 29.

⁸² Alizar Isna Dan Warto, Analisis Data Kuantitatif Dengan Ibm Spss Statistics 20 (Sebuah Panduan Praktis Untuk Penelitian Sosial: Dilengkapi Dengan Analisis Regresi Dan Ordinal), (Purwokerto: Stain Press, 2013), Hlm. 340.

⁸³ Alizar Isna Dan Warto,Hlm. 340.

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien kolerasi tes disusun dengan kriteria

$\sum x$: variabel bebas

$\sum y$: variabel terikat

$\sum xy$: Hasil kali skor butir dengan skor total

n : Jumlah responden.

a. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, = valid.

b. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, = tidak valid.

Dengan tingkat signifikansi sebesar 95% atau $\alpha = 5\%$, maka kriteria pengujiannya. Melihat nilai signifikansi (Sig.)

a. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ = valid

b. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ = tidak valid

2. Reliabilitas

Menurut Ancok dalam Singarimbun dan Effendi Reabilitas adalah indeks yang menunjukkan suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Dapat dikatakan apabila pengukur dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relative konsisten maka alat pengukur tersebut reliable.⁸⁴

Penelitian ini untuk uji reabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach's.

$$r_x = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum a \frac{2}{t}}{a \frac{2}{t}} \right)$$

r_x : Reliabilitas yang dicari

n : Jumlah yang dicari

$\sum a \frac{a}{t}$: Jumlah varian skor tiap item

$a \frac{2}{t}$: Varian total

Dengan rentang nilai *Alpha Cronbach's* sebagai berikut:

a. $alpha < 0.50$ reliabilitas rendah

⁸⁴ Alizar Isna Dan Wardo,.....Hlm. 359.

- b. $0.50 < \alpha < 0.70$ reliabilitas moderat
- c. $\alpha > 0.70$ maka reliabilitas mencukupi (*sufficient reliability*)
- d. $\alpha > 0.80$ maka reliabilitas kuat
- e. $\alpha > 0.90$ maka reliabilitas sempurna.

Semakin kecil nilai alpha menunjukkan semakin banyak item yang tidak reliabel. Standar yang digunakan adalah $\alpha > 0.70$ (*sufficient reliability*).

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel baik variabel bebas dan variabel tergantung berdistribusi normal apabila $p > 0,05$ atau sebaliknya $p < 0,05$ distribusi tidak normal. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z*. Dengan bantuan aplikasi SPSS *statistic 24 for Windows*.

4. Uji Linearitas

Uji linieritas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui masing-masing variabel, variabel bebas dan tergantung mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Apabila $p > 0,05$ maka bisa dikatakan linear dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka tidak linier. Untuk mempermudah uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan uji F (ANOVA) bantuan aplikasi SPSS *statistic 24 for Windows*.

5. Analisis tiap indikator

Analisis tiap indikator dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif.

6. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus untuk menguji hipotesis yaitu :

- a. Uji hipotesis di penelitian ini menggunakan konkordansi Kendall W dimana kegunaannya untuk mencari korelasi diantara 2 atau lebih variabel *independen* dengan satu variabel *dependen*, dimana variabel variabel yang di korelasikan tersebut berskala ordinal. Berikut rumus :

$$W = \frac{S}{\frac{1}{12}k^2(N^3 - N)}$$

Keterangan :

w = koefisien korelasi konkordansi kendall w .

s = jumlah kuadrat deviasi observasi konkordansi dari mean R_j , jadi S

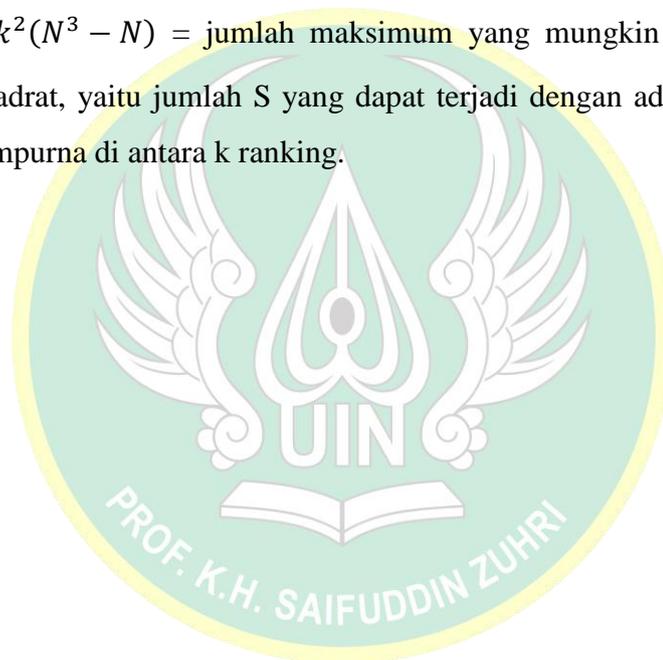
$$= \sum \left(R_j - \frac{\sum R_j}{N} \right)^2$$

k = banyak himpunan ranking penjenjangan, misalnya banyak penilai.

R_j = jumlah ranking yang diberikan.

N = banyak obyek atau individu yang diberi ranking.

$\frac{1}{12}k^2(N^3 - N)$ = jumlah maksimum yang mungkin dicapai deviasi kuadrat, yaitu jumlah S yang dapat terjadi dengan adanya kecocokan sempurna di antara k ranking.



BAB IV

PEMBAHASAN

A. Profil Fakultas Dakwah

Fakultas dakwah merupakan salah satu fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang terletak di Jalan Jenderal A. Yani No 40 A Purwokerto Banyumas Jawa Tengah 53126, Indonesia. Fakultas dakwah memiliki 4 program studi yang antara lain bimbingan dan konseling islam (BKI), komunikasi penyiaran islam (KPI), pengembangan masyarakat islam (PMI), dan manajemen dakwah (MD). Fakultas dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto mempunyai komitmen yang kuat untuk menyebarkan ilmu dan praktek pengetahuan yang bermanfaat dan membawa rahmat bagi semua.

B. Analisis Data Hasil Penelitian

Pada pelaksanaan penelitian dilakukan dengan cara mengisi kuesioner berupa pernyataan intensitas penggunaan media sosial dengan jumlah 15 butir item, dan pola tidur 18 butir item serta tingkat stres sebanyak 15 butir dengan total semua pernyataan 48 butir item yang harus diisi oleh responden. Data tersebut adalah data mentah yang akan di olah menggunakan program SPSS 24 dan dideskripsikan secara rinci masing masing variabel.

1. Data Angket Intensitas Penggunaan Media Sosial

Dalam pelaksanaa penelitian ini variabel X_1 adalah intensitas penggunaan media sosial. Peneliti membuat instrumen pernyataan sebanyak 12 butir, setelah dilakukan uji coba angket kepada 29 sampel menghasilkan data yang valid. Sehingga peneliti dapat menggunakan pernyataan tersebut untuk dijadikan bahan penelitian. Berikut adalah data hasil analisis untuk variabel X_1 (Intensitas Penggunaan Media Sosial).

Table 4. 1 Hasil Uji Validitas Variabel X₁ (Intensitas Penggunaan Media Sosial)

No	Nilai R Hitung	Nilai R Tabel	Keterangan
1.	0,563	0,3673	Valid
2.	0,394	0,3673	Valid
3.	0,287	0,3673	Tidak valid
4.	0,648	0,3673	Valid
5.	0,560	0,3673	Valid
6.	0,439	0,3673	Valid
7.	0,605	0,3673	Valid
8.	0,596	0,3673	Valid
9.	0,668	0,3673	Valid
10.	0,636	0,3673	Valid
11.	0,299	0,3673	Tidak valid
12.	0,420	0,3673	Valid
13.	0,388	0,3673	Valid
14.	0,394	0,3673	Valid
15.	0,653	0,3673	Valid

Setelah dilakukan uji validitas oleh peneliti yaitu dengan melihat table r sebagai batasan jika r hitung $>$ r tabel berarti data itu valid sedangkan kalau r hitung $<$ r tabel berarti tidak valid. Rumus $df = N-2$. Pada penelitian ini N itu berarti jumlah sampel $29-2 = 27$, dari hal tersebut kita bisa melihat tabel r dengan signifikan 0,05 urutan ke 27 yaitu 0,3673.

Berdasarkan tabel diatas terdapat 15 pernyataan. Namun pada uji validitas diatas terdapat dua pernyataan yang dikatakan tidak valid dengan jumlah nilai kurang dari 0,3673. Maka dua pernyataan tersebut tidak bisa digunakan untuk data selajutnya dan peneliti hanya akan menggunakan data yang valid. Artinya peneliti hanya bisa menggunakan 13 pernyataan dari jumlah seluruh 15 pernyataan.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X₁ (Intensitas Penggunaan Media Sosial)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.651	15

Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai nilai *Cronbach Alpha* > 0,6. Berdasarkan tabel diatas nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,651. Maka dapat dikatakan bahwa uji instrument diatas reliabel.

2. Data angket Pola Tidur

Peneliti membuat instumen penelitian untuk variabel X₂ yaitu pola tidur. Peneliti membuat intrumen pernyataan sebesar 18 butir. Setelah diuji coba pernyataan kepada 29 sampel. Pernyataan tersebut untuk dijadikan bahan penelitian. Berikut data hasil analisis untuk variabel X₂

Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Variabel X₂ (Pola Tidur)

No	Nilai R Hitung	Nilai R Tabel	Keterangan
1.	0,659	0,3673	Valid
2.	0,431	0,3673	Valid
3.	0,515	0,3673	Valid
4.	0,753	0,3673	Valid
5.	0,294	0,3673	Tidak valid
6.	0,580	0,3673	Valid
7.	0,583	0,3673	Valid
8.	0,131	0,3673	Tidak valid
9.	0,647	0,3673	Valid
10.	0,543	0,3673	Valid
11.	0,294	0,3673	Tidak valid
12.	0,562	0,3673	Valid
13.	0,421	0,3673	Valid

14.	0,804	0,3673	Valid
15.	0,161	0,3673	Tidak valid
16.	0,739	0,3673	Valid
17.	0,309	0,3673	Valid
18.	0,188	0,3673	Tidak valid

Berdasarkan uji validitas variabel X_2 yaitu pola tidur pada mahasiswa yang terdiri dari 18 butir pernyataan menunjukkan valid dan namun ada 5 pernyataan dikatakan tidak valid dengan jumlah nilai kurang dari 0,3673. Maka lima pernyataan tersebut tidak bisa digunakan untuk data selanjutnya dan peneliti hanya akan menggunakan data yang valid. Artinya peneliti hanya bisa menggunakan 13 pernyataan dari jumlah seluruh 18 pernyataan.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X_2 (Pola Tidur)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.814	18

Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai nilai *Cronbach Alpha* > 0,6. Berdasarkan tabel diatas nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,814. Maka dapat dikatakan bahwa uji instrumen diatas reliabel.

3. Data angket Tingkat Stres

Peneliti membuat instrumen penelitian untuk variabel *dependen Y* yaitu tingkat stres. Peneliti membuat instrumen pernyataan sebesar 15 butir. Setelah diuji coba pernyataan kepada 29 sampel. Pernyataan tersebut untuk dijadikan bahan penelitian. Berikut data hasil analisis untuk variabel *dependen Y*.

Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas Variabel Y (Tingkat Stres)

No	Nilai R Hitung	Nilai R Tabel	Keterangan
1.	0,648	0,3673	Valid
2.	0,304	0,3673	Valid
3.	0,424	0,3673	Valid
4.	0,295	0,3673	Tidak valid
5.	0,686	0,3673	Valid
6.	0,590	0,3673	Valid
7.	0,649	0,3673	Valid
8.	0,439	0,3673	Valid
9.	0,627	0,3673	Valid
10.	0,626	0,3673	Valid
11.	0,853	0,3673	Valid
12.	0,857	0,3673	Valid
13.	0,795	0,3673	Valid
14.	0,798	0,3673	Valid
15.	0,661	0,3673	Valid

Berdasarkan uji validitas variabel Y yaitu tingkat stres pada mahasiswa yang terdiri dari 15 butir pernyataan menunjukkan valid dan namun ada 1 pernyataan dikatakan tidak valid dengan jumlah nilai kurang dari 0,3673. Maka satu pernyataan tersebut tidak bisa digunakan untuk data selanjutnya dan peneliti hanya akan menggunakan data yang valid. Artinya peneliti hanya bisa menggunakan 14 pernyataan dari jumlah seluruh 15 pernyataan.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y (Tingkat Stres)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.883	15

Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai nilai *Cronbach Alpha* > 0,6. Berdasarkan tabel diatas nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,883. Maka dapat dikatakan bahwa uji instrumen diatas reliabel.

4. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Angkatan 2018

a. Uji Normalitas Data

Tabel 4. 7 Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized Residual		
N		29
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.28160348
Most Extreme Differences	Absolute	.109
	Positive	.109
	Negative	-.107
Test Statistic		.109
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Kriteria pengambilan berdasarkan nilai probabilitas :

Jika signifikansi > 0,05 maka nilai residual berdistribusi normal

Jika signifikansi < 0,05 maka nilai residual tidak berdistribusi normal
Berdasarkan hasil uji normalitas diatas diketahui nilai signifikansi 0,200 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas Data

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y).

Kriteria pengambilan berdasarkan nilai yaitu:

Nilai *sig.deviation from linearity* > 0,05 maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan bvariabel terikat

Nilai *sig.deviation from linearity* > 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Tabel 4. 8 Linearitas Intensitas Media Sosial dengan Tingkat Stres

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Tingkat	Between	(Combined)	574.865	11	52.260	3.079	.018
Stres *	Groups	Linearity	335.964	1	335.964	19.79	.000
Intensitas						1	
Media Sosial		Deviation from Linearity	238.901	10	23.890	1.407	.257
	Within Groups		288.583	17	16.975		
	Total		863.448	28			

Berdasarkan tabel diatas di jelaskan deviation from linearity memiliki nilai sinifikansi sebesar 0,257, maka dapat dikatakan bahwa hubungan antara variabel intensitas media sosial (X_1) dengan variabel tingkat stres (Y) adalah linear.

Tabel 4. 9 Uji Linearitas Pola Tidur dengan Tingkat Stres

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Tingkat Stres *	Between	(Combined)	415.998	11	37.818	1.437	.243
Pola Tidur	Groups	Linearity	146.384	1	146.384	5.562	.031
		Deviation from Linearity	269.614	10	26.961	1.024	.464
	Within Groups		447.450	17	26.321		
	Total		863.448	28			

Berdasarkan tabel diatas di jelaskan bahwa deviation from linearity memiliki nilai sebesar signifikasi 0,464. Maka dapat dikatakan bahwa hubungan antara variabel pola tidur (X_2) dan variabel (Y) memiliki hubungan yaitu linear.

c. Uji Konkordansi Kendall W

Uji konkordansi W digunakan untuk mencari korelasi diantara 2 atau lebih variabel independen (X) dengan satu variabel dependen (Y), dengan variabel yang di korelasikan tersebut berskala ordinal. Berikut rumus :

$$W = \frac{S}{\frac{1}{12}k^2(N^3 - N)}$$

Keterangan :

w = koefisien korelasi konkordansi kendall w .

s = jumlah kuadrat deviasi observasi konkordansi dari mean R_j , jadi S

$$= \sum \left(R_j - \frac{\sum R_j}{N} \right)^2$$

k = banyak himpunan ranking penjenjangan, misalnya banyak penilai.

R_j = jumlah ranking yang diberikan.

N = banyak obyek atau individu yang diberi ranking.

$\frac{1}{12}k^2(N^3 - N)$ = jumlah maksimum yang mungkin dicapai deviasi kuadrat, yaitu jumlah S yang dapat terjadi dengan adanya kecocokan sempurna di antara k ranking.

Adapun uji hipotesis yang perlu diperhatikan yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a) seperti berikut:

H_a : Terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa

H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa

Uji signifikansi :

$Chi-square$ hitung $>$ $chi-square$ tabel pada $db = N-1$; $\alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak

$Chi-square$ hitung $<$ $chi-square$ tabel pada $db = N-1$; $\alpha = 0,05$, maka H_0 diterima

Tabel 4. 10 Uji Konkordansi Kendall W

Ranks	
	Mean Rank
Intensitas Media Sosial	1.48
Pola Tidur	1.98
Tingkat Stres	2.53

Test Statistics	
N	29
Kendall's W ^a	.292
Chi-Square	16.927
df	2
Asymp. Sig.	.000
a. Kendall's Coefficient of Concordance	

Tampak pada bagian pertama *Ranks* dijelaskan *mean ranks* dari ke tiga variabel yaitu mean rank intensitas media sosial adalah 1,48, *mean rank* pola tidur 1,98, mean rank tingkat stres 2,53.

Tampak pada bagian kedua *test statistics* menggambarkan *N* atau jumlah responden yaitu 29. Nilai konkordansi kendall W sebesar 0,292. Koefisiensi korelasi sebesar 0,292 menunjukkan adanya korelasi yang rendah antara intensitas media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres, menuju arah positif. Artinya apabila intensitas media sosial tinggi dan pola tidur maka akan semakin tinggi pula tingkat stres dan sebaliknya. *Output test statistic chi-square* hitung sebesar 16.927; *degree of freedom (df)* sebesar 2. Uji signifikan dilakukan untuk membandingkan nilai pada kolom *asympt.sig.* dengan α (0,05). Jika nilai probabilitas $> \alpha$ (0,05) h_0 diterima. Jika nilai probabilitas $< \alpha$ (0,05) h_0 ditolak.

Berdasarkan tabel diatas Probabilitas pada *asympt.sig.* dibawah 0,05 {0,000 (sejatanya 0,000211) $<$ 0,05} maka h_0 ditolak dan h_1 diterima.

Artinya ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa.

5. Analisis Item

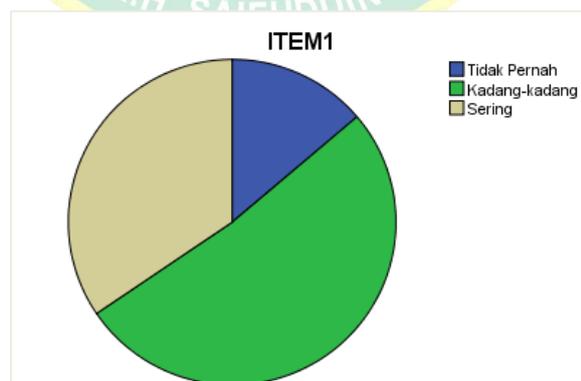
Hubungan antara Intensitas Media Sosial dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Tahun 2018. Menggunakan Rumus Konkordansi Kendall W dengan jumlah 40 item, yaitu 13 item variabel Intensitas Media Sosial (X_1), 13 item variabel Pola Tidur (X_2) dan 14 item variabel Tingkat Stres (Y). lalu data diolah dengan bantuan SPSS versi 24. Adapun hasil penelitian sebagai berikut:

a. Intensitas Media Sosial

Tabel 4. 11 Saya Sering Tidur Malam karena Bermain Media Sosial

		ITEM1			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	1	4	13.8	13.8	13.8
	2	15	51.7	51.7	65.5
	3	10	34.5	34.5	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022.



Gambar 4. 1 Saya Sering Tidur Malam karena Bermain Media Sosial

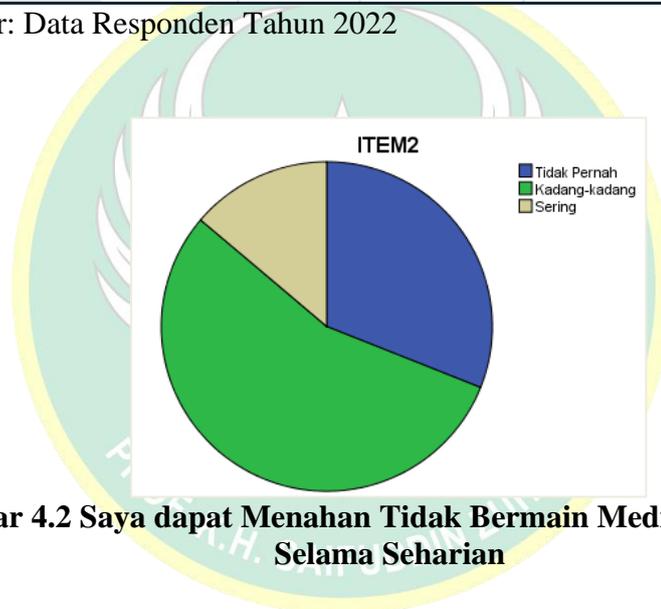
Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.11 terdapat 15 responden yang menjawab kadang-kadang, 10 responden menjawab sering, dan 4

responden menjawab tidak pernah. Sehingga secara umum dapat dikatakan bahwa tidur malam karena bermain media sosial terhadap responden masih dalam taraf sedang.

Tabel 4.12 Saya dapat Menahan Tidak Bermain Media Sosial Selama Sehari

		ITEM2			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	9	31.0	31.0	31.0
	2	16	55.2	55.2	86.2
	3	4	13.8	13.8	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



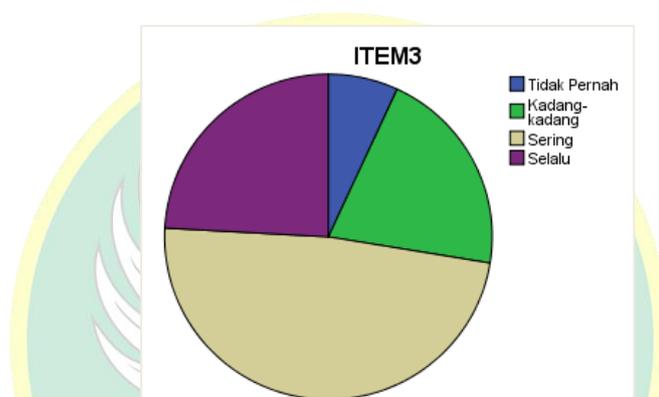
Gambar 4.2 Saya dapat Menahan Tidak Bermain Media Sosial Selama Sehari

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.12 terdapat 16 responden menjawab kadang-kadang, 9 responden menjawab tidak pernah, dan 4 responden menjawab sering. Sebagaimana pada data di atas bahwa dapat menahan tidak bermain media sosial selama sehari terhadap responden masih dalam taraf sedang.

Tabel 4.13 saya update story di media sosial setiap hari

		ITEM3			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	6.9	6.9	6.9
	2	6	20.7	20.7	27.6
	3	14	48.3	48.3	75.9
	4	7	24.1	24.1	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022

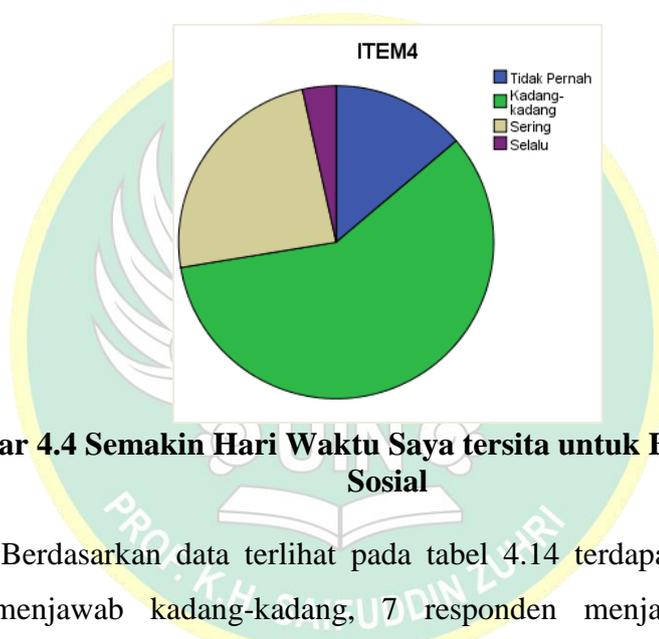
**Gambar 4.3** Saya Update Story di Media Sosial Setiap Hari

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.13 terdapat 14 responden yang menjawab sering, 7 responden menjawab selalu, 6 responden menjawab kadang-kadang, dan 2 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas secara umum update story di media sosial setiap hari pada responden cukup tinggi dilihat dari responden yang banyak menjawab sering.

Tabel 4.14 Semakin Hari Waktu saya Tersita untuk Bermain Media Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	13.8	13.8	13.8
	2	17	58.6	58.6	72.4
	3	7	24.1	24.1	96.6
	4	1	3.4	3.4	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



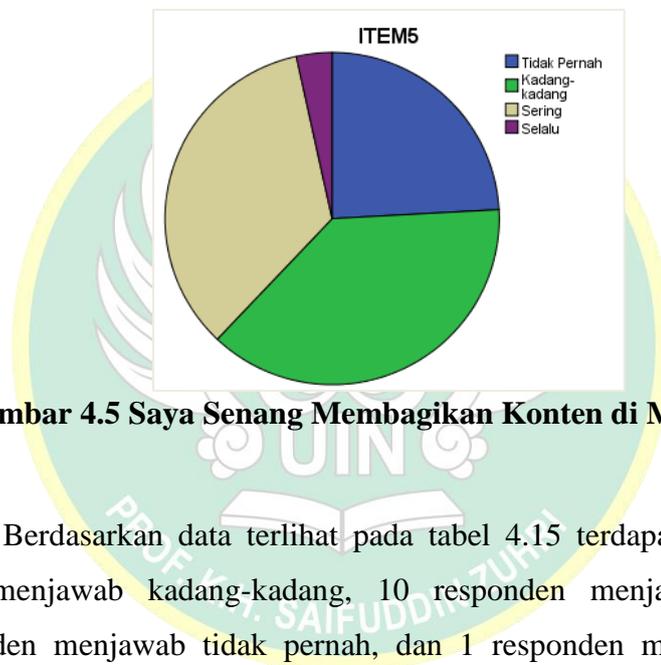
Gambar 4.4 Semakin Hari Waktu Saya tersita untuk Bermain Media Sosial

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.14 terdapat 17 responden yang menjawab kadang-kadang, 7 responden menjawab sering, 4 responden menjawab tidak pernah, dan 1 responden menjawab selalu. Sebagaimana data di atas bahwa responden banyak tersita waktunya terutama hanya untuk bermain media sosial terbilang tinggi terlihat dari responden yang banyak menjawab kadang-kadang dan sering.

Tabel 4.15 Saya Senang Membagikan Konten di Media Sosial

		ITEM5			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	1	7	24.1	24.1	24.1
	2	11	37.9	37.9	62.1
	3	10	34.5	34.5	96.6
	4	1	3.4	3.4	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022

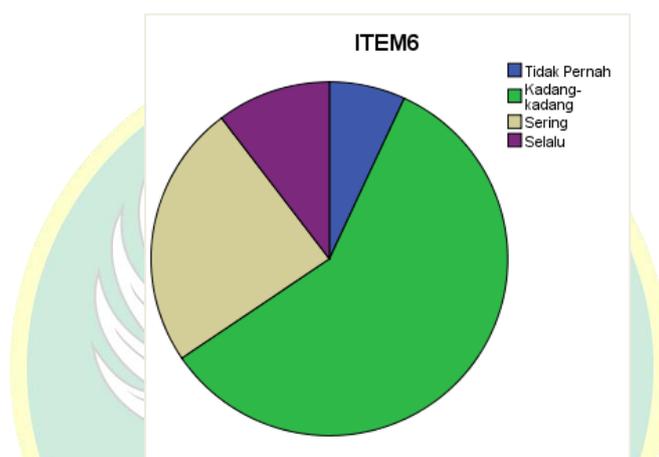
**Gambar 4.5 Saya Senang Membagikan Konten di Media Sosial**

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.15 terdapat 11 responden yang menjawab kadang-kadang, 10 responden menjawab sering, 7 responden menjawab tidak pernah, dan 1 responden menjawab selalu. Sebagaimana data di atas responden membagikan konten di media sosial masih dalam taraf tinggi terlihat dari jawaban responden yang banyak menjawab kadang-kadang dan sering.

Tabel 4.16 Saya Merasa Bosan Ketika Bermain Media Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	6.9	6.9	6.9
	2	17	58.6	58.6	65.5
	3	7	24.1	24.1	89.7
	4	3	10.3	10.3	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022

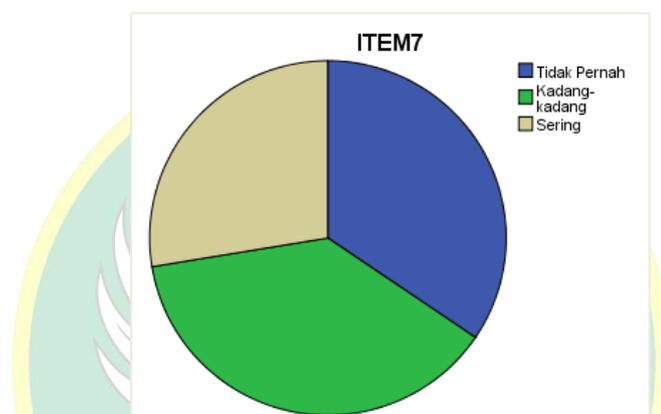
**Gambar 4.6 Saya Merasa Bosan Bermain Media Sosial**

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.16 terdapat 17 responden yang menjawab kadang-kadang, 7 responden menjawab sering, 2 responden menjawab tidak pernah, dan 3 responden menjawab selalu. Sebagaimana data di atas bahwa responden yang merasa bosan ketika bermain media sosial termasuk tinggi dapat dilihat dari banyaknya responden yang menjawab kadang-kadang dan sering.

Tabel 4.17 Saya Bermain Media Sosial Ketika akan Tidur

		ITEM7			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	10	34.5	34.5	34.5
	2	11	37.9	37.9	72.4
	3	8	27.6	27.6	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022

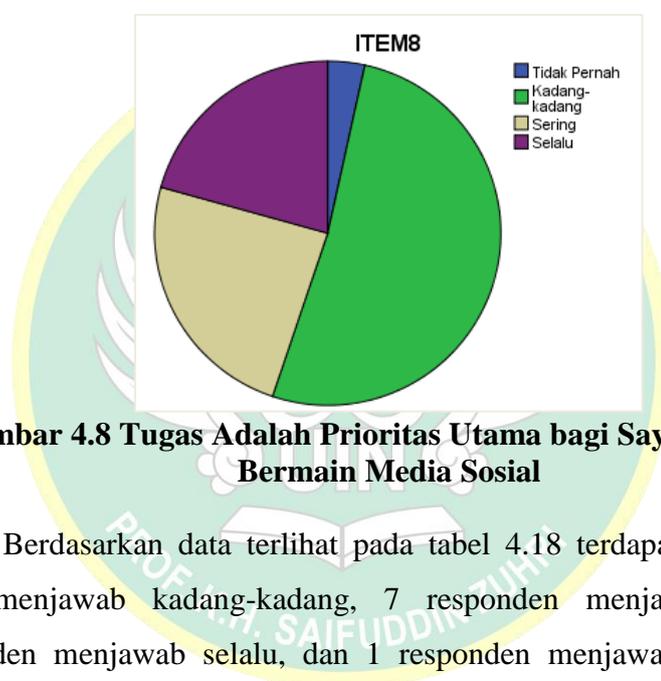
**Gambar 4.7 Saya Bermain Media Sosial Ketika Tidur**

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.17 terdapat 11 responden yang menjawab kadang-kadang, 10 responden menjawab tidak pernah, dan 8 responden menjawab sering. Sebagaimana data di atas bahwa responden yang bermain media sosial ketika akan tidur masih dalam taraf sedang.

Tabel 4.18 Tugas adalah Prioritas Utama bagi Saya Dibanding Bermain Media Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.4	3.4	3.4
	2	15	51.7	51.7	55.2
	3	7	24.1	24.1	79.3
	4	6	20.7	20.7	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



Gambar 4.8 Tugas Adalah Prioritas Utama bagi Saya dibanding Bermain Media Sosial

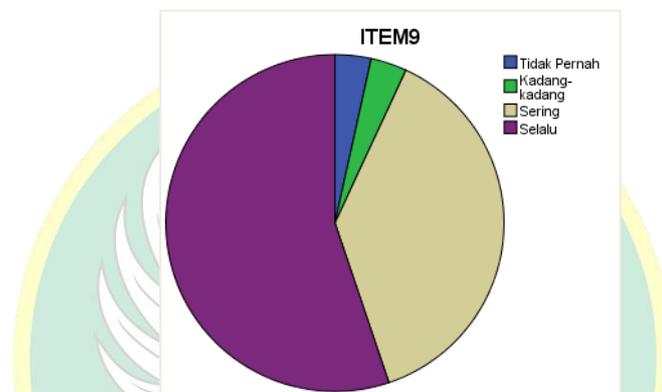
Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.18 terdapat 15 responden yang menjawab kadang-kadang, 7 responden menjawab sering, 6 responden menjawab selalu, dan 1 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas secara umum bahwa responden yang mementingkan bermain media sosial di banding mengerjakan tugas masih terbilang tinggi.

Tabel 4.19 Saya Bermain Media Sosial Supaya Mendapatkan Perhatian dari Orang-Orang

ITEM9

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	1	3.4	3.4	3.4
2	1	3.4	3.4	6.9
3	11	37.9	37.9	44.8
4	16	55.2	55.2	100.0
Total	29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



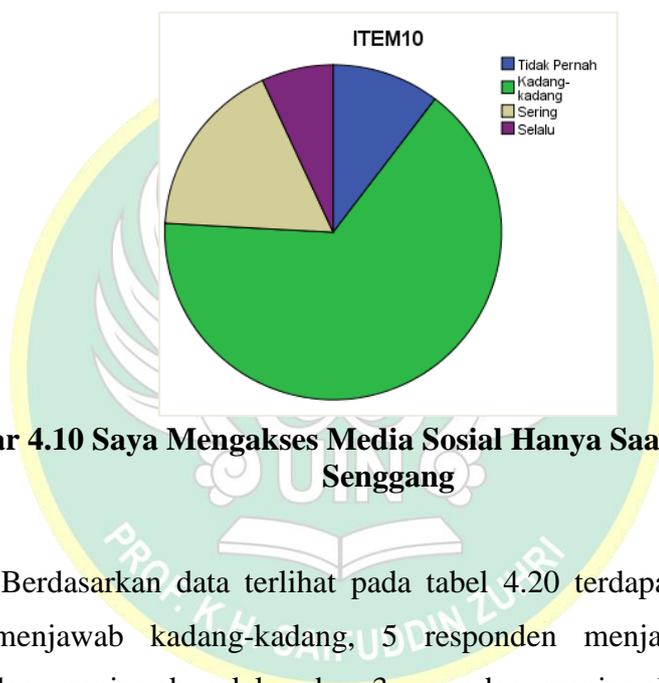
Gambar 4.9 Saya Bermain Media Sosial Supaya Mendapatkan Perhatian dari Orang-Orang

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.19 terdapat 16 responden yang menjawab selalu, 11 responden menjawab sering, 1 responden menjawab kadang-kadang, dan 1 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas responden untuk mendapatkan perhatian dari orang-orang adalah dengan cara bermain media sosial dan hal tersebut tergolong tinggi dilihat dari sebagian responden yang menjawab selalu dan sering.

Tabel 4.20 Saya Mengakses Media Sosial Hanya Saat Waktu Senggang

		ITEM10			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	10.3	10.3	10.3
	2	19	65.5	65.5	75.9
	3	5	17.2	17.2	93.1
	4	2	6.9	6.9	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



Gambar 4.10 Saya Mengakses Media Sosial Hanya Saat Waktu Senggang

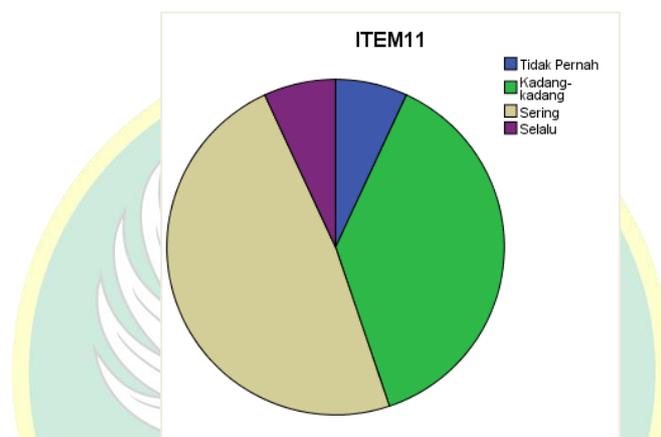
Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.20 terdapat 19 responden yang menjawab kadang-kadang, 5 responden menjawab sering, 2 responden menjawab selalu, dan 3 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas sebagian responden menjawab kadang-kadang dan hanya 3 responden yang menjawab tidak pernah sehingga dapat disimpulkan bahwa responden menggunakan waktu senggangnya untuk mengakses media sosial.

Tabel 4.21 Saya Senang Berkomunikasi di Media Sosial (Chat) dibanding Secara Langsung

ITEM11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	6.9	6.9	6.9
	2	11	37.9	37.9	44.8
	3	14	48.3	48.3	93.1
	4	2	6.9	6.9	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



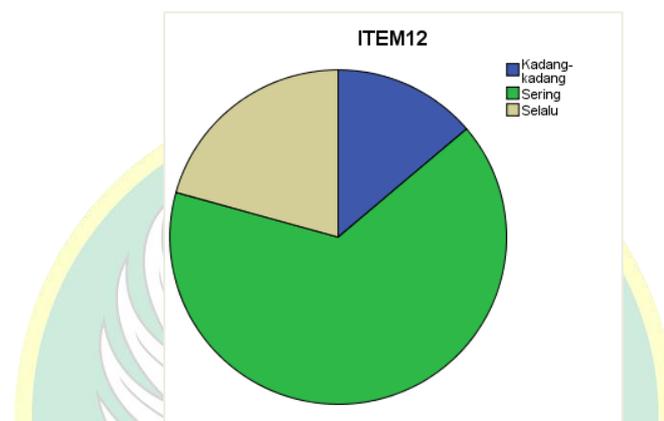
Gambar 4.11 Saya Senang Berkomunikasi di Media Sosial (Chat) dibanding secara Langsung

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.21 terdapat 14 responden yang menjawab sering, 11 responden yang menjawab kadang-kadang, 2 responden menjawab selalu, dan 2 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas secara umum bahwa responden lebih senang berkomunikasi melalui media sosial dibanding bertemu langsung atau *face to face* terlihat dari jawaban responden yang banyak menjawab sering dan kadang-kadang.

Tabel 4.22 Saya Senang Bermain Media Sosial karena dapat mendapatkan Wawasan serta Pertemanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	4	13.8	13.8	13.8
	3	19	65.5	65.5	79.3
	4	6	20.7	20.7	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



Gambar 4.12 Saya Senang Bermain Media Sosial karena dapat Menambah Wawasan serta Pertemanan

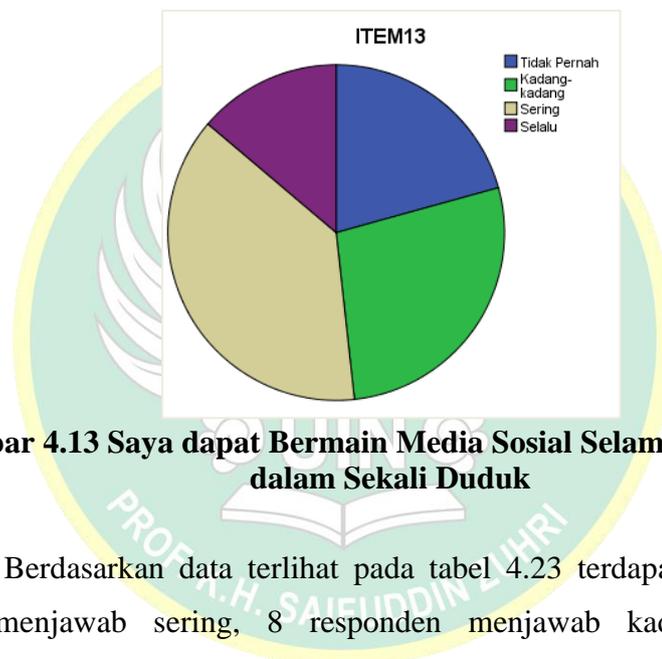
Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.22 terdapat 19 responden yang menjawab sering, 6 responden menjawab selalu, dan 4 responden menjawab kadang-kadang. Sebagaimana data di atas secara umum bahwasanya banyak responden yang senang bermain media sosial karena dapat menambah wawasan dan juga pertemanan.

Tabel 4.23 Saya dapat Bermain Media Sosial Selama Berjam-Jam dalam Sekali Duduk

ITEM13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	20.7	20.7	20.7
	2	8	27.6	27.6	48.3
	3	11	37.9	37.9	86.2
	4	4	13.8	13.8	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



Gambar 4.13 Saya dapat Bermain Media Sosial Selama Berjam-Jam dalam Sekali Duduk

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.23 terdapat 11 responden yang menjawab sering, 8 responden menjawab kadang-kadang, 6 responden menjawab tidak pernah, dan 4 responden menjawab selalu. Sebagaimana data diatas bahwa bermain media sosial dalam sekali duduk pada responden masih dalam taraf sedang.

b. Pola Tidur

Tabel 4.24 Saya Mudah untuk Memulai Tidur

		ITEM1			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	10.3	10.3	10.3
	2	11	37.9	37.9	48.3
	3	9	31.0	31.0	79.3
	4	6	20.7	20.7	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022

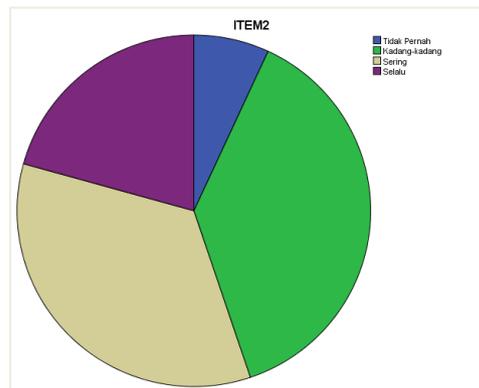
**Gambar 4.14 Saya Mudah untuk Memulai Tidur**

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.24 terdapat 11 responden yang menjawab kadang-kadang, 9 responden menjawab sering, 6 responden menjawab selalu, dan 3 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas bahwa responden yang mudah untuk memulai tidur tergolong dalam sedang.

Tabel 4.25 Saya Merasa Puas dengan Tidur Saya

		ITEM2			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	6.9	6.9	6.9
	2	11	37.9	37.9	44.8
	3	10	34.5	34.5	79.3
	4	6	20.7	20.7	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



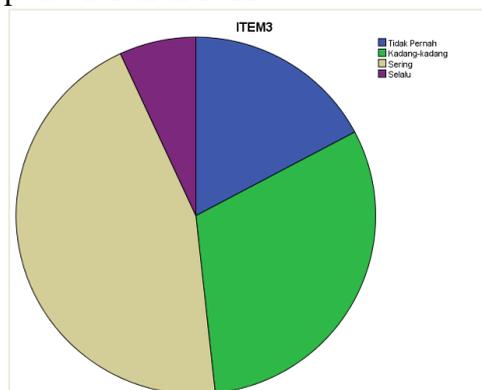
Gambar 4.15 Saya Merasa Puas dengan Tidur Saya

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.25 terdapat 11 responden yang menjawab kadang-kadang, 10 responden menjawab sering, 6 responden menjawab selalu, dan 2 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas kepuasan tidur pada responden cukup terbilang tinggi dari data responden rata-rata menjawab sering dan juga kadang-kadang.

Tabel 4.26 Saya Merasa Mengantuk disiang Hari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	17.2	17.2	17.2
	2	9	31.0	31.0	48.3
	3	13	44.8	44.8	93.1
	4	2	6.9	6.9	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



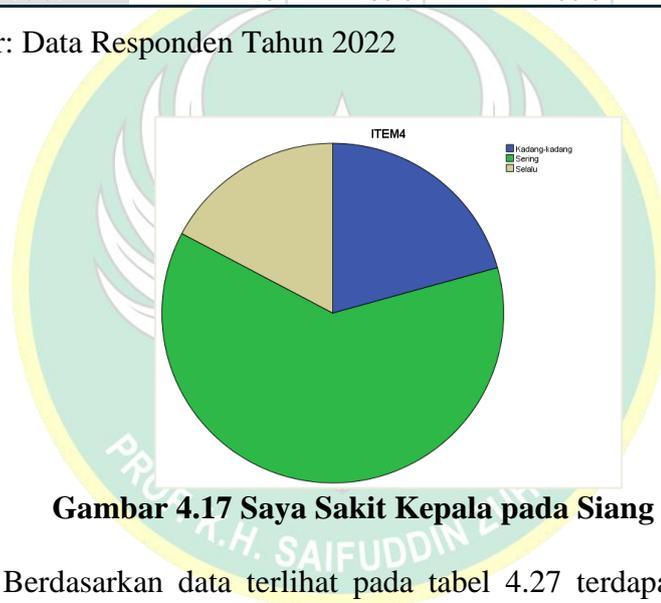
Gambar 4.16 Saya Merasa Mengantuk Disiang Hari

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.26 terdapat 13 responden yang menjawab sering, 9 responden yang menjawab kadang-kadang, 5 responden menjawab tidak pernah dan 2 responden menjawab selalu. Sebagaimana data di atas sebagian besar responden menjawab sering artinya responden mudah mengantuk ketika di siang hari.

Tabel 4.27 Saya Sakit Kepala pada Siang Hari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	6	20.7	20.7	20.7
	3	18	62.1	62.1	82.8
	4	5	17.2	17.2	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



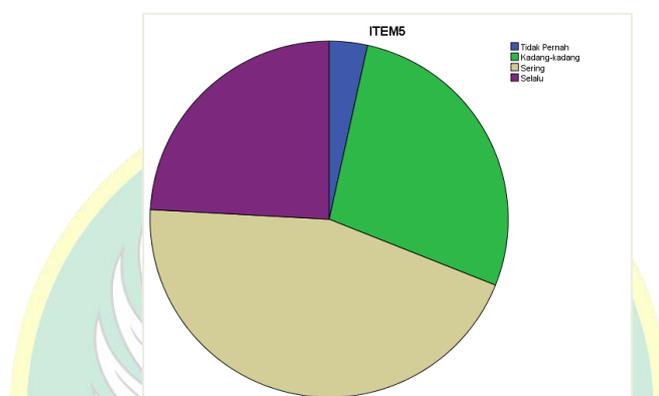
Gambar 4.17 Saya Sakit Kepala pada Siang Hari

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.27 terdapat 18 responden yang menjawab sering, 6 responden menjawab kadang-kadang, dan 5 responden menjawab selalu. Sebagaimana data di atas responden yang sakit kepala pada siang hari termasuk tinggi terlihat dari jawaban responden yang sebagian menjawab sering dan tidak ada yang menjawab tidak pernah

Tabel 4.28 Saya Tidur 7-8 Jam dalam Sehari

		ITEM5			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.4	3.4	3.4
	2	8	27.6	27.6	31.0
	3	13	44.8	44.8	75.9
	4	7	24.1	24.1	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022

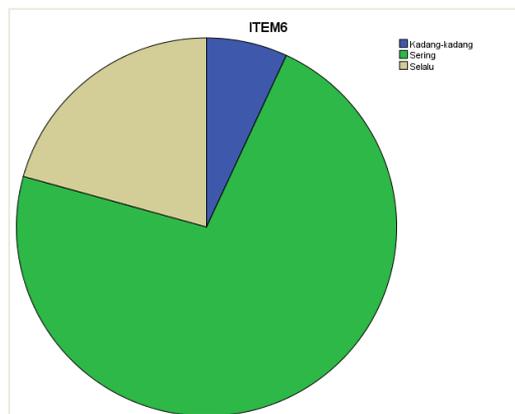
**Gambar 4.18 Saya Tidur 7-8 Jam dalam Sehari**

Berdasarkan data terlihat di atas pada tabel 4.28 terdapat 13 responden yang menjawab sering, 8 responden yang menjawab kadang-kadang, 7 responden menjawab selalu, dan 1 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data diatas bahwa responden secara keseluruhan memiliki jam tidur 7-8 jam dalam sehari dan hanya 1 yang menjawab tidak pernah, artinya jika disimpulkan responden memiliki jumlah jam tidur yang baik dan cukup.

Tabel 4.29 Saya Sering Mendapat Mimpi Buruk

		ITEM6			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	6.9	6.9	6.9
	3	21	72.4	72.4	79.3
	4	6	20.7	20.7	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



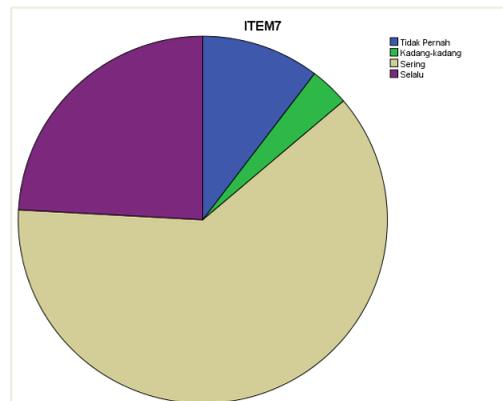
Gambar 4.19 Saya Sering Mendapat Mimpi Buruk

Berdasarkan data terlihat diatas pada tabel 4.29 terdapat 21 responden yang menjawab sering, 6 reponden menjawab selalu, dan 2 responden menjawab kadang-kadang. Sebagaimana data diatas bahwa seluruh responden menyatakan bahwa mereka sering mengalami atau mendapatkan mimpi buruk ketika tidur artinya responden yang mengalami mimpi buruk termasuk tinggi dengan tidak ada jawabannya tidak pernah pada tabel di atas.

Tabel 4.30 Saya Merasa Badan Terasa Lemah Letih Kurang Tenaga setelah Tidur

		ITEM7			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	10.3	10.3	10.3
	2	1	3.4	3.4	13.8
	3	18	62.1	62.1	75.9
	4	7	24.1	24.1	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



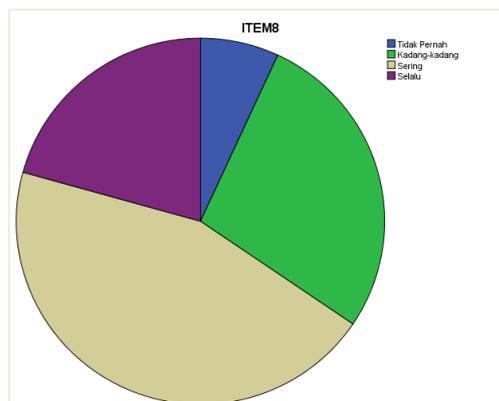
Gambar 4.20 Saya Merasa Badan Terasa Lemah Letih Kurang Tenaga setelah Tidur

Berdasarkan data terlihat di atas pada tabel 4.30 terdapat 18 responden yang menjawab sering, 7 responden menjawab selalu, 3 responden menjawab tidak pernah, dan 1 responden menjawab kadang-kadang. Sebagaimana data di atas bahwa lemah letih dan badan terasa kurang segar setelah bangun tidur sering di alami oleh sebagian responden artinya banyak responden yang sering mengalami dan terhitung tinggi jumlahnya.

Tabel 4.31 Saya Mudah Bangun di Pagi Hari

		ITEM8			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	6.9	6.9	6.9
	2	8	27.6	27.6	34.5
	3	13	44.8	44.8	79.3
	4	6	20.7	20.7	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



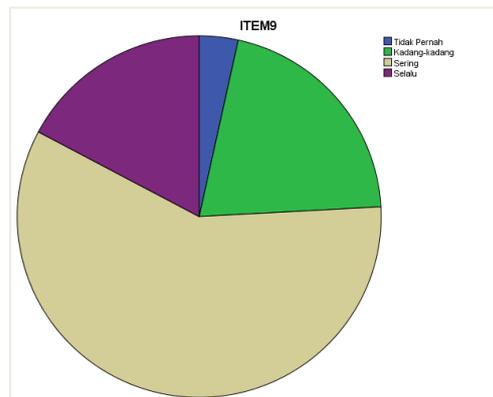
Gambar 4.21 Saya Mudah Bangun di Pagi Hari

Berdasarkan data terlihat diatas pada tabel 4.31 terdapat 13 responden yang menjawab sering, 8 responden menjawab kadang-kadang, 6 responden menjawab selalu, dan 2 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas bahwa responden yang menjawab mudah bangun di pagi hari tergolong tinggi dan hanya 2 responden yang menjawab tidak pernah.

Tabel 4.32 Badan Saya Terasa Ringan dan Segar setelah Tidur

		ITEM9			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.4	3.4	3.4
	2	6	20.7	20.7	24.1
	3	17	58.6	58.6	82.8
	4	5	17.2	17.2	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



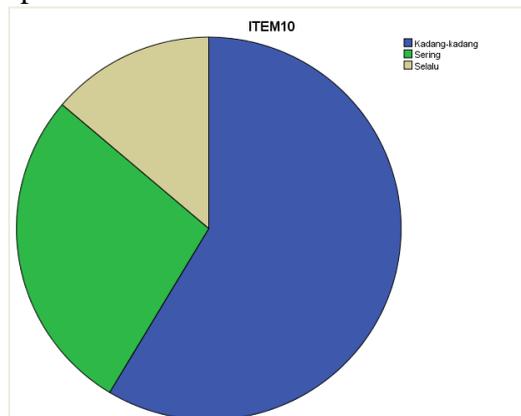
Gambar 4.22 Badan Saya Terasa Ringan dan Segar setelah Tidur

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.32 terdapat 17 responden yang menjawab sering, 6 responden yang menjawab kadang-kadang, 5 responden menjawab selalu, dan 1 responden yang menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas bahwa ringan dan segar pada badan setelah bangun tidur pada responden termasuk tinggi dilihat dari jawaban responden dan hanya 1 yang menjawab tidak pernah.

Tabel 4.33 Saya Bisa Terbangun Lebih Awal atau Dini Hari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	17	58.6	58.6	58.6
	3	8	27.6	27.6	86.2
	4	4	13.8	13.8	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



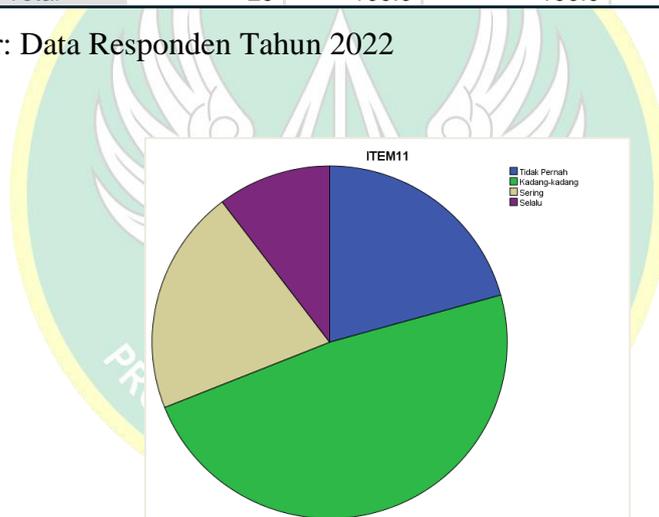
Gambar 4.23 Saya Bisa Terbangun Lebih Awal atau Dini Hari

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.33 terdapat 17 responden yang menjawab kadang-kadang, 8 responden menjawab sering, dan 4 responden menjawab kadang-kadang. Sebagaimana data di atas terbangun lebih awal atau dini hari pada responden terbilang cukup tinggi dilihat dengan tidak adanya responden yang menjawab tidak pernah.

Tabel 4.34 Pola Tidur Saya Teratur dan Tepat Waktu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	20.7	20.7	20.7
	2	14	48.3	48.3	69.0
	3	6	20.7	20.7	89.7
	4	3	10.3	10.3	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



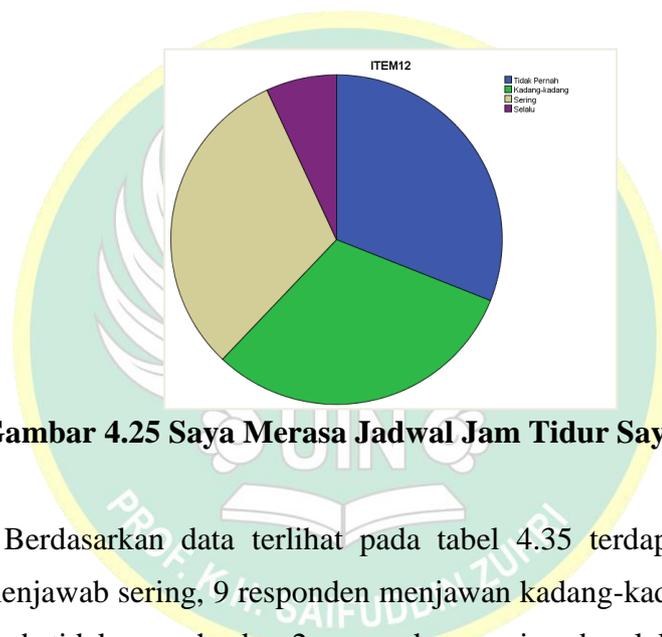
Gambar 4.24 Pola Tidur Saya Teratur dan Tepat Waktu

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.34 terdapat 14 responden yang menjawab kadang-kadang, 6 responden yang menjawab sering, 6 responden menjawab tidak pernah, dan 3 responden menjawab selalu. Sebagaimana data di atas responden memiliki pola tidur yang beragam dan dapat di ambil kesimpulan bahwa sebagian responden menjawab kadang-kadang dan secara keseluruhan pola tidur responden masih dalam taraf sedang.

Tabel 4. 35 Saya Merasa Jadwal Jam Tidur Saya Teratur

		ITEM12			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	9	31.0	31.0	31.0
	2	9	31.0	31.0	62.1
	3	9	31.0	31.0	93.1
	4	2	6.9	6.9	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022

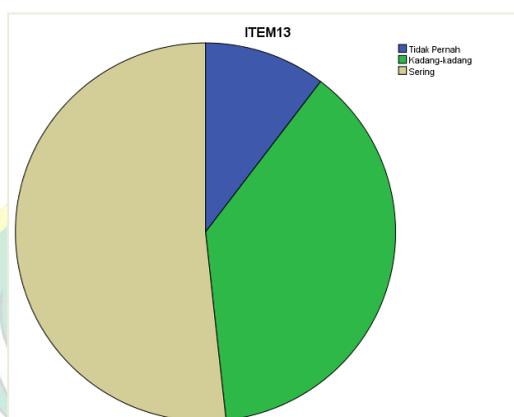
**Gambar 4.25 Saya Merasa Jadwal Jam Tidur Saya Teratur**

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.35 terdapat 9 responden yang menjawab sering, 9 responden menjawab kadang-kadang, 9 responden menjawab tidak pernah, dan 2 responden menjawab selalu. Sebagaimana data di atas bahwa responden yang mempunyai jadwal jam tidur yang teratur namun terhitung cukup tinggi dan terhitung juga seimbang dengan adanya jawaban responden sebanyak 9 yang menjawab tidak pernah.

Tabel 4.36 Saya Sering Menguap Ketika Perkuliahan Disiang Hari
ITEM13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	10.3	10.3	10.3
	2	11	37.9	37.9	48.3
	3	15	51.7	51.7	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



Gambar 4.26 Saya Sering Menguap Ketika Perkuliahan disiang Hari

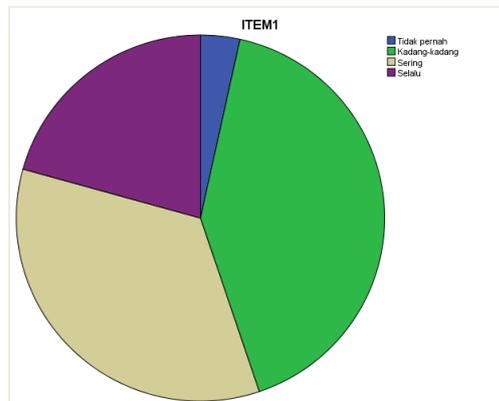
Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.36 terdapat 15 responden yang menjawab sering, 11 responden menjawab kadang-kadang, dan 3 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas bahwa responden yang sering menguap pada perkuliahan di siang hari tergolong tinggi dilihat dari jawaban responden dan hanya 3 responden yang menjawab tidak pernah.

c. Tingkat Stres

Tabel 4.37 Saya Percaya Diri dengan Keadaan Diri Saya

		ITEM1			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.4	3.4	3.4
	2	12	41.4	41.4	44.8
	3	10	34.5	34.5	79.3
	4	6	20.7	20.7	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden tahun 2022



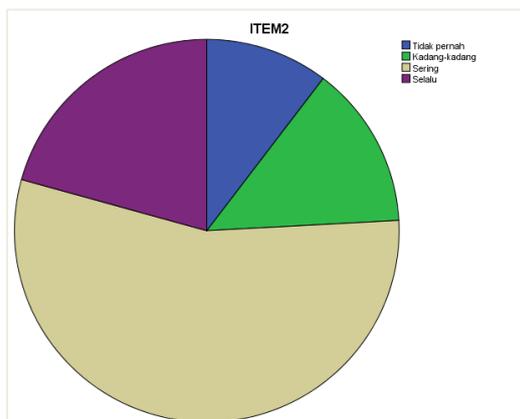
Gambar 4.27 Saya Percaya Diri dengan Keadaan Diri Saya

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4. 37 terdapat 122 responden yang menjawab kadang-kadang, 10 responden menjawab sering, 6 responden menjawab selalu dan 1 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas bahwa rasa percaya diri dalam diri responden termasuk tinggi terlihat dari jawaban responden yang banyak menjawab kadang-kadang dan sering.

Tabel 4.38 Saya Merasa Kecewa dengan Kehidupan Saya

		ITEM2			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	10.3	10.3	10.3
	2	4	13.8	13.8	24.1
	3	16	55.2	55.2	79.3
	4	6	20.7	20.7	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



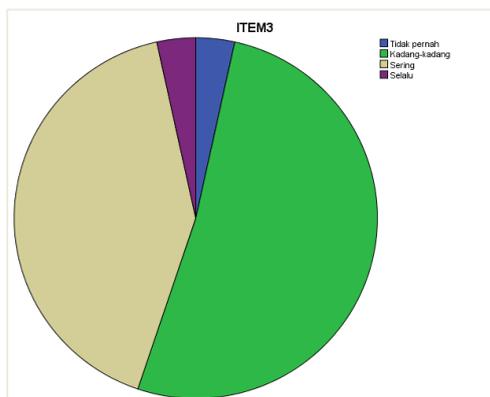
Gambar 4.28 Saya Merasa Kecewa dengan Kehidupan Saya

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4. 38 terdapat 16 responden yang menjawab sering, 6 responden yang menjawab selalu, 4 responden menjawab kadang-kadang, dan 3 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas bahwa banyak responden yang merasa kecewa dengan dirinya sendiri terlihat dengan sebagian responden yang menjawab sering.

Tabel 4.39 Saya Merasa Mudah untuk Konsentrasi

		ITEM3			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.4	3.4	3.4
	2	15	51.7	51.7	55.2
	3	12	41.4	41.4	96.6
	4	1	3.4	3.4	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



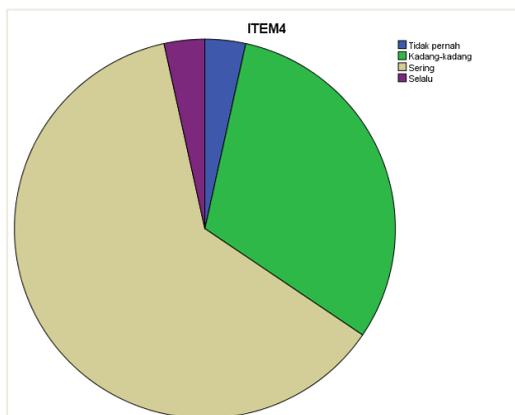
Gambar 4.29 Saya Merasa Mudah untuk Konsentrasi

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.39 terdapat 15 responden yang menjawab kadang-kadang, 12 responden menjawab sering, 1 responden menjawab selalu, dan 1 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas bahwa mudah konsentrasi dalam responden termasuk dalam golongan yang cukup tinggi terlihat dari sebagian responden menjawab kadang-kadang dan sering.

Tabel 4.40 Saya Merasa Sulit Berkonsentrasi dalam melakukan Tugas Kuliah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.4	3.4	3.4
	2	9	31.0	31.0	34.5
	3	18	62.1	62.1	96.6
	4	1	3.4	3.4	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



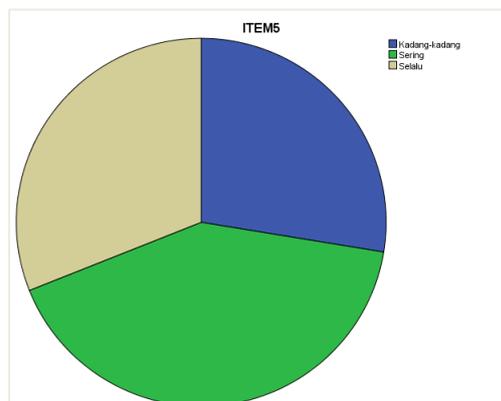
Gambar 4.30 Saya Merasa Sulit Berkonsentrasi dalam melakukan Tugas Kuliah

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.40 terdapat 18 responden yang menjawab sering, 9 responden menjawab kadang-kadang, 1 responden menjawab selalu, dan 1 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas bahwa responden sulit untuk konsentrasi khususnya untuk tugas kuliah tinggi terlihat dari perbandingan jawaban responden yang hampir seluruh menjawab sering dan sebagian menjawab kadang-kadang.

Tabel 4.41 Saya Mudah Berinteraksi dengan Teman Kuliah

		ITEM5			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	8	27.6	27.6	27.6
	3	12	41.4	41.4	69.0
	4	9	31.0	31.0	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



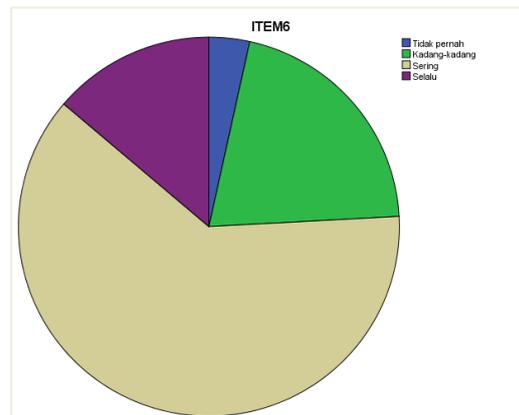
Gambar 4.31 Saya Mudah Berinteraksi dengan Teman Kuliah

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.41 terdapat 12 responden yang menjawab sering, 9 responden menjawab selalu, dan 8 responden menjawab kadang-kadang. Sebagaimana data di atas dengan tidak adanya responden yang menjawab jawaban tidak pernah maka dapat dikatakan responden dapat dengan mudah berinteraksi dengan teman kuliah termasuk tinggi.

Tabel 4.42 Saya Mudah Emosi dalam menghadapi Perlakuan Teman Saya

		ITEM6			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.4	3.4	3.4
	2	6	20.7	20.7	24.1
	3	18	62.1	62.1	86.2
	4	4	13.8	13.8	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



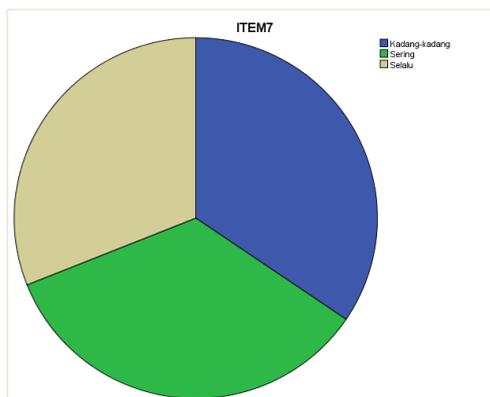
Gambar 4.32 Saya Mudah Emosi dalam menghadapi Perlakuan Teman Saya

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.42 terdapat 18 responden yang menjawab sering, 6 responden menjawab kadang-kadang, 4 responden menjawab selalu, dan 1 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas dilihat dari jawaban responden sebagian menjawab sering dan hanya 6 responden menjawab kadang-kadang artinya bahwa mudah emosi terhadap perlakuan teman termasuk tinggi.

Tabel 4.43 Saya Merasa Mampu Mengendalikan Masalah yang Saya Hadapi

		ITEM7			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	10	34.5	34.5	34.5
	3	10	34.5	34.5	69.0
	4	9	31.0	31.0	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



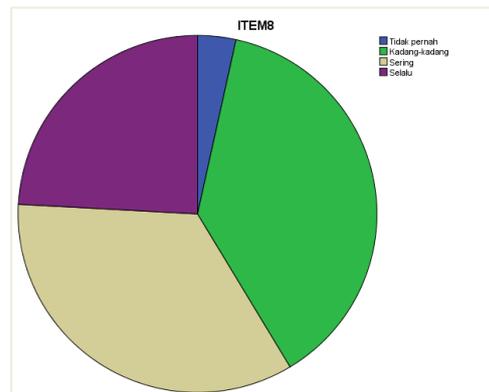
Gambar 4.33 Saya Merasa Mampu Mengendalikan Masalah yang Saya Hadapi

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.43 terdapat 10 responden yang menjawab kadang-kadang, 10 responden menjawab sering, dan 9 responden menjawab selalu. Sebagaimana data di atas bahwa sebagian responden mampu dalam menghadapi dan serta mengendalikan masalah yang di hadapi dan tidak ada responden yang menjawab tidak pernah maka artinya responden mampu terhadap masalah yang sedang dihadapi.

Tabel 4.44 Saya Mampu Mengontrol Rasa Mudah Tersinggung dalam Kehidupan Saya

		ITEM8			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.4	3.4	3.4
	2	11	37.9	37.9	41.4
	3	10	34.5	34.5	75.9
	4	7	24.1	24.1	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



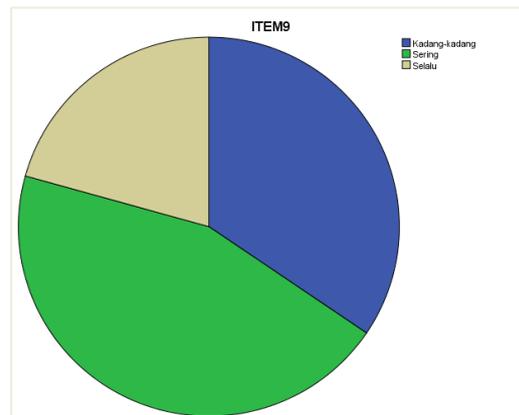
Gambar 4.34 Saya Mampu Mengontrol Rasa Mudah Tersinggung dalam Kehidupan Saya

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.44 terdapat 11 responden yang menjawab kadang-kadang, 10 responden menjawab sering, 7 responden menjawab selalu, dan 1 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas responden dalam mengontrol rasa mudah tersinggungnya termasuk cukup tinggi terlihat dari jawaban responden yang hanya 1 yang menjawab tidak pernah.

Tabel 4.45 Saya Semangat untuk Melakukan Kegiatan

		ITEM9			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	10	34.5	34.5	34.5
	3	13	44.8	44.8	79.3
	4	6	20.7	20.7	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



Gambar 4.35 Saya Semangat untuk Melakukan Kegiatan

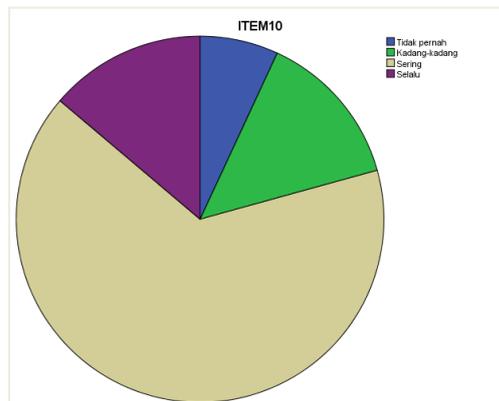
Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.45 terdapat 13 responden yang menjawab sering, 10 responden menjawab kadang-kadang, dan 6 responden menjawab selalu. Sebagaimana data di atas responden memiliki semangat yang tinggi untuk melakukan kegiatan dilihat dari jawaban responden yang tidak ada yang menjawab tidak pernah.

Tabel 4.46 Saya Merasa Tidak Dapat Mengontrol Hal Penting dalam Hidup Saya

ITEM10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	6.9	6.9	6.9
2	4	13.8	13.8	20.7
3	19	65.5	65.5	86.2
4	4	13.8	13.8	100.0
Total	29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



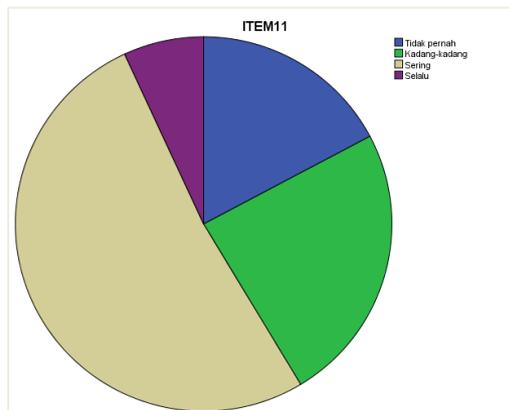
Gambar 4.36 Saya Merasa Tidak Dapat Mengontrol Hal Penting dalam Hidup Saya

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.46 terdapat 19 responden yang menjawab sering, 4 responden menjawab selalu, 4 responden menjawab kadang-kadang, dan 2 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas banyak hamper keseluruhan responden merasa tidak dapat mengontrol hal penting dalam hidup terlihat dari jawaban responden yang hanya 2 responden yang menjawab tidak pernah.

Tabel 4.47 Saya Merasa Pikiran Saya Kacau

		ITEM11			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	17.2	17.2	17.2
	2	7	24.1	24.1	41.4
	3	15	51.7	51.7	93.1
	4	2	6.9	6.9	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



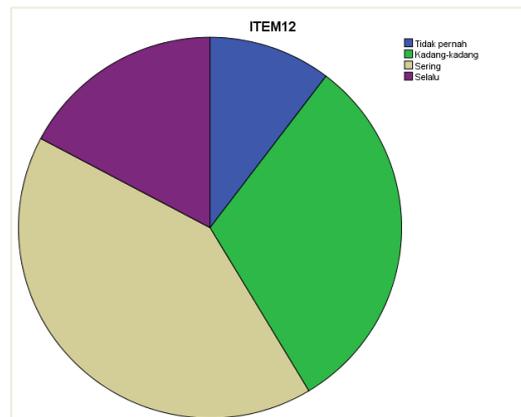
Gambar 4.37 Saya Merasa Pikiran Saya Kacau

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.47 terdapat 15 responden yang menjawab sering, 7 responden menjawab kadang-kadang, 5 responden menjawab tidak pernah, dan 2 responden menjawab selalu. Sebagaimana data di atas bahwa pikiran kacau yang dirasakan responden memiliki tingkat yang cukup tinggi terlihat dari jawaban responden yang sebagian banyak menjawab sering.

Tabel 4.48 Saya Merasa Mudah Marah Tanpa Sebab

		ITEM12			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	10.3	10.3	10.3
	2	9	31.0	31.0	41.4
	3	12	41.4	41.4	82.8
	4	5	17.2	17.2	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



Gambar 4.38 Saya Merasa Mudah Marah Tanpa Sebab

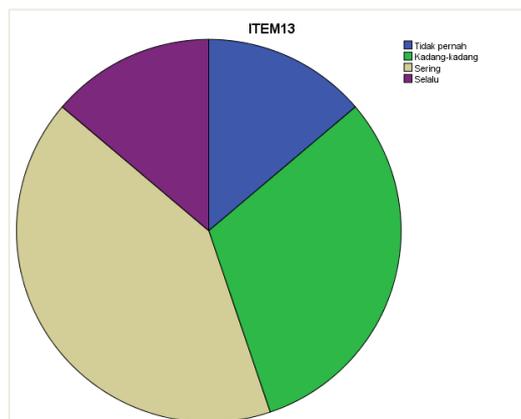
Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.48 terdapat 12 responden yang menjawab sering, 9 responden menjawab kadang-kadang, 5 responden menjawab, dan 3 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas responden mudah marah tanpa sebab memiliki tingkatan yang cukup tinggi terlihat dari responden yang banyak menjawab sering dan kadang-kadang.

Tabel 4.49 Saya Bingung Dengan Apa Yang Harus Saya Lakukan Untuk Kemajuan Perkuliahan Saya

ITEM13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	13.8	13.8	13.8
	2	9	31.0	31.0	44.8
	3	12	41.4	41.4	86.2
	4	4	13.8	13.8	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



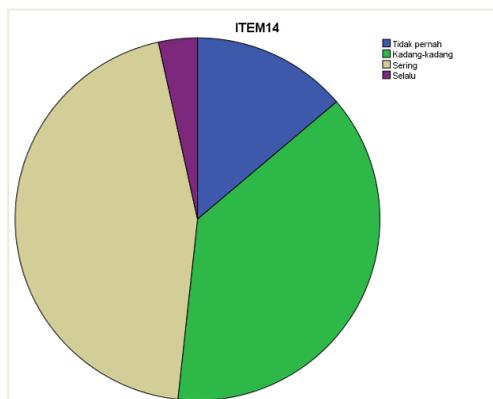
Gambar 4.39 saya bingung dengan apa yang saya harus lakukan untuk kemajuan perkuliahan saya

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.49 terdapat 12 responden menjawab sering, 9 responden kadang-kadang, 4 responden menjawab selalu, dan 4 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas responden yang masih bingung untuk kemajuan perkuliahan masih terhitung cukup tinggi terlihat dari responden yang banyak menjawab sering dan juga kadang-kadang.

Tabel 4.50 Saya Merasa Kesal Ketika Sesuatu Terjadi Diluar Dugaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	13.8	13.8	13.8
	2	11	37.9	37.9	51.7
	3	13	44.8	44.8	96.6
	4	1	3.4	3.4	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Sumber: Data Responden Tahun 2022



Gambar 4.40 Saya Merasa Kesal Ketika Sesuatu Terjadi Diluar Dugaan

Berdasarkan data terlihat pada tabel 4.50 terdapat 13 reponden yang menjawab sering, 11 responden menjawab kadang-kadang, 4 responden menjawab tidak pernah, dan 1 responden menjawab tidak pernah. Sebagaimana data di atas responden secara umum bahwa responden merasa kesal ketika sesuatu terjadi diluar dugaan masih terhitung tinggi terlihat dari jawaban responden yang banyak menjawab sering dan juga kadang-kadang.

C. Pembahasan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto khususnya di fakultas dakwah prodi bimbingan dan konseling islam angkatan 2018. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa prodi bimbingan dan konseling islam angkatan 2018. Jumlah populasi yang diteliti oleh peneliti adalah 116 mahasiswa. Kemudian diambil beberapa sampel yang sesuai dengan karakteristik yang sesuai dengan penelitian dengan jumlah 29 sampel mahasiswa. Kemudian Responden akan diberikan angket atau kuesioner yang berisi 40 pernyataan yaitu 13 soal variabel X_1 (Intensitas Media Sosial), 13 soal variabel X_2 (Pola Tidur) dan 14 soal variabel Y (Tingkat Stres). Pengolahan data peneliti diatas dibantu

menggunakan SPSS Versi 24. Untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan rumus konkordansi kendall w Ranks dijelaskan *mean ranks* dari ke tiga variabel yaitu *mean rank* intensitas media sosial adalah 1,48, *mean rank* pola tidur 1,98, *mean rank* tingkat stres 2,53. Pada bagian kedua *test statistics N* atau jumlah responden yaitu 29. Nilai konkordansi kendall W sebesar 0,292. Koefisiensi korelasi sebesar 0,292 menunjukkan adanya korelasi yang rendah antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres, menuju arah positif. Artinya apabila intensitas penggunaan media sosial tinggi dan tidak teratur pola tidur maka akan semakin tinggi pula tingkat stres dan sebaliknya. *Output test statistic chi-square* hitung sebesar 16.927; *degree of freedom (df)* sebesar 2.

Uji signifikan nilai dilakukan pada kolom *asyp.sig.* dengan α (0,05). Jika nilai probabilitas $> \alpha$ (0,05) h_0 diterima. Jika nilai probabilitas $< \alpha$ (0,05) h_0 ditolak.

Berdasarkan rumus konkordansi kendall w Probabilitas pada *asyp.sig.* dibawah 0,05 {0,000 (sejatinnya 0,000211) $<$ 0,05} maka h_0 ditolak dan h_1 diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

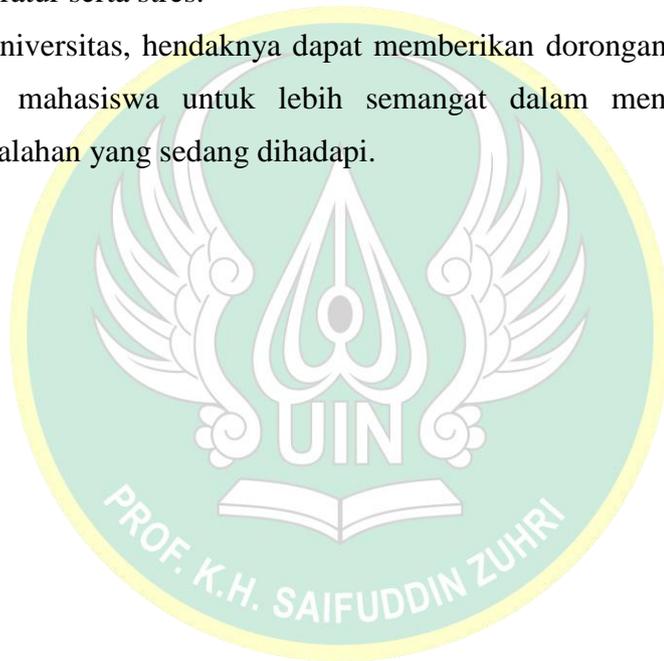
Berdasarkan hasil penelitian serta pengolahan data tentang hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa prodi bimbingan dan konseling fakultas dakwah angkatan 2018. Maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan rumus konkordansi kendall w Ranks dijelaskan *mean ranks* dari ke tiga variabel yaitu *mean rank* intensitas media sosial adalah 1,48, mean rank pola tidur 1,98, mean rank tingkat stres 2,53. Pada bagian kedua test statistics *N* atau jumlah responden yaitu 29. Nilai konkordansi kendall W sebesar 0,292. Koefisiensi korelasi sebesar 0,292 menunjukkan adanya korelasi yang rendah antara intensitas media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres, menuju arah positif. Artinya apabila intensitas penggunaan media sosial tinggi dan tidak teratur pola tidur maka akan semakin tinggi pula tingkat stres dan sebaliknya. *Output test statistic chi-square* hitung sebesar 16.927; nilai *degree of freedom (df)* sebesar 2. Uji signifikan nilai dilakukan pada kolom *asympt.sig.* dengan α (0,05). Jika nilai probabilitas $> \alpha$ (0,05) H_0 diterima. Jika nilai probabilitas $< \alpha$ (0,05) H_0 ditolak.

Berdasarkan rumus konkordansi Kendall W Probabilitas pada *asympt.sig.* dibawah 0,05 {0,000 (sejatinnya 0,000211) $<$ 0,05} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian dengan menggunakan metode lain seperti kualitatif dan dapat lebih

2. mengembangkan penelitian dengan banyak lagi teori serta variabel yang lebih variatif dan populasi yang lebih banyak supaya mendapat hasil yang lebih baik dan dapat memperbaiki serta melengkapi hasil penelitian selanjutnya.
3. Bagi Mahasiswa, hendaknya lebih mengurangi penggunaan media sosial dan dapat memanfaatkan waktu istirahat dengan baik sehingga pola tidur dapat dengan teratur dan terjaga sehingga terhindar dari stres dan biasakan senantiasa melakukan aktifitas yang lebih produktif dan bermanfaat sehingga mampu meminimalisir intensitas media sosial, pola tidur yang tidak teratur serta stres.
4. Bagi Universitas, hendaknya dapat memberikan dorongan serta semangat kepada mahasiswa untuk lebih semangat dalam menghadapi segala permasalahan yang sedang dihadapi.



DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, Nur. 2018. Remaja Millennial dan Media Sosial: Media Sosial sebagai Media Informasi Pendidikan bagi Remaja Millennial, JPII Volume 2, Nomor 2.
- Alfi, Wahid Nur, and Roni Yuliwar. 2018. The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. Vol 6. No. 1.
- Amran, Yuli, dan Putri Handayani. 2012. Hubungan Pergantian Waktu Kerja dengan Pola Tidur Pekerja. *Kesmas: National Public Health Journal*. Vol 6. No. 4.
- Andarwati, Sri Retno dan Bambang S. Sankarto. 2005. Pemenuhan Kepuasan Penggunaan Internet oleh Peneliti Badan Litbang Pertanian Di Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian*. Vol. 14. Nomor 1
- Aprilia, Rizki, Aat Sriati dan Sri Hendrawati. 2020. Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*. Vol 3. No. 1.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Associates, Dale Carnegie. 2014. *Petunjuk hidup bebas stres dan cemas*. Jakarta: PT Gramedia,
- Assosiasi Penyelenggara Jasa Internet. 2022. *Laporan Survei Internet Apjii 2020 – 2022*.
- Aziz, Asma Abidah Al. 2020. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*. Vol 2, No.2.
- Budury, Syiddatul, Andikawati Fitriyanti, and Khamida. 2019. Penggunaan Media Sosial terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan dan Stres Pada Mahasiswa. *Bali Medika Jurnal* . Vol 6. No. 2.
- Diarti, Emi, Ani Sutriningsih, and Wahidyanti Rahayu H. 2017. Hubungan antara Penggunaan Internet dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa Psik Unitri Malang. *Jurnal Nursing News*. Vol 2, No. 3.
- Haryatno, Pajar. 2014. Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekkes Surakarta. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret. Pendidikan Profesi Kesehatan. Program Pasca

Sarjana. program studi Kedokteran Keluarga.

- Hasan, Iqbal. 2004. Analisis Data Penelitian dengan Statistik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Isna, Alizar dan Warto. 2013. Analisis Data Kuantitatif dengan Ibm Spss Statistics 20 (Sebuah Panduan Praktis untuk Penelitian Sosial: dilengkapi dengan Analisis Regresi dan Ordinal). Purwokerto:Stain Press.
- Meri, Zaputri. 2021. Dampak Kecanduan Media Sosial Tik Tok terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Iain Batusangkar. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Batusangkar. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Program Studi Bimbingan dan Konseling.
- Muhd,Taib Dora dan Abd Kadir Hamdan. 2006. Mengurus Stress. Malaysia:Pts Publication Distributor Sdn
- Mulawarman, dan Aldila Dyas Nurfitri. 2017. Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*. Vol 25. No. 1.
- Nurdin, Fasha Nabila Azhari. 2021. Pengaruh Intensitas Penggunaan Tiktok terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Remaja. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang. Fakultas Psikologi. Program Studi Psikologi.
- Rahmawati Riski, Musfichin, Mubarak. 2020. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Motivasi berprestasi. *Jurnal al husna*. Vol 1. No. 3.
- Sartika, Nyimas Yuhanis. 2019. Pengaruh Efikasi Diri, Status Sosial Ekonomi Orang Tua, dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa di Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Program Pasca Sarjana. Program Studi Pendidikan Ekonomi.
- Sarwo, Jonathan. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif.Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiadi, Ahmad. 2014. "Pemanfaatan Media Sosial untuk Efektifitas Komunikasi." *Jurnal Ilmiah Matrik*. Vol 16. No. 1.
- Setyawan, Annaas Budi. 2017. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pasien Pre Operasi diruang Angsoka Rumah Sakit Abdul Wahab Sjahrane Samarinda, *Jurnal Ilmiah Sehat Budaya*, vol 1, no 2.
- Setyawan, Melisa. 2016. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal. Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Fakultas Psikologi

Program. Studi Psikologi.

Siregar, Yulia Sari. 2021. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Sumatera Utara di Masa Pandemi Covid – 19. Skripsi. Universitas Sumatera Utara. Fakultas Keperawatan. Program Studi Ilmu Keperawatan.

Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif , Kualitatif Dan r & d. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2016. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto, Sukadiyanto. 2010. Stress dan Cara Mengurangnya. Jurnal Cakrawala Pendidikan. Vol 1. No. 1.

Sukmaraga, i gusti bagus gantih. 2018. Hubungan antara Intensitas Pengguna Media Sosial Instagram dan Materialisme Pada Remaja. *Director*. Vol 15, no. 40.

Syamsuedin, Wydia Khristianty Putriny, Hendro Bidjuni, Ferdinand Wowiling. 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di Sma Negeri 9 Manado. *ejournal keperawatan (e-Kp)* Volume 3. Nomor 1. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

Tasalim, Rian Ardhia Redina Cahyani. 2021 Stres Akademik Dan Pengamanannya. Banjarmasin: Guerpedia..

Tniredja, Tukiran dan Hidayati Mustafidah. 2011. Penelitian Kuantitatif Sebuah Pengantar. Bandung: Alfabeta.

Yusup, Muhammad Muhammad Shoffa Saifillah Al Faruq. 2021. Manajemen Konflik dan Stres (Orientasi dalam Organisasi). Wade Publish.

Z.R, Zurrahmi, Sri Hardianti, Fitria Meiriza Syahasti. 2021. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Fakultas Ilmu Kesehatan. Program Studi D IV Kebidanan.

Zakaria, Dhicky. 2017. Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang. Fakultas Psikologi. Program Studi Psikologi.