

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP POLA TIDUR DAN
INTERAKSI SOSIAL PADA MAHASISWA
DI MASA PANDEMI COVID-19**

PENELITIAN KORELASIONAL



**WULANDARI
NIM. 132011123068**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP POLA TIDUR DAN
INTERAKSI SOSIAL PADA MAHASISWA
DI MASA PANDEMI COVID-19**

PENELITIAN KORELASIONAL

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga



**WULANDARI
NIM. 132011123068**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022**

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun

Surabaya, 4 Januari 2022

Yang Menyatakan



WULANDARI
132011123068

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : WULANDARI
NIM : 132011123068
Program Studi : S1 KEPERAWATAN
Fakultas : KEPERAWATAN
Jenis Karya Ilmiah : SKRIPSI

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Airlangga Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul:

“HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP POLA TIDUR DAN INTERAKSI SOSIAL PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19”

Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpan alihmedia/format, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

Tim Pembimbing/Tim Promotor,

1. Dr. Rizki Fitryasari P. K, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP. 198002222006042001
2. Harmayetty, S.Kp., M.Kes.
NIP. 197004102000122001

Surabaya, 4 Januari 2022

Yang Menyatakan




WULANDARI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP POLA TIDUR DAN
INTERAKSI SOSIAL PADA MAHASISWA
DI MASA PANDEMI COVID-19**

WULANDARI

132011123068

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI

TANGGAL, 31 Januari 2022

Oleh

Pembimbing Ketua



Dr. Rizki Fitryasari P. K, S.Kep.Ns., M.Kep.

NIP. 198002222006042001

Pembimbing



Harmayetty, S.Kp., M.Kes.

NIP.197004102000122001

Mengetahui

Dean Wakil Dean I



Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB.

NIP.197806052008122001

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP POLA TIDUR DAN
INTERAKSI SOSIAL PADA MAHASISWA
DI MASA PANDEMI COVID-19**

WULANDARI

NIM.132011123068

Telah diuji

Pada tanggal 4 Februari 2022

PANITIA PENGUJI

Ketua Dr. Eka Mishbahatul Mar'ah Has, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP. 198509112012122001

Anggota Dr. Rizki Fitryasari P. K, S.Kep.Ns., M.Kep.
NIP. 198002222006042001

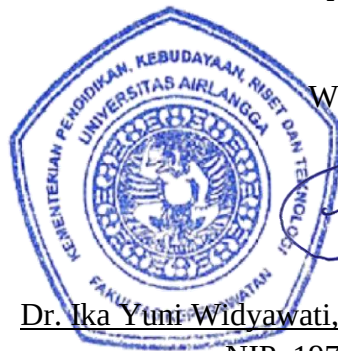
Harmayetty, S.Kp., M.Kes.
NIP. 197004102000122001



Mengetahui

a.n Dekan

Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widayawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB.
NIP. 197806052008122001

MOTTO

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan dia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya

-QS. Al-Baqarah: 286

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas limpahan berkat, rahmat dan karunia dari Allah SWT sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Pola Tidur Dan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19” ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kesulitan dan hambatan, namun berkat dukungan dan bantuan berbagai pihak yang terkait, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini perkenankan penulis untuk mengucapkan terima kasih kepada:

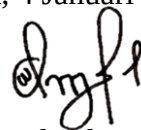
1. Prof. Dr. AH. Yusuf D., S.Kp., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Yuni Sufyanti Arief, S.Kp., M.Kes. selaku ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan fasilitas untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Rizki Fitryasari P. K, S.Kep.Ns., M.Kep selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama mengerjakan skripsi sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Harmayetty, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi selama mengerjakan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Dr. Eka Mishbahatul Mar'ah Has, S.Kep.Ns., M.Kep selaku dosen penguji proposal skripsi yang telah memberikan saran dan masukan bermanfaat dalam proses penyempurnaan skripsi ini.

7. Hakim Zulkarnain.,S.Kep.Ns.,MSN Kep selaku dosen penguji proposal skripsi yang telah memberikan saran dan masukan bermanfaat dalam proses penyempurnaan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen beserta Staf pengajar Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah mendidik, membimbing, dan memberikan ilmu selama proses perkuliahan.
9. Mahasiswa keperawatan Universitas Airlangga angkatan reguler 2020 dan B23 yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini serta telah kooperatif untuk turut serta berpartisipasi dalam penelitian.
10. Kedua orang tua saya, Bapak Tri Hidayat dan Ibu Hartati dan adik saya Bayu Anggara yang telah senantiasa memberikan dukungan baik secara moral, materi maupun motivasi dan doa yang senantiasa mengalir kepada saya demi tercapainya kelancaran dalam proses penyelesaian penelitian ini.
11. Teman angkatan B23 yang telah berjuang bersama dalam menjalani perkuliahan.
12. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah terlibat dan turut membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah memberikan dukungan, ilmu dan bantuan lainnya dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti sangat membutuhkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk penili, pembaca, dan khususnya bagi perkembangan ilmu dibidang Keperawatan.

Surabaya, 4 Januari 2022



Wulandari
132011123068

ABSTRAK

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP POLA TIDUR DAN
INTERAKSI SOSIAL PADA MAHASISWA
DI MASA PANDEMI COVID-19**

Wulandari

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

Pendahuluan: Perubahan metode pembelajaran menjadi *daring* selama pandemi Covid-19 membawa pengaruh kepada durasi penggunaan gadget. Penggunaan gadget yang meningkat berpotensi menimbulkan masalah kesehatan seperti pola tidur dan perubahan di dalam pola interaksi sosial pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan pola tidur dan interaksi sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Airlangga dimasa pandemi covid-19.

Metode: Penelitian menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi mahasiswa keperawatan kelas reguler angkatan 2020 dan B23 Universitas Airlangga dengan besar sampel berjumlah 164 responden menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel independen yaitu penggunaan gadget dan variabel dependen yaitu perubahan pola tidur dan interaksi sosial. Instrumen yang digunakan adalah SAS (*Smartphone Addiction Scale*), PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), SIAS (*Social Interaction Anxiety Scale*). Data dikumpulkan dengan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *spearman's rho* dengan tingkat signifikansi $<0,05$.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan penggunaan gadget dengan pola tidur ($p=0,037$, $r= -0,163$) dan juga terdapat hubungan yang signifikan penggunaan gadget dengan interaksi sosial dengan hasil ($p=0,002$, $r= -0,236$).

Kesimpulan: Penggunaan gadget secara berlebihan tanpa adanya manajemen waktu yang baik membuat mahasiswa mengalami disfungsi sosial, menjadi apatis dan kurang peka dengan lingkungan sekitar. Hal tersebut diartikan bahwa semakin tinggi penggunaan gadget maka tingkat pola tidur dan interaksi sosial semakin rendah/kurang baik. Diharapkan penelitian ini menjadi sumber informasi serta menjadi referensi dalam pemberian pendidikan kesehatan dan penyuluhan mengenai penggunaan gadget.

Kata kunci : Gadget, Pola Tidur, Interaksi Sosial, Mahasiswa, Covid 19.

ABSTRACT

**THE CORRELATION BETWEEN OF GADGET USE TO SLEEP
PATTERNS AND SOCIAL INTERACTION IN STUDENTS
DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

Wulandari
Faculty of Nursing, Airlangga University

Introduction: The change in learning methods online during the Covid-19 pandemic has an impact on the duration of gadget use. Increased use of gadgets has the potential to cause health problems such as sleep patterns and changes in social interaction patterns in students. Purpose of this study was to determine the relationship between gadget use and sleep patterns and social interaction among nursing students at Airlangga University during the Covid-19 pandemic.

Methods: The study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. Population of nursing students in the regular class of 2020 and B23 Airlangga University with a large sample of 164 respondents using a simple random sampling technique. Independent variable is the use of gadgets and the dependent variable is changes in sleep patterns and social interactions. Instruments used are SAS (Smartphone Addiction Scale), PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), SIAS (Social Interaction Anxiety Scale). Data were collected by questionnaire and analyzed using the spearman's rho test with a significance level of <0.05 .

Result : Based on the results of study, there was a significant relationship between gadget use and sleep patterns ($p = 0.037$, $r = -0.163$) and there was also a significant relationship between gadget use and social interaction with results ($p = 0.002$, $r = -0.236$).

Conclusion: Excessive use of gadgets without good time management makes students experience social dysfunction, become apathetic and less sensitive to the surrounding environment. This means higher use of gadgets, lower level of sleep patterns and social interaction. It is hoped that this research will become a source of information as well as a reference for providing health education and counseling regarding the use of gadgets.

Keywords: Gadgets, Sleep Patterns, Social Interaction, Students, Covid 19.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Judul Dan Prasarat Gelar	i
Surat Pernyataan.....	ii
Surat Pernyataan Kesiapan Publikasi Karya Ilmiah.....	iii
Lembar Persetujuan.....	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	v
Motto	vi
Ucapan Terimakasih.....	vii
Abstrak	ix
Abstract	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran	xvi
Daftar Singkatan.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1. Manfaat Teoritis	6
1.4.2. Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Pengertian Mahasiswa	7
2.2. Pandemi Covid-19.....	8
2.2.1. Pengertian.....	8
2.2.2. Dampak Covid-19	8
2.3. Definisi Tidur	10
2.3.1. Pengertian.....	10
2.3.2. Fisiologi Tidur.....	10
2.3.3. Fungsi Tidur	12
2.3.4. Kualitas Tidur.....	13
2.3.5. Pola Tidur.....	15
2.3.6. Dampak Perubahan Pola Tidur	15
2.4. Interaksi Sosial	16
2.4.1. Pengertian.....	16
2.4.2. Syarat Terjadinya Interaksi Sosial	17
2.4.3. Faktor Yang Mempengaruhi Interaksi Sosial	17
2.4.4. Bentuk Interaksi Sosial	18
2.4.5. Ciri-Ciri Interaksi Sosial	19
2.5. Teknologi Gadget	20
2.5.1. Pengertian.....	20
2.5.2. Sejarah Gadget	21
2.5.3. Manfaat	22
2.5.4. Dampak Gadget.....	23

2.5.5.	Kecanduan <i>Gadget</i>	24
2.6.	Konsep Teori <i>Stressor-Strain-Outcome</i> (SSO)	26
2.6.1.	Pengertian.....	26
2.6.2.	Komponen <i>Stressor-Strain-Outcome</i> (SSO)	26
2.6.3.	Model Teori <i>Stressor-Strain-Outcome</i> (SSO).....	28
2.1.	Keaslian Penelitian	28
BAB III	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	34
3.1.	Kerangka Konseptual Penelitian	34
3.2.	Hipotesis	36
BAB IV	METODE PENELITIAN	37
4.1	Rancangan Penelitian	37
4.2	Populasi, Sampel Dan Sampling	37
4.1.1	Populasi	37
4.1.2	Sampel Penelitian.....	37
4.1.3	Besar Sampel (Sample Size)	38
4.1.4	Teknik Pengambilan Sampel (Sampling).....	39
4.3	Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	40
4.3.1	Variabel Penelitian	40
4.3.2	Definisi Operasional.....	41
4.4	Instrumen Penelitian	43
4.4.1	Instrumen Data Demografi.....	44
4.4.2	Instrumen Penggunaan Gadget	44
4.4.3	Kuesioner Pola Tidur	45
4.4.4	Kuesioner Interaksi Sosial.....	49
4.5	Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	50
4.6	Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	51
4.7	Prosedur Pengumpulan Data	51
4.8	Analisis Data	52
4.9	Kerangka Operasional	55
4.10	Etika Penelitian.....	55
4.11	Keterbatasan Penelitian	59
BAB V	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
5.1	Hasil Penelitian.....	60
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	60
5.1.2	Karakteristik Demografi Responden.....	61
5.1.3	Distribusi Variabel Penelitian.....	63
5.1.4	Analisis Hasil Uji Hipotesis.....	65
5.2	Pembahasan	67
5.2.1	Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur.....	67
5.2.2	Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial.....	71
BAB VI	PENUTUP	74
6.1	Kesimpulan.....	74
6.2	Saran	75
DAFTAR PUSTAKA		76
Lampiran 1	Lembar Perizinan Penelitian.....	81
Lampiran 2	Penjelasan Penelitian	82
Lampiran 3	Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden	85
Lampiran 4	Data Demografi	86

Lampiran 5 Kuesioner Penelitian Penggunaan Gadget.....	87
Lampiran 6 Kuesioner Kualitas Tidur.....	89
Lampiran 7 Kuesioner Interaksi Sosial	92
Lampiran 8 Sertifikat Etik.....	94
Analisis Univariat.....	95
Tabulasi Analisis Univariat Setiap Angkatan	96
Analisis Bivariat.....	98
Raw Data Umum Penelitian.....	101
Raw Penggunaan Gadget	106
Raw Data Pola Tidur	111
Raw Data Interaksi Sosial	116

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keaslian Penelitian.....	27
Tabel 4.1 Definisi Operasional	39
Tabel 4.2 <i>Blue print</i> kuesioner SAS.....	42
Tabel 4.3 <i>blue print</i> kuesioner PSQI.....	43
Tabel 4.4 <i>blue print</i> kuesioner SIAS.....	47
Tabel 4.5 Kekuatan korelasi (r), Nilai <i>p</i> , dan arah korelasi	51
Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Demografi Responden	57
Tabel 5.2 Tingkat Penggunaan Gadget Pada Mahasiswa	59
Tabel 5.4 Tingkat Interaksi Sosial Pada Mahasiswa.....	59
Tabel 5.5 <i>Cross tabulation</i> pola tidur	60
Tabel 5.6 <i>Cross tabulation</i> interaksi sosial.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model teori <i>Self Regulation</i>	26
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	32
Gambar 4.1 Kerangka Operasional	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Penelitian	55
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	58
Lampiran 3 Data Demografi	59
Lampiran 4 Kuesioner.....	60
Lampiran 5 Kuesioner Penggunaan Gadget.....	82
Lampiran 6 Kuesioner Pola Tidur.....	84
Lampiran 7 Kuesioner Interaksi Sosial	87
Lampiran 8 Sertifikan Uji Etik.....	88
Analisis Univariat.....	90
Analisis Bivariat.....	92

DAFTAR SINGKATAN

Daring	: Dalam jaringan
Covid-19	: <i>Coronavirus Disease</i> yang muncul di tahun 2019
PRECEDE	: <i>Predisposing, Reinforcing, Enabling, Constructs in, Educational/Ecological, Diagnosis, and Evaluation.</i>
PROCEED	: <i>Policy, Regulatory, Organizational, Constructs in, Educational, Environment, and Development</i>
WHO	: World Health Organization
PSBB	: Pembatasan Sosial Berskala Besar
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
IBM	: <i>International Business Machines Corporation</i>
PC	: <i>Personal Computer</i>
SAS	: <i>Smartphone Addiction Scale</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SIAS	: <i>Social Interaction Anxiety Scale</i>