

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di *International Program of International Relation* Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang bertempat di Jalan Lingkar Selatan, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

International Program of International Relation Universitas Muhammadiyah Yogyakarta masih menggunakan sistem kredit semester (SKS) dalam pembelajarannya. Saat memasuki semester 5, mahasiswa program studi ini akan diberikan kebebasan untuk memilih konsentrasi ilmu yang akan mereka alami. Oleh karena itu, mahasiswa dibagi menjadi beberapa kelas terpisah. Kegiatan belajar mengajar diadakan setiap hari Senin hingga Sabtu mulai dari jam 7.00-17.00 WIB.

2. Distribusi Responden Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik non-eksperimental yang menggunakan metode *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 November 2016 sampai 3 Januari 2017 dengan subjek penelitian mahasiswa *International Program of International Relation* Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2014 dengan

jumlah sampel sebanyak 41 orang. Distribusi responden penelitian dapat dilihat dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
a. Laki-laki	20	48,8%
b. Perempuan	21	51,2%
Total	41	100%

Pada Tabel 1 didapatkan bahwa responden terdiri dari 20 orang laki-laki (48,8%) dan 21 orang perempuan (51,2%).

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
a. 19 tahun	4	9,8%
b. 20 tahun	27	65,9%
c. 21 tahun	6	14,6%
d. 22 tahun	4	9,8%
Total	41	100%

Pada Tabel 2 didapatkan bahwa responden terdiri dari 4 orang yang berusia 19 tahun (9,8%), 27 orang yang berusia 20 tahun (65,9%), 6 orang yang berusia 21 tahun (14,6%), dan 4 orang yang berusia 22 tahun (98%).

Tabel 3. Skor SMUIS dan PSQI Responden Perempuan

	Skor SMUIS	Skor PSQI
N	21	21
Mean	43,76	6,76
Maximum	57	14
Minimum	30	3

Pada Tabel 3 didapatkan bahwa rata-rata skor SMUIS adalah 43,76 dan rata-rata skor PSQI adalah 6,76 pada responden perempuan. Skor SMUIS maksimal adalah 57 dan skor minimal PSQI adalah 14. Skor SMUIS minimal adalah 30 dan skor minimal PSQI 3.

Tabel 4. Skor SMUIS dan PSQI Responden Laki-laki

	Skor SMUIS	Skor PSQI
N	20	20
Mean	39,35	8,16
Maximum	56	13
Minimum	17	2

Pada Tabel 4 didapatkan bahwa rata-rata skor SMUIS adalah 39,35 dan rata-rata skor PSQI adalah 8,16 pada responden laki-laki. Skor SMUIS maksimal adalah 56 dan skor minimal PSQI adalah 13. Skor SMUIS minimal adalah 17 dan skor minimal PSQI 2.

B. Hasil Analisa Data Statistik

Pada uji normalitas Saphiro Wilk didapatkan bahwa skor kuesioner SMUIS dan kuesioner PSQI tidak berdistribusi normal (nilai $p < 0,05$). Dari hasil uji statistik korelasi *Spearman rho* didapatkan korelasi sebesar -0,005 dengan signifikansi 0,975. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi tidak bermakna serta bersifat negatif dan sangat lemah.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman rho

		Intensitas Penggunaan Media Sosial
Kualitas Tidur	<i>R</i>	-0,005
	<i>P</i>	0,975
	N	41

C. Pembahasan

Hasil uji statistik korelasi menggunakan *Spearman rho* tidak menunjukkan korelasi yang bermakna antara intensitas penggunaan media social dengan kualitas tidur. Hal ini mungkin disebabkan karena faktor-faktor lain selain penggunaan media sosial yang mempengaruhi kualitas tidur.

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai hal yang berasal dari internal seperti penyakit, stress psikologis, faktor sosial, kebiasaan tidur dan gaya hidup, serta yang berasal dari eksternal seperti lingkungan tempat tinggal (Ariani, 2013). Dari data yang didapatkan pada kuesioner PSQI beberapa responden menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan

tidur akibat nyeri punggung, flu, diganggu oleh hewan peliharaan, dan kebiasaan menggunakan *gadget* di tempat tidur. Nyeri punggung, flu dan gangguan dari hewan peliharaan saat tidur dapat mengganggu kenyamanan sehingga dapat menyebabkan tidur yang kurang nyenyak dan berujung pada penurunan kualitas tidur. Sedangkan kebiasaan menggunakan *gadget* di tempat tidur dapat menyebabkan kesulitan “mematikan” fungsi kognitif otak sehingga dapat mempersulit seseorang untuk mengawali tidur (Scott, 2015). Selain itu, tugas dan jadwal kuliah membuat responden harus menyesuaikan waktu dan terkadang mengurangi waktu tidur mereka.

Faktor eksternal lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang mungkin diabaikan oleh responden adalah keadaan ruangan tempat tidur. Cahaya dan suhu ruangan dapat mempengaruhi kualitas tidur. Cahaya yang terlalu terang dapat mempersulit seseorang untuk tertidur karena hormon melatonin, hormon yang dapat menyebabkan kantuk hanya dapat diproduksi pada keadaan gelap (Arthur C. Guyton, 2006). Sehingga kebiasaan tidur dengan lampu menyala dapat menurunkan kualitas tidur. Selain itu suhu ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin juga dapat mengganggu kenyamanan sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Hal-hal tersebut merupakan faktor yang tidak dikontrol dalam penelitian ini, sehingga dapat mempengaruhi keakuratan data yang diperoleh.

Hasil uji korelasi menunjukkan sifat negatif karena responden perempuan memiliki rata-rata skor SMUIS yang lebih tinggi dibandingkan

responden laki-laki. Di sisi lain, responden perempuan memiliki rata-rata skor PSQI yang lebih rendah dibandingkan responden laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa responden perempuan memiliki intensitas penggunaan media sosial yang relatif tinggi. Namun, responden perempuan memiliki kualitas tidur yang relatif baik. Sebaliknya, responden laki-laki memiliki intensitas penggunaan media sosial yang relatif rendah dan kualitas tidur yang relatif buruk. Dapat dikatakan pada penelitian ini didapatkan bahwa hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur berbanding terbalik. Hal tersebut disebabkan karena perempuan, dibandingkan dengan laki-laki, lebih terikat dengan media sosial (Guadalupe Espinoza, 2011).

Kemungkinan lain yang menyebabkan hasil tersebut adalah *recall bias*. Bagi sebagian orang, kualitas tidur bukan merupakan sesuatu yang penting sehingga mereka acapkali mengabaikannya dan beranggapan bahwa kualitas tidur mereka tidak bermasalah. Mereka baru akan menyadari bahwa kualitas tidur mereka bermasalah apabila terdapat gangguan atau disfungsi siang hari yang berat. *Recall bias* ini dapat mempengaruhi keakuratan data karena data yang diambil adalah data primer yang bersifat subyektif (Muchtar, 2015). Selain itu, sampel yang kurang banyak dan kurang bervariasi juga mungkin mempengaruhi hasil uji statistik.

D. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dari penelitian ini antara lain :

1. Penggunaan metode *cross-sectional* yang hanya menilai responden dalam satu waktu sehingga ada kemungkinan perubahan salah satu atau kedua variabel penelitian.
2. Selain itu pengambilan data menggunakan kuesioner membuat peneliti tidak dapat mengetahui dan menilai faktor-faktor lain yang mempengaruhi variabel penelitian sehingga dapat mempengaruhi keakuratan data.
3. Penelitian ini hanya menggunakan sampel dari satu tempat saja sehingga sampel yang didapatkan jumlahnya tidak terlalu banyak dan kurang bervariasi.