

**HUBUNGAN ADIKSI TERHADAP APLIKASI MEDIA
TIKTOK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

SKRIPSI



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

OLEH :

SABRINA NUR WAHYUNI NABILLA

2208260256

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

MEDAN

2025

**HUBUNGAN ADIKSI TERHADAP APLIKASI MEDIA TIKTOK
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
kelulusan Sarjana Kedokteran**



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

OLEH :

SABRINA NUR WAHYUNI NABILLA

2208260256

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

MEDAN

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar

Nama : Sabrina Nur Wahyuni Nabilla

NPM : 2208260256

Judul Skripsi : Hubungan Adiksi Terhadap Aplikasi Media TikTok Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 06 Desember 2025

Peneliti,



Sabrina Nur Wahyuni Nabilla

2208260256



UMSU
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext.
20 Fax. (061) 7363488
Website : fk@umsu.ac.id



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Sabrina Nur Wahyuni Nabilla
NPM : 2208260256
Judul : Hubungan Adiksi Terhadap Aplikasi Media TikTok Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing

(dr. Said Munazar Rahmat, M.K.T, M.K.M., AIFO -K)

Penguji 1

(dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked(KJ)..Sp.KJ)

Penguji 2

(dr. Heppy Jelita Sari Batubara, MKM,Sp.KKLP)

Mengetahui,

Dekan FKIK UMSU



(dr. Siti Maslana Siregar, Sp. THT-KL., Subsp. Rino(K))
NIDN : 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter
FKIK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)
NIDN : 0112098605

Ditetapkan di : Medan
Tanggal : 06 Desember 2025

iii

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Sabrina Nur Wahyuni Nabilla

NPM : 2208260256

Fakultas : Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul :

HUBUNGAN ADIKSI TERHADAP APLIKASI MEDIA TIKTOK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Di buat di : Medan

Pada Tanggal : 06 Desember 2025

Yang Menyatakan

(Sabrina Nur Wahyuni Nabilla)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan Adiksi Terhadap Aplikasi Media TikTok Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara”.

Alhamdulillah, sepenuhnya saya menyadari bahwa selama penyusunan dan penelitian skripsi ini, saya banyak mendapat dukungan, bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Ilmu, kesabaran dan ketabahan yang diberikan semoga menjadi amal kebaikan baik di dunia maupun di akhirat. Adapun tujuan didalam penulisan ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Dalam kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih serta penghormatan yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi kepada:

1. Kedua orang tua tercinta saya, Bapak Misno, S.Sos., M.Si. dan Ibu Enita, S.Pd., M.Si., yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun materi, serta motivasi yang tidak pernah putus selama saya menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.
2. dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL (K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas dalam pelaksanaan pendidikan serta penyusunan skripsi ini.
3. dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan arahan dan dukungan akademik selama saya menjalani proses pendidikan.
4. Ibu dr. Ren Astrid Allail Siregar, M.Ked (PA), Sp.PA selaku dosen pembimbing akademik selama saya berkuliah di pendidikan dokter, yang telah membantu saya dalam menjalani perkuliahan ini.

5. dr. Said Munazar Rahmat, M.K.T., M.K.M., AIFO-K selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan arahan, masukan, serta motivasi kepada saya selama proses penyusunan skripsi ini.
6. dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked(KJ), Sp.KJ selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran, kritik, dan masukan yang konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.
7. dr. Heppy Jelita Sari Batubara, M.K.M., Sp.KKLP selaku dosen penguji II yang telah memberikan evaluasi, saran, serta masukan yang sangat berarti dalam penyempurnaan penelitian ini.
8. Saudara kandung saya, yaitu abang tersayang Dimas dan adik saya Syifa, yang telah memberikan dukungan, perhatian, dan semangat selama saya menempuh pendidikan. Secara khusus, saya mengucapkan terima kasih kepada abang saya yang senantiasa membantu, mendukung, serta memenuhi berbagai kebutuhan saya selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi, sebagai bentuk dukungan terbesar setelah kedua orang tua.
9. Nchen, Mira, Dinda, dan Rizki sebagai sahabat saya yang memiliki ikatan erat dan telah menjadi bagian penting dalam perjalanan saya sejak awal perkuliahan hingga saat ini. Kebersamaan, kepercayaan, serta dukungan yang diberikan menjadi sumber kekuatan bagi saya dalam menyelesaikan setiap proses Pendidikan saya, termasuk penyusunan skripsi ini.
10. Serta terima kasih kepada Meta, Shafa, Uni Fella, dan Fazla sebagai teman dekat selama masa perkuliahan yang selalu hadir memberikan bantuan, perhatian, serta semangat di berbagai situasi. Selain itu, saya menyampaikan terima kasih kepada teman-teman SMA saya, Nurul,Runi Dan Tipa yang tetap memberikan dukungan dan perhatian meskipun telah menempuh jalan masing-masing.
11. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden. Partisipasi dan kerja

sama yang diberikan sangat berperan penting dalam kelancaran pengumpulan data dan penyusunan skripsi ini.

12. Serta terima kasih kepada seluruh staf Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas bantuan, pelayanan, serta dukungan administrasi yang diberikan kepada saya selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran demi kesempurnaan tulisan ini sangat saya harapkan.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi semua aspek.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Medan, 06 Desember 2025

Sabrina Nur Wahyuni Nabilla

ABSTRAK

Pendahuluan: Penggunaan media sosial, khususnya aplikasi TikTok, semakin meningkat di kalangan mahasiswa dan berpotensi memengaruhi pola serta kualitas tidur. Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur akibat beban akademik yang tinggi, yang dapat diperburuk oleh durasi dan waktu penggunaan media sosial yang tidak terkontrol.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan adiksi penggunaan aplikasi media TikTok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Metode: Penelitian observasional analitik dengan rancangan potong lintang (*cross-sectional*) pada 97 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *TikTok Addiction Scale* (TTAS) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dan uji Fisher's Exact Test.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa 76,3% responden memiliki kualitas tidur buruk dan 85,6% responden tidak tergolong candu TikTok. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan TikTok dengan kualitas tidur ($p = 0,019$) serta antara waktu penggunaan TikTok dengan kualitas tidur ($p = 0,047$). Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat adiksi TikTok dengan kualitas tidur ($p = 0,508$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi dan waktu penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa, sedangkan tingkat adiksi TikTok tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik.

Kata Kunci: TikTok, Adiksi Media Sosial, Kualitas Tidur, Mahasiswa Kedokteran, PSQI

ABSTRACT

Introduction: Social media use, particularly TikTok, is increasing among university students and has the potential to affect sleep patterns and quality. Medical students are a group vulnerable to sleep disorders due to high academic workloads, which can be exacerbated by uncontrolled duration and time of social media use. **Objective:** To determine the relationship between TikTok media application addiction and sleep quality among students from the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah North Sumatra. **Methods:** An observational analytical study with a cross-sectional design on 97 students selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the TikTok Addiction Scale (TTAS) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires. Data analysis was performed using the Chi-Square test and Fisher's Exact Test. **Results:** The results showed that 76.3% of respondents had poor sleep quality and 85.6% of respondents were not classified as TikTok addicted. There was a significant relationship between the duration of TikTok use and sleep quality ($p = 0.019$) and between the time of TikTok use and sleep quality ($p = 0.047$). However, there was no significant relationship between TikTok addiction level and sleep quality ($p = 0.508$). **Conclusion:** There is a significant relationship between the duration and time of TikTok use and sleep quality in students, while TikTok addiction level did not show a statistically significant relationship.

Keywords: TikTok, Social Media Addiction, Sleep Quality, Medical Students, PSQI

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1. Tujuan Umum.....	3
1.3.2. Tujuan Khusus.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Kualitas Tidur.....	6
2.1.1. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	9
2.1.2. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	10
2.2. Media Sosial.....	13
2.2.1. TikTok.....	14
2.2.2. TikTok Addiction Scale (TTAS).....	15
2.3. Pengaruh Aplikasi Media TikTok Terhadap Kualitas Tidur.....	16
2.4. Kerangka Konsep	18
2.5. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19

3.1.	Definisi Operasional	19
3.2.	Jenis dan Rancangan Penelitian	20
3.3.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
3.4.	Populasi dan sampel Penelitian	20
3.4.1.	Populasi Penelitian	20
3.4.2.	Sampel Penelitian dan Besar Sampel	21
3.5.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	21
3.5.1.	Kriteria Inklusi	22
3.5.2.	Kriteria Eksklusi.....	22
3.6.	Teknik Pengumpulan Data	22
3.7.	Pengolahan dan Analisis Data.....	23
3.7.1.	Pengolahan Data.....	23
3.7.2.	Analisis Data	23
3.8.	Alur Penelitian	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		25
4.1.	Hasil Penelitian	25
4.1.1.	Analisis Univariat.....	26
4.2.	Analisis Bivariat.....	28
4.2.1.	Hubungan Durasi Penggunaan Aplikasi TikTok dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.....	29
4.2.2.	Hubungan Waktu Penggunaan Aplikasi TikTok dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.....	30
4.2.3.	Hubungan Kecanduan TikTok dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara	31
4.3.	Pembahasan.....	32
5.1.	Kesimpulan	38
5.2.	Saran	39
DAFTAR PUSTAKA		41
LAMPIRAN		48

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a.....	11
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	19
Tabel 3.3 Waktu Penelitian.....	20
Tabel 4.1 Karakteristik Demografi Responden	26
Tabel 4.2 Durasi penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur	27
Tabel 4.3 Waktu penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur	27
Tabel 4.4 Kecanduan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur	28
Tabel 4.5 Kualitas Tidur Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.....	28
Tabel 4.6 Durasi penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur	29
Tabel 4.7 Waktu penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur	30
Tabel 4.8 Kecanduan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Logo Aplikasi Media TikTok.....	15
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	18
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep	18
Gambar 2. 4 Alur Penelitian.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil perhitungan sampel menggunakan G*Power.....	48
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden.....	49
Lampiran 3. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	50
Lampiran 4. Kuesioner <i>TikTok Addiction Scale</i> (TTAS).....	55
Lampiran 5 Surat Etichal Clearance	61
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 7. Surat Selesai Penelitian	63
Lampiran 8. Data Responden	64
Lampiran 9. Hasil Penelitian	67
Lampiran 10. Dokumentasi	71
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup	73
Lampiran 12. Artikel Publikasi	71

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: Adrenocorticotrophic Hormone
AASM	: American Academy of Sleep Medicine
DIY	: Do It Yourself
NREM	: Non-Rapid Eye Movement
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
PSU	: Problematic Smartphone Use
REM	: Rapid Eye Movement
SAS-SV	: Smartphone Addiction Scale – Short Version
SRS	: Sleep Research Society
SSRI	: Selective Serotonin Reuptake Inhibitor
TCA	: Tricyclic Antidepressant
TTAS	: TikTok Addiction Scale

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu proses fisiologis dasar bagi kelangsungan hidup manusia. Selain kuantitas dan kualitas tidur merupakan komponen mendasar dari tidur. Kualitas tidur merupakan keadaan di mana seseorang dapat mempertahankan siklus tidurnya tanpa mengalami rasa gangguan seperti penurunan aktivitas, lelah yang berlebihan dan penurunan daya tahan tubuh yang merupakan bagian gangguan keseimbangan fisiologi tubuh.¹ Kualitas tidur yang tidak baik sehingga waktu tidur menjadi berkurang dapat menyebabkan meningkatnya resiko penyakit degeneratif seperti penyakit diabetes mellitus dan kardiovaskular, selain itu dapat berdampak pula terhadap kondisi psikologis seseorang seperti perasaan yang mudah terganggu hingga resiko depresi.² Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi penampilan fisik, salah satunya lingkaran hitam di sekitar mata, konjungtiva mata menjadi merah dan wajah terlihat lelah.³

Prevalensi berbagai studi menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk merupakan masalah yang sangat umum di kalangan mahasiswa. Penelitian di Qatar menemukan bahwa 70% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk dengan rata-rata skor PSQI sebesar 7.57 ± 3.03 .⁴ Di Indonesia, sebuah penelitian yang dilakukan Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk, Penelitian ini juga mengaitkan gangguan kualitas tidur dengan kebiasaan penggunaan sosial media yang berlebihan, terutama menjelang waktu tidur.⁵ Hasil ini menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa mengalami gangguan tidur, menandakan masalah ini cukup signifikan di lingkungan perguruan tinggi di Indonesia.⁵ Data ini memperkuat bahwa gangguan tidur merupakan isu global yang signifikan di kalangan mahasiswa, termasuk akibat penggunaan gawai dan stres akademik.⁶

Akses media sosial merupakan salah satu alasan penggunaan gawai. Bagi sebagian masyarakat Indonesia, penggunaan *platform* media sosial sudah menjadi tren atau gaya hidup terkhususnya di kalangan remaja. Aplikasi media TikTok

merupakan media sosial yang populer dan banyak digunakan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Andrini tahun 2021 menunjukkan bahwa aplikasi video pendek ini memiliki 1,05 miliar pengguna di seluruh dunia pada Januari 2023. Negara Indonesia memiliki 10 juta pengguna aktif dengan pengguna tertinggi di rentang usia remaja.⁷ Meskipun penggunaan aplikasi media sosial seperti TikTok memiliki nilai positif sebagai media untuk menyebarkan pendidikan secara inovatif dan imajinatif untuk kalangan remaja, penggunaan TikTok memiliki efek candu pada penggunanya.⁸ Perilaku ini yang akhirnya mengakibatkan TikTok dipandang sebagai aplikasi yang negatif. Remaja yang menggunakan TikTok secara berlebihan dapat mengalami masalah tidur. Penelitian Afifah, Andi Nur., Madjid, Ruslan., Kamrin. (2024) menunjukkan bahwa tingkat kecanduan dan penggunaan TikTok berkorelasi dengan berkurangnya durasi tidur malam.⁹

Penggunaan media sosial, khususnya TikTok, menjadi aktivitas umum di kalangan mahasiswa menjelang waktu tidur. Fitur *autoplay*, video singkat dan konten interaktif membuatnya adiktif, memperpanjang latensi tidur, serta mengganggu siklus tidur melalui paparan cahaya biru yang menekan hormon melatonin.¹⁰⁻¹¹ Kualitas tidur yang buruk berdampak pada kelelahan, penurunan konsentrasi, motivasi, prestasi akademik, dan meningkatkan risiko kecemasan serta depresi, terutama pada mahasiswa kedokteran.¹² Mahasiswa sering mengalami masalah tidur yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk stres akademik, pola hidup yang tidak teratur, dan penggunaan gawai. Kualitas tidur pada mahasiswa yang tidak tercukupi dengan baik dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan, kebugaran fisik menurun, tubuh mudah merasa lelah dan mudah mengantuk, serta penurunan fungsi kognitif seperti konsentrasi mudah terganggu.¹³ Penelitian oleh Su et al. (2024) menyimpulkan bahwa mahasiswa yang menggunakan TikTok lebih dari 1 jam sebelum tidur memiliki risiko dua kali lipat lebih tinggi untuk mengalami tidur yang tidak nyenyak dan sulit bangun pagi.¹⁴ Meskipun sebagian besar mahasiswa menyadari dampak negatif ini, banyak yang tetap menggunakan TikTok secara berlebihan, menunjukkan adanya perilaku adiktif yang mengabaikan Kesehatan.¹⁵

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menjadi salah satu bagian bagi pengguna aplikasi media TikTok, dimana banyak dari kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menjadikan aplikasi media TikTok menjadi salah satu aplikasi favorit. Dengan mempertimbangkan fakta bahwa TikTok adalah aplikasi berbasis video yang sering digunakan sebelum tidur, maka penting dilakukan penelitian untuk menyelidiki hubungan antara penggunaan aplikasi media TikTok dan dampaknya terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.2. Perumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara penggunaan aplikasi media TikTok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan penggunaan aplikasi media TikTok terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui intensitas penggunaan aplikasi media TikTok di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Untuk mengetahui tingkat kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang menggunakan aplikasi media TikTok.
3. Untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

4. Untuk mengetahui hubungan antara waktu penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat untuk penelitian ini adalah diharapkan dapat menjadi bentuk baru dari informasi mengenai hubungan penggunaan aplikasi media TikTok terhadap kualitas tidur.
2. Manfaat untuk tempat penelitian adalah sebagai sumber acuan dan pengetahuan yang relevan untuk mendukung penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara penggunaan aplikasi media TikTok dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Manfaat bagi mahasiswa kedokteran adalah sebagai evaluasi diri dalam intensitas penggunaan aplikasi media TikTok terhadap kualitas tidur.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang sangat penting bagi kesehatan dan fungsi optimal tubuh manusia. Selama tidur, tubuh menjalani proses pemulihan yang penting untuk mengembalikan daya tahan dan kondisi fisik.¹⁶ Tidur adalah bagian penting dari rutinitas sehari-hari manusia. Tidur berkaitan dengan kesejahteraan fisik, kognitif, dan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, tidur yang buruk atau tidak teratur menyebabkan kemungkinan gangguan fungsi kognitif, psikologis dan kesehatan fisik umum yang memburuk.¹⁷

Tidur memiliki dua jenis tahapan besar yaitu tahapan tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM). Tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) merupakan fase tidur yang berlangsung tanpa disertai pergerakan bola mata dan mencakup sekitar 70–80% dari keseluruhan siklus tidur.¹⁴ Seiring dengan semakin dalamnya tahap tidur, aktivitas gelombang otak melambat, dan pernapasan menjadi lebih pelan serta teratur. Mendengkur sering kali terjadi selama fase tidur NREM. Tidur NREM terdiri dari empat tahap, yaitu tahap I sampai IV, dengan tahap IV sebagai fase tidur terdalam yang ditandai oleh gelombang otak yang sangat lambat.¹⁸

Tahapan tidur yang pertama adalah NREM tahap 1 (N1) yang merupakan fase awal tidur yang sangat ringan, di mana seseorang masih mudah terbangun oleh suara atau gangguan kecil. Kemudian NREM tahap 2 (N2) merupakan sebagai fase tidur ringan, ditandai dengan perlambatan fungsi tubuh dan berhentinya pergerakan bola mata. Pada tahap ini, membangunkan seseorang menjadi lebih sulit. Jika terbangun, individu biasanya merasa bingung dan membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri. Dan pada tahap selanjutnya NREM tahap IV (N4) yang merupakan tahap tidur paling dalam, di mana aliran darah lebih banyak dialirkan ke otot dan menjauh dari otak, serta gelombang otak menunjukkan pola yang sangat lambat.¹⁹

Pada tahap akhir adalah tahap tidur *Rapid Eye Movement* (REM). *Rapid Eye Movement* (REM) adalah fase tidur yang ditandai dengan pergerakan cepat bola mata, penurunan tonus otot, dan peningkatan aktivitas otak. Pada fase ini, apabila seseorang dibangunkan, hampir semua individu mampu mengingat dan menceritakan mimpinya. Tidur REM mencakup sekitar 20–30% dari total waktu tidur dan memiliki peran penting dalam konsolidasi memori serta pemrosesan informasi yang telah diperoleh sebelumnya. Selain itu, terjadi penurunan tonus otot rangka, peningkatan sekresi asam lambung, dan orang yang berada pada tahap ini akan sangat sulit untuk dibangunkan. Durasi tidur REM cenderung bertambah pada setiap siklus tidur yang berlangsung.²⁰

2.1.Kualitas Tidur

Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan subjektif seseorang terhadap semua aspek pengalaman tidur, termasuk kuantitas dan kualitas fisiologis maupun psikologis yang menyertainya.²¹ Kualitas tidur merupakan suatu fenomena kompleks yang meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif mencakup durasi tidur, latensi tidur, dan efisiensi tidur.²² Sedangkan aspek kualitatif mencakup frekuensi dan durasi terbangun di malam hari, kedalaman tidur, dan persepsi terhadap kepuasan dan kesegaran setelah bangun tidur.²³

Kualitas tidur menjadi aspek penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan individu. Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, *American Academy of Sleep Medicine* (AASM) dan *Sleep Research Society* (SRS) merekomendasikan bahwa rata-rata orang dewasa harus tidur tujuh jam atau lebih per malam secara teratur untuk meningkatkan kualitas tidur.²⁴ Tidur yang tidak memadai dapat menurunkan kualitas tidur, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap keseimbangan fungsi fisiologis dan psikologis. Untuk menilai kualitas tidur seseorang, terdapat beberapa hal penting yang digunakan antara lain Penilaian subjektif terhadap kualitas tidur, waktu mulai tidur (latensi tidur), Lama tidur (durasi tidur), Efisiensi Tidur, Adanya Gangguan Tidur, Pemakaian Obat Tidur, Gangguan Fungsi Tidur Pada Siang Hari.²⁵

Penilaian subjektif terhadap kualitas tidur merupakan suatu penilaian individu terhadap kualitas tidurnya secara pribadi, apakah dirasakan baik, cukup nyenyak, atau justru terganggu, tanpa menggunakan alat ukur objektif. Penilaian ini sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan persepsi pribadi, termasuk stres, kecemasan, dan kepuasan saat bangun tidur. *Smartphone addiction*, misalnya, dapat memperburuk persepsi tidur seseorang meskipun durasi tidurnya mencukupi. *Smartphone addiction* sering kali menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan atau pikiran yang terus aktif akibat konsumsi konten digital, sehingga individu merasa tidur mereka tidak berkualitas meskipun secara objektif durasi tidurnya mencukupi. Selain itu, gangguan ini dapat menyebabkan mimpi buruk atau ketidakpuasan setelah bangun tidur, yang memperburuk persepsi subjektif terhadap tidur itu sendiri.²⁶

Waktu untuk mulai tidur (latensi tidur) menunjukkan berapa lama waktu yang dibutuhkan seseorang sejak berbaring di tempat tidur hingga benar-benar tertidur. Tidur yang berkualitas biasanya ditandai dengan latensi kurang dari 15 menit. Layar ponsel memancarkan cahaya biru yang menekan produksi melatonin, hormon yang berperan dalam proses tidur. Selain itu, konten digital yang bersifat interaktif atau emosional turut meningkatkan aktivitas otak, memperpanjang latensi tidur. Individu yang mengalami latensi tidur yang tinggi cenderung mengalami kesulitan untuk mendapatkan tidur yang dalam dan menyegarkan.¹¹

Lama tidur (Durasi tidur) merupakan suatu hal yang mengacu pada jumlah total waktu tidur dari saat seseorang tertidur hingga terbangun di pagi hari tanpa gangguan selama malam. Pada usia remaja, tidur selama 8–10 jam per malam dianggap ideal untuk mendukung kualitas tidur yang baik. *Smartphone addiction* membuat banyak individu menunda waktu tidur karena terlalu lama bermain game, bersosial media, atau menonton video. Kebiasaan ini mempersingkat durasi tidur secara signifikan dan menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan. Penelitian Sohn et al. (2019) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang tinggi memiliki korelasi negatif dengan jumlah jam tidur setiap malam.²⁷

Efisiensi tidur merupakan rasio antara waktu tidur efektif dengan total waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Jika efisiensi ini lebih dari 85%, maka hal tersebut menunjukkan tidur yang efisien dan berkualitas. efisiensi tidur sering kali menurun karena mereka cenderung terjaga di tempat tidur untuk menggunakan ponsel, atau sering terbangun di malam hari karena notifikasi. Hal ini menyebabkan waktu tidur menjadi tidak efektif, meskipun mereka sudah berbaring di tempat tidur dalam waktu yang lama.²⁸

Gangguan tidur ditandai oleh adanya gangguan seperti terbangun secara tiba-tiba, kesulitan untuk kembali tidur, atau perubahan pola tidur yang mengganggu kontinuitas tidur. salah satu faktor yang menjadi gangguan kualitas tidur adalah penggunaan ponsel secara berlebihan, terutama pada malam hari. penelitian yang dilakukan oleh Chu et al. (2023) terhadap lebih dari 36.000 responden menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan secara signifikan meningkatkan risiko gangguan kualitas tidur, termasuk kesulitan tidur, durasi tidur yang lebih pendek, dan waktu tidur yang tertunda. Setiap tambahan satu jam penggunaan *smartphone* per hari dikaitkan dengan peningkatan 4,2% risiko mengalami gangguan tidur.¹²

Pemakaian obat tidur dapat memengaruhi struktur tidur alami, khususnya fase REM. Hal ini dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur secara keseluruhan, terutama jika digunakan dalam jangka panjang. Pemakaian obat tidur dapat mengukur seberapa sering individu menggunakan obat-obatan atau suplemen untuk membantu tidur. Penggunaan obat tidur secara rutin dapat mengganggu siklus tidur alami, terutama fase REM, dan berdampak negatif terhadap kualitas tidur jangka panjang. Penggunaan obat tidur dan antidepresan dapat memengaruhi struktur tidur alami, terutama pada fase REM. penelitian yang dilakukan oleh Hutka et al. (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar antidepresan, seperti SSRI dan TCA, dapat meningkatkan latensi REM dan menurunkan durasi REM, yang berpotensi mengganggu siklus tidur alami. Dalam jangka panjang, perubahan ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur secara keseluruhan, terutama bila penggunaan obat dilakukan secara rutin.²⁹

Gangguan fungsi tidur pada siang hari akan berpengaruh pada fungsi individu di siang hari, seperti rasa mengantuk yang berlebihan, cepat lelah, menurunnya konsentrasi dan motivasi, serta penurunan produktivitas dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mahasiswa yang kecanduan *smartphone* cenderung mengalami penurunan performa akademik dan sosial akibat kelelahan yang terus-menerus. Penggunaan *smartphone* pada malam hari menyebabkan kurang tidur atau tidur yang terputus-putus, sehingga mereka merasa lelah, mudah tersinggung, dan kesulitan berkonsentrasi saat beraktivitas di siang hari.³⁰

2.1.1. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa. Salah satu faktor internal adalah stres dan beban akademik memiliki dampak signifikan terhadap tidur. Stres meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik dan kadar hormon kortisol, yang menghambat proses tidur. Stres kronis dapat menyebabkan gangguan tidur jangka panjang, termasuk insomnia dan gangguan sirkadian. Beberapa kebiasaan seperti terlalu asyik berbincang dengan teman, menonton, bermain ponsel, atau menyelesaikan tugas hingga larut malam juga menjadi salah satu faktor penyebab gangguan kualitas tidur. Beberapa faktor gangguan kualitas tidur akan berdampak pada proses sekresi hormon, khususnya hormon yang berkaitan dengan stres seperti ACTH, kortisol, dan katekolamin. Peningkatan sekresi hormon-hormon tersebut akan memicu peningkatan respons stres tubuh terhadap stresor. Aktivasi sistem *sympathoadrenal* secara bersamaan akibat gangguan tidur dapat memicu perubahan hemodinamik sementara, penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi), serta proses protrombotik yang berkaitan dengan respons fisiologis terhadap stress.³¹

Salah satu faktor penyebab eksternal yang menyebabkan gangguan dari kualitas tidur adalah penggunaan ponsel secara berlebihan (*smartphone addiction*). *Smartphone addiction* atau yang lebih tepat disebut *problematic smartphone use* (PSU), merujuk pada ketergantungan perilaku terhadap penggunaan ponsel yang berlebihan dan tidak terkendali. *Smartphone addiction*

merujuk kepada tidak terkendalinya isi pikiran seseorang terhadap perangkat, kesulitan mengurangi penggunaan, serta dampak negatif pada fungsi sosial dan kesehatan mental.²⁶

Permasalahan *smartphone addiction* telah menjadi permasalahan kesehatan global. Menurut studi meta-analisis yang dilakukan oleh Sohn et al. (2019) prevalensi penggunaan *smartphone* yang bermasalah (*problematic smartphone use*) berada di kisaran 10%–30% populasi umum, dengan tingkat yang lebih tinggi pada remaja dan mahasiswa.²⁷ *smartphone addiction* berdampak terhadap kesehatan fisik dan mental. Penggunaan berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, kecemasan, dan depresi. Layar *smartphone* memancarkan cahaya biru dengan panjang gelombang sekitar 460–480 nm, yang dapat menekan produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Paparan cahaya biru pada malam hari dapat mengganggu ritme sirkadian, memperpanjang waktu untuk tertidur, dan mengurangi kualitas tidur. Berdasarkan penelitian Bousgheiri F, Allouch A, Sammoud K, et al (2024) menunjukkan skor tinggi dalam *Smartphone Addiction Scale – Short Version* (SAS-SV) memiliki kemungkinan lebih besar mengalami gangguan tidur. Paparan cahaya biru, keterlambatan tidur karena konsumsi konten digital, dan stimulasi kognitif berlebihan menjadikan *smartphone* sebagai pemicu gangguan ritme sirkadian.¹⁴

2.1.2. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) merupakan kuesioner *self-report* yang dirancang untuk menilai kualitas tidur seseorang selama satu bulan terakhir. Kuesioner ini terdiri dari 19 pertanyaan utama yang dikelompokkan ke dalam tujuh komponen utama, yaitu: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur kebiasaan, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Setiap komponen mencerminkan aspek spesifik dari pengalaman tidur individu dan disusun berdasarkan jawaban responden terhadap beberapa pertanyaan terkait.

Setelah semua pertanyaan dijawab dan dikompilasi ke dalam tujuh komponen tersebut, masing-masing komponen diberi skor antara 0 hingga 3,

sehingga menghasilkan skor total PSQI yang berkisar antara 0 hingga 21. Skor total di atas 6 menunjukkan adanya kualitas tidur yang buruk. Penelitian terbaru oleh Shadzi et al. (2024) menguji validitas struktural PSQI pada mahasiswa kedokteran di Iran dan menemukan bahwa struktur faktor tiga dimensi paling sesuai untuk populasi ini. Tiga faktor tersebut meliputi: *sleep efficiency* (durasi tidur dan efisiensi tidur), *perceived sleep quality* (kualitas tidur subjektif dan latensi), serta *daily disturbances* (gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari). Temuan ini menunjukkan bahwa PSQI tidak hanya valid sebagai alat ukur kualitas tidur, tetapi juga mampu merefleksikan kompleksitas gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran.¹⁹

Keterangan cara skoring :

1. Kualitas tidur subyektif : dilihat dari pertanyaan nomor 9
 - 0 = sangat baik
 - 1 = baik
 - 2 = kurang
 - 3 = sangat kurang
2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) : total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

Tabel 3.1 total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2	Pertanyaan nomor 5a:
≤ 15 menit = 0	Tidak pernah = 0
16-30 menit = 1	Sekali seminggu = 1
31-60 menit = 2	2 kali seminggu = 2
>60 menit = 3	>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam : dilihat dari pertanyaan nomor 4

>7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

<5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4

Efisiensi tidur = ($\#$ lama tidur / $\#$ lama di tempat tidur) x 100%

$\#$ lama tidur pertanyaan nomer 4

$\#$ lama di tempat tidur-kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3

Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

> 85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2

< 65 % = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomer 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5i, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6. Menggunakan obat-obat tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor akhir: Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

-Total skor ≤ 5 = Baik

-Total skor ≥ 5 = Buruk

2.2. Media Sosial

Media sosial merupakan alat digital yang memungkinkan penggunanya beraktivitas sosial dan berinteraksi satu sama lain secara virtual. Media sosial sangat sering diakses setiap detiknya bahkan masyarakat khususnya remaja tidak bisa lepas dari media sosial. Penggunaan media sosial di kalangan remaja memiliki efek positif dan negatif.³²

Dampak positif dari penggunaan media sosial seperti mempermudah Interaksi yang akan memberikan kemudahan bagi seseorang untuk menjalin komunikasi dengan keluarga, teman, maupun rekan kerja secara tidak langsung, tanpa batasan waktu dan tempat. Meningkatkan kreativitas, media sosial menjadi sarana bagi seseorang untuk mengekspresikan bakat mereka, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Melalui *platform* ini, seseorang dapat membagikan hasil karya mereka kepada publik serta memperoleh kesempatan

untuk terus menciptakan karya-karya baru. Dan meningkatkan kesadaran Sosial, Dengan adanya berbagai informasi mengenai isu-isu terkini, media sosial membantu seseorang menjadi lebih sadar dan peduli terhadap berbagai peristiwa dan permasalahan yang terjadi di lingkungan masyarakat.³³

Walaupun penggunaan media sosial memiliki sejumlah manfaat bagi penggunanya, penggunaan yang berlebihan juga dapat menimbulkan beberapa dampak negatif diantaranya adanya gangguan kesehatan mental yang terjadi diakibatkan oleh menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial, dan dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Hal ini sering kali disebabkan oleh kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan menimbulkan tekanan psikologis. Kemudian *cyberbullying* juga menjadi salah satu dampak negatif dari penggunaan media sosial. Media sosial yang menjadi wadah bagi pengguna untuk mengekspresikan pendapat akan berubah menjadi *cyberbullying*. Ketika pendapat tersebut tidak diterima oleh publik, sering kali muncul respons negatif berupa ujaran kebencian atau perundungan daring dari pengguna lain.³⁴

Media sosial yang paling populer secara global antara lain TikTok, Instagram, WhatsApp, Facebook, YouTube, Messenger, Telegram, dan WeChat. Sementara itu, di Indonesia *platform* yang paling banyak digunakan meliputi TikTok YouTube, WhatsApp, Instagram, Telegram, Facebook, dan Twitter. Jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia tercatat mencapai sekitar 160 juta orang, dengan rata-rata durasi penggunaan harian selama kurang lebih 3 jam 26 menit.³⁵ Menurut data yang dilansir oleh Prambors menyatakan media sosial yang paling populer di Indonesia adalah Whastapp 92,1 %, Instagram 86,5 % dan Tiktok 70,8 %.

2.2.1. TikTok

TikTok yang dikenal sebagai Douyin di Tiongkok, adalah *platform* berbagi video pendek yang dimiliki oleh *ByteDance*, sebuah perusahaan teknologi asal Beijing yang didirikan oleh Zhang Yiming pada tahun 2012. Douyin diluncurkan pada September 2016 khusus untuk pasar Tiongkok, sementara versi

internasionalnya, TikTok mulai tersedia secara global pada September 2017.³⁶ TikTok merupakan *platform* media sosial yang berkembang pesat dan sangat dinamis, dengan berbagai fitur yang terus diperbarui atau ditambahkan dalam waktu yang relatif singkat. Meskipun awalnya dikenal sebagai media berbagi video musik dan tarian, saat ini TikTok telah menampilkan beragam jenis konten, termasuk sketsa humor, tutorial kecantikan, video edukatif (DIY), hingga konten bermuatan politik dan iklan.³⁷ Aplikasi media TikTok menjadi salah satu media hiburan yang mampu mengurangi rasa lelah dan kebosanan penggunanya. Melalui beragam konten video yang ditampilkan, pengguna dapat mengekspresikan berbagai emosi, seperti senang, sedih, gembira, kecewa, hingga marah. Hal ini disebabkan oleh keberagaman ekspresi yang ditampilkan dalam setiap video, yang memungkinkan pengguna untuk merasakan dan merespons konten secara emosional sesuai dengan suasana yang ditampilkan.³⁸



Gambar 2.1 Logo Aplikasi Media TikTok

Media sosial memiliki daya tarik yang kuat bagi penggunanya, mendorong seseorang untuk terus terhubung dan mengikuti berbagai tren yang berkembang di masyarakat. Menurut Donny Eryastha, selaku *Head of Public Policy* TikTok Indonesia, mayoritas pengguna TikTok di Indonesia berasal dari kalangan generasi Z dan Y khususnya kalangan yang berusia antara 14 hingga 24 tahun.³⁹

2.2.2. TikTok Addiction Scale (TTAS)

TikTok Addiction Scale (TTAS) adalah skala yang dikembangkan untuk mengukur tingkat kecanduan terhadap TikTok. Terdiri dari 15 item yang mencakup enam faktor : *salience* (preokupasi dengan TikTok), *mood*

modification (TikTok memperbaiki suasana hati), *tolerance* (butuh lebih banyak waktu untuk merasa puas), *withdrawal symptoms* (marah / cemas jika tidak bisa akses), *conflict* (mengganggu tidur, studi, kerja), dan *relapse* (kembali memakai setelah mencoba berhenti). TTAS menunjukkan sifat psikometrik yang kuat dan validitas konstruk yang baik. Skala ini telah digunakan dalam berbagai studi untuk menilai kecanduan TikTok di berbagai populasi.⁴⁰

Cara keterangan Skoring :

Pengukuran Skala Kecanduan TikTok menggunakan *TikTok Addiction Scale* (TTAS). Skala TTAS terdiri dari 15 pernyataan yang dirancang untuk mengukur tingkat kecanduan seseorang terhadap penggunaan aplikasi TikTok. Skala ini dikembangkan dengan pendekatan psikometrik yang mencakup lima dimensi yaitu *Obsessive Use* (Penggunaan secara obsesif), *Lack of Control* (kurangnya kontrol diri), *Excessive Use* (penggunaan secara berlebihan), *Craving* (keinginan yang sangat kuat / rasa ketagihan), *Using for Escapism* (menggunakan untuk melarikan diri dari kenyataan). Instrumen ini menggunakan skala *Likert* 5 poin, mulai dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Skor keseluruhan diperoleh dengan menjumlahkan skor dari seluruh pernyataan, sehingga skor cut off berkisar $< 3,25$ hingga $\geq 3,25$. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kecanduan individu terhadap TikTok.⁴¹

Skala ini memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi, sehingga dapat diandalkan dalam mengukur tingkat adiksi TikTok di kalangan remaja maupun dewasa muda. Dalam penelitian, interpretasi skor dapat dikategorikan sesuai kebutuhan analisis, seperti membagi skor menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi, tergantung distribusi data dan pendekatan klasifikasi yang digunakan.⁴¹

2.3. Pengaruh Aplikasi Media TikTok Terhadap Kualitas Tidur

Media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan mahasiswa, terutama *platform* berbasis video seperti TikTok. Akses terhadap konten hiburan dan interaksi sosial digital yang intens dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kesehatan, termasuk kualitas tidur. Penelitian oleh Su et al. menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial

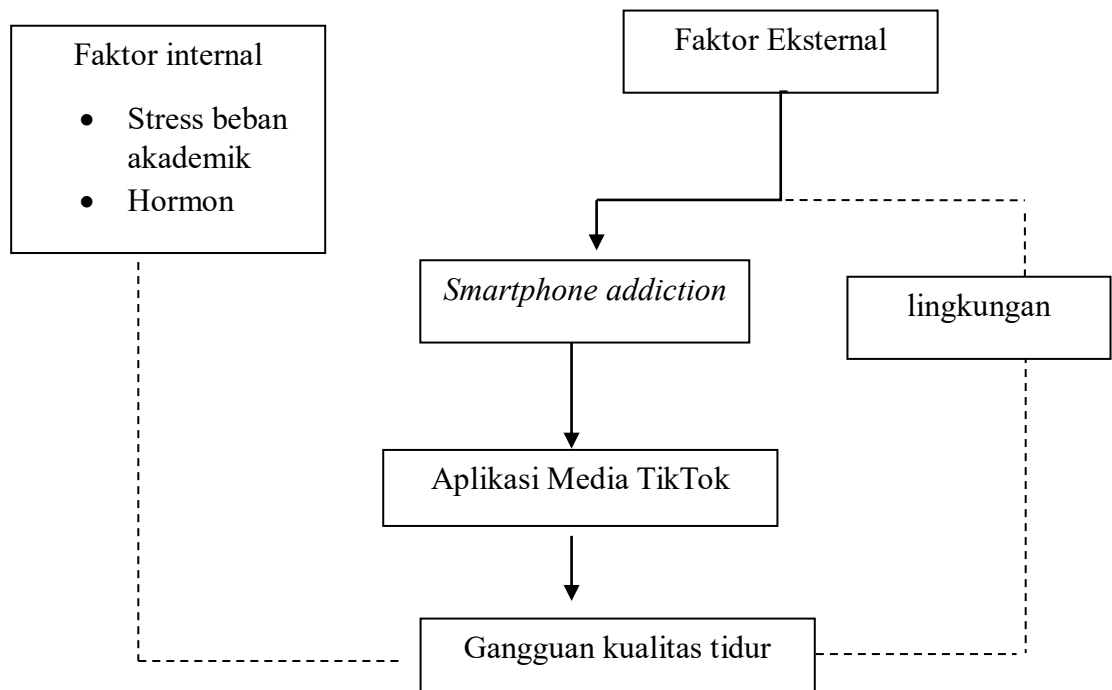
sebelum tidur dengan penurunan kualitas tidur mahasiswa di Tiongkok. Mahasiswa yang lebih lama menggunakan aplikasi seperti Douyin cenderung mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, tidur tidak nyenyak, dan kelelahan saat bangun. Penelitian ini menekankan bahwa jenis konten (misalnya video panjang atau emosional) dan lama paparan memainkan peran penting dalam mempengaruhi pola tidur.⁴²

Hal serupa ditemukan dalam studi oleh Olivares-Guido et al., yang meneliti remaja di Meksiko dan menemukan bahwa penggunaan *smartphone* dan media sosial yang bermasalah, terutama untuk mengakses TikTok, memiliki pengaruh negatif terhadap kualitas tidur. Sekitar 84% responden mengalami gangguan tidur, dan TikTok adalah *platform* paling banyak digunakan sebelum tidur. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa meskipun remaja mengetahui bahwa penggunaan media sosial mengganggu tidur, mereka tetap menggunakannya secara berlebihan, menunjukkan adanya kecenderungan adiktif.¹⁵ TikTok merupakan platform media sosial dengan format video pendek dan fitur autoplay yang dapat meningkatkan keterlibatan pengguna secara berlebihan. Hal ini, menurut Al-Garni et al. (2024), dapat menyebabkan gangguan tidur karena menghambat pelepasan melatonin dan menunda waktu tidur.⁴³ Zhang et al. (2022) menemukan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan, khususnya pada malam hari, meningkatkan kemungkinan penundaan waktu tidur (*bedtime delay*) yang pada akhirnya menurunkan kualitas tidur. Penelitian mereka menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM) dan menunjukkan bahwa penundaan tidur akibat TikTok menurunkan kualitas tidur secara signifikan.¹⁰

Keempat penelitian tersebut memperkuat hipotesis bahwa penggunaan media sosial, khususnya TikTok, dapat menurunkan kualitas tidur pada kalangan muda. Hal ini disebabkan oleh efek cahaya biru dari layar, stimulasi kognitif, dan kecenderungan untuk terus menggulir konten (*scrolling*) hingga larut malam.^{42 15}

43 10

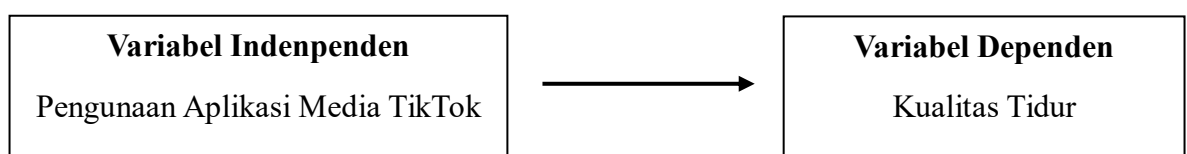
Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori

2.4. Kerangka Konsep

Secara skematis kerangka penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

2.5.Hipotesis

H0: Tidak terdapat hubungan antara penggunaan aplikasi media TikTok terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

H1: terdapat hubungan antara penggunaan aplikasi media TikTok terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat ukur	Skala	Hasil Ukur
Independen					
1.	Adiksi Aplikasi media TikTok	Adiksi Penggunaan aplikasi media TikTok yang mencerminkan aspek <i>salience</i> , <i>mood modification</i> , <i>tolerance</i> , <i>withdrawal symptoms</i> , <i>conflict</i> , dan <i>relapse</i>	Kuesioner	Nominal	<3,25 tidak candu ≥3,25 Candu
2.	Durasi Penggunaan Aplikasi Media TikTok	Durasi penggunaan aplikasi media TikTok adalah lama waktu yang dihabiskan responden untuk menggunakan TikTok dalam satu kali penggunaan perhari selama satu bulan terakhir.	Kuesioner	Ordinal	< 1 jam 1-2 jam 2-3 jam > 3 jam
3.	Waktu Penggunaan Aplikasi Media TikTok	Waktu Penggunaan Aplikasi Media TikTok adalah periode waktu dominan Ketika responden paling sering menggunakan aplikasi media TikTok selama satu bulan terakhir.	Kuesioner	Nominal	Pagi (06.00-11.59) Siang (12.00-15.59) Sore (16.00-18.59) Malam (19.00-23.59) Dini Hari (00.00-05.59)
4.	Dependen (Kualitas Tidur)	Kualitas tidur adalah fenomena yang mencakup aspek kuantitatif (seperti durasi, latensi, dan efisiensi tidur) serta kualitatif (seperti frekuensi terbangun, kedalaman tidur, dan persepsi kepuasan setelah tidur).	Kuesioner	Nominal	Baik (≤5) Buruk (>5)

3.2. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif secara Analitik observational dengan desain pendekatan cross-sectional yaitu untuk melihat hubungan penggunaan aplikasi media TikTok terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan pengumpulan data sekali waktu tanpa adanya intervensi dari peneliti.

3.3. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Tabel 3.3 Waktu Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan							
		5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Bimbingan dan penyusunan proposal								
2.	Seminar proposal								
3.	Revisi proposal								
4.	Pengurusan etik								
5.	Pengumpulan data								
6.	Bimbingan, pengolahan data dan penyusunan hasil								
7.	Seminar hasil								

3.4. Populasi dan sampel Penelitian

3.4.1. Populasi Penelitian

Populasi untuk penelitian ini diambil dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

3.4.2. Sampel Penelitian dan Besar Sampel

Teknik pengumpulan sampel menggunakan *purposive sampling* dimana sampel diukur menggunakan pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan software G*Power 3.1, yaitu aplikasi analisis statistik yang digunakan untuk menghitung estimasi ukuran sampel berdasarkan jenis uji statistik yang akan digunakan, nilai signifikansi (α), kekuatan uji (*power*), dan besar efek (*effect size*).

Jenis uji yang digunakan adalah Chi-Square (*Pearson's Chi-Square test of independence*) untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan signifikan antara dua variabel kategorikal, dengan membandingkan frekuensi yang diamati dan frekuensi yang diharapkan. Asumsinya: (1) data berupa frekuensi, (2) observasi independen, dan (3) minimal 80% sel memiliki *expected frequency* ≥ 5 tanpa sel bernilai < 1 . Keputusan diambil dengan membandingkan *p-value* dengan $\alpha = 0,05$; $p \leq 0,05$ berarti ada hubungan signifikan, sedangkan $p > 0,05$ berarti tidak ada hubungan. Jika asumsi tidak terpenuhi, digunakan Fisher's Exact Test sebagai alternatif, dengan interpretasi hasil yang sama.

Berdasarkan pengaturan : nilai $\alpha = 0,05$, *power* = 0,80, dan *effect size* sedang ($r = 0,3$), maka diperoleh jumlah minimum sampel sebesar 84 responden. Penambahan 15% dari jumlah tersebut dilakukan untuk mengantisipasi responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau drop-out, sehingga total sampel menjadi 97 responden.

Penggunaan G*Power sebagai alat estimasi sampel didukung oleh beberapa penelitian dan publikasi terbaru. Menurut Galanis et al. (2023), G*Power merupakan perangkat lunak statistik yang valid dan sering digunakan dalam desain penelitian berbasis korelasi atau regresi.⁴⁴ Penelitian serupa oleh Wang et al. (2021) juga menunjukkan bahwa pendekatan a priori dengan G*Power memberikan perencanaan penelitian yang lebih kuat dan dapat mengurangi risiko kekurangan sampel yang menyebabkan uji statistik menjadi tidak signifikan.

3.5. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

3.5.1. Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Mempunyai Aplikasi media TikTok pada alat gawainya.
3. Menggunakan aplikasi media TikTok minimal 3 hari dalam seminggu dalam 1 bulan terakhir.
4. Tidak memiliki riwayat gangguan tidur yang terdiagnosis sebelum menggunakan aplikasi media TikTok secara aktif.
5. Bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner penelitian dengan lengkap (TTAS dan PSQI).

3.5.2. Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau tidak menjawab lebih dari 2 item pada TTAS (pertanyaan nomor 5 dan 11 yang mencerminkan gejala utama kecanduan) atau PSQI (pertanyaan nomor 2 dan nomor 5a yang menghitung skor latensi tidur).
2. Mahasiswa yang memiliki riwayat gangguan tidur kronis, gangguan kejiwaan berat, atau sedang menjalani terapi psikologis secara aktif.
3. Mahasiswa yang tidak menggunakan TikTok sama sekali dalam satu bulan terakhir.
4. Mahasiswa yang memainkan game online sebelum tidur.
5. Mahasiswa yang mengonsumsi kafein secara rutin setiap hari terutama pada waktu sore atau malam hari.
6. Mahasiswa yang memiliki stress beban akademik.
7. Mahasiswa yang sedang dalam masa ujian.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini data dikumpulkan berupa data primer yang diperoleh dengan cara membagikan kuesioner untuk diisi secara mandiri oleh responden. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Kuesioner TikTok Addiction Scale (TTAS)
2. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

3.7. Pengolahan dan Analisis Data

3.7.1. Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul akan diolah melalui beberapa proses, yaitu:

a. Editing

Pada tahap ini data kuesioner yang telah diisi oleh responden akan diperiksa dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat kesalahan kemudian dilakukan perbaikan.

b. Coding

Data akan diberi kode untuk memudahkan pengelompokan data. Kode dapat dibuat dalam bentuk huruf atau angka untuk memudahkan analisis data.

c. Entry

Data yang telah dikumpulkan akan dimasukkan dan diproses ke dalam komputer untuk dianalisis.

d. Cleaning

Data akan diperiksa ulang untuk menghindari kesalahan dalam pemasukan data.

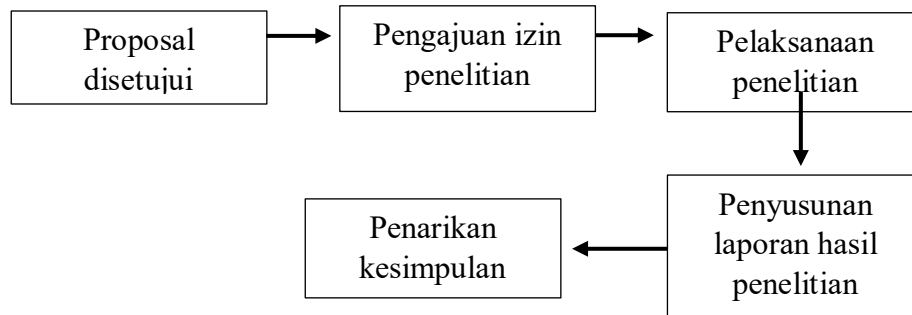
e. Saving

Data yang diperoleh disimpan dan dilakukan analisis terhadap data tersebut.

3.7.2. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Karena data pada penelitian ini berskala ordinal, yaitu penggunaan aplikasi TikTok yang diukur menggunakan *TikTok Addiction Scale* (TTAS) dan kualitas tidur yang diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), maka analisis hubungan antar variabel dilakukan menggunakan uji chi-square.

3.8. Alur Penelitian



Gambar 2.4 Alur Penelitian

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan aplikasi media sosial TikTok dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan pada periode Agustus – November 2025, setelah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan Nomor Surat : 1611/KEPK/FKUMSU/2025. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran yang aktif menggunakan aplikasi TikTok dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini melibatkan pengumpulan data primer melalui pengisian dua kuesioner, yaitu *TikTok Addiction Scale* (TTAS) untuk mengukur tingkat kecanduan terhadap TikTok dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur responden. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan pada satu titik waktu (*cross-sectional*) tanpa adanya intervensi apapun. Responden yang terpilih diharuskan mengisi kedua kuesioner tersebut secara mandiri, dengan tujuan untuk memperoleh informasi terkait durasi penggunaan aplikasi media TikTok dan kualitas tidur mereka. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara penggunaan aplikasi media TikTok dan kualitas tidur mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai seberapa besar pengaruh penggunaan aplikasi media TikTok terhadap kualitas tidur, serta menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian lebih lanjut di bidang kesehatan mental dan perilaku media sosial.

4.1.1. Analisis Univariat

Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Berikut merupakan karakteristik dari 97 Mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara:

Tabel 4. 1 Karakteristik Demografi Responden

	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	79,4
Perempuan	77	20,6
Total	97	100
Usia		
18	6	6,2
19	16	16,5
20	24	24,7
21	29	29,9
22	18	18,6
23	4	4,1
Total	97	100

Berdasarkan tabel 4.1 Sebaran subjek penelitian diurutkan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari total 97 mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang menjadi responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 77 (79,4%) responden, sedangkan laki-laki sebanyak 20 (20,6%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa perempuan dalam penelitian ini lebih dominan dibandingkan dengan laki-laki.

Selanjutnya, sebaran responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kelompok usia 21 tahun sebanyak 29 (29,9%) responden, diikuti oleh usia 20 tahun sebanyak 24 (24,7%) responden, usia 22 tahun sebanyak 18 (18,6%) responden, serta usia 19 tahun sebanyak 16 (16,5%) responden. Adapun kelompok usia 18 tahun berjumlah 6 (6,2%) responden, dan usia 23 tahun sebanyak 4 (4,1%) responden. Berdasarkan distribusi tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–21 tahun, yang termasuk kategori dewasa muda.

Tabel 4. 2 Durasi Penggunaan Aplikasi Media TikTok

Durasi Penggunaan Aplikasi Media	Frekuensi (n)	Presentase (%)
TikTok		
<1 Jam	5	5,2
1-2 Jam	12	12,4
2-3 Jam	26	26,7
>3 Jam	54	55,7
Total	97	100

Berdasarkan tabel 4.2 pada hasil durasi penggunaan aplikasi media TikTok Sebagian besar mahasiswa menggunakan TikTok dengan durasi yang panjang, di mana proporsi terbesar berada pada kelompok penggunaan lebih dari 3 jam per hari, yaitu 55,7%, menunjukkan kecenderungan penggunaan yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa.

Tabel 4. 3 Waktu Penggunaan Aplikasi TikTok

Waktu Penggunaan Aplikasi Media	Frekuensi (n)	Presentase (%)
TikTok		
Pagi (06.00 – 11.59)	2	2,1
Siang (12.00 – 15.59)	19	19,6
Sore (16.00 – 18.59)	4	4,1
Malam (19.00 – 23.59)	66	68
Dini Hari (00.00 – 05.59)	6	6,2
Total	97	100

Berdasarkan Tabel 4.3, mayoritas responden menggunakan aplikasi TikTok pada malam hari (19.00–23.59), yaitu sebanyak 66 responden (68%), yang merupakan waktu terdekat dengan jam tidur. Penggunaan pada siang hari (12.00–15.59) berada di urutan kedua dengan 19 responden (19,6%). Sementara itu, penggunaan pada dini hari (00.00–05.59) tercatat pada 6 responden (6,2%), sedangkan penggunaan pada sore dan pagi hari relatif lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok cenderung dilakukan pada malam hingga dini hari, yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur.

Tabel 4. 4 Tingkat Kecanduan Penggunaan Aplikasi TikTok

Kecanduan TikTok	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Candu	83	85,6
Candu	14	14,4
Total	97	100

Berdasarkan tabel 4.4 hasil pengukuran menggunakan *TikTok Addiction Scale* (TTAS) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak tergolong candu terhadap TikTok (85,6%), dan hanya sebagian kecil (14,4%) yang masuk kategori candu.

Tabel 4. 5 Kualitas Tidur Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kualitas Tidur Baik	23	23,7
Kualitas Tidur Buruk	74	76,3
Total	97	100

Berdasarkan tabel 4.5 hasil pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 76,3%, sedangkan hanya 23,7% yang memiliki kualitas tidur baik. Angka ini cukup mencolok karena menunjukkan bahwa lebih dari tiga perempat mahasiswa mengalami gangguan tidur.

4.2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan aplikasi media TikTok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya keterkaitan antara variabel independen, yaitu penggunaan aplikasi TikTok (meliputi tingkat kecanduan, durasi, dan waktu penggunaan), dengan variabel dependen, yaitu kualitas tidur mahasiswa. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Fisher's Exact Test* dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk menentukan ada atau tidaknya

hubungan yang bermakna antara kedua variabel. Uji ini diharapkan dapat mengetahui sejauh mana intensitas serta pola penggunaan aplikasi media TikTok berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa, khususnya dalam konteks aktivitas digital yang tinggi di kalangan mahasiswa kedokteran.

4.2.1. Hubungan Durasi Penggunaan Aplikasi TikTok dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

hubungan durasi penggunaan aplikasi TikTok dengan Kualitas tidur dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Durasi penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur

Durasi penggunaan aplikasi TikTok	Kualitas Tidur		Total	P value/ Fisher's
	Baik	Buruk		
<1 Jam	3 (60%)	2 (40%)	5 (100%)	0,019
1-2 Jam	0(0%)	12 (100%)	12 (100%)	
2-3 Jam	4 (15,4%)	22 (84,6%)	26 (100%)	
>3 Jam	16 (29,6%)	38 (70,4%)	54 (100%)	
Total	23 (23,7%)	74 (76,3%)	97 (100%)	

Berdasarkan tabel 4.2 hasil antara durasi penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, diketahui bahwa dari 5 responden yang menggunakan TikTok kurang dari 1 jam per hari, sebanyak 3 responden (60%) memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 2 responden (40%) mengalami kualitas tidur buruk. Seluruh 12 responden (100%) yang menggunakan TikTok selama 1–2 jam per hari menunjukkan kualitas tidur buruk. Pada kelompok dengan durasi penggunaan 2–3 jam per hari, terdapat 4 responden (15,4%) dengan kualitas tidur baik dan 22 responden (84,6%) dengan kualitas tidur buruk, sedangkan pada kelompok dengan durasi penggunaan lebih dari 3 jam per hari, ditemukan 16 responden (29,6%) memiliki kualitas tidur baik dan 38 responden (70,4%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai $p = 0,019$ ($p < 0,05$) yang menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa. Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwa semakin lama durasi

penggunaan TikTok, maka semakin besar kemungkinan seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk.

4.2.2. Hubungan Waktu Penggunaan Aplikasi TikTok dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Hubungan waktu penggunaan aplikasi TikTok dengan Kualitas tidur dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 7 Waktu penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur

Waktu penggunaan aplikasi TikTok	Kualitas Tidur		Total	P value/ <i>Fisher's</i>
	Baik	Buruk		
Pagi (06.00-11.59)	1 (50%)	1 (50%)	2 (100%)	0,047
Siang (12.00-15.59)	8 (42,1%)	11 (57,9%)	19 (100%)	
Sore (16.00-18.59)	2 (50%)	2 (50%)	4 (100%)	
Malam (19.00-23.59)	11 (16,7%)	55 (83,3%)	66 (100%)	
Dini Hari (00.00-05.59)	1 (16,7%)	5 (83,3%)	6 (100%)	
Total	23 (23,7%)	74 (76,3%)	97 (100%)	

Berdasarkan tabel 4.3 hasil antara waktu penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, diketahui bahwa dari 2 responden yang menggunakan TikTok pada pagi hari (06.00–11.59), masing-masing 1 responden (50%) memiliki kualitas tidur baik dan 1 responden (50%) memiliki kualitas tidur buruk. Pada kelompok pengguna siang hari (12.00–15.59), terdapat 8 responden (42,1%) dengan kualitas tidur baik dan 11 responden (57,9%) dengan kualitas tidur buruk. Sementara itu, pada pengguna sore hari (16.00–18.59), masing-masing 2 responden (50%) memiliki kualitas tidur baik dan 2 responden (50%) memiliki kualitas tidur buruk. Pada kelompok pengguna malam hari (19.00–23.59), ditemukan 11 responden (16,7%) dengan kualitas tidur baik dan 55 responden (83,3%) dengan kualitas tidur buruk, sedangkan pada pengguna dini hari (00.00–05.59), terdapat 1 responden (16,7%) dengan kualitas tidur baik dan 5 responden (83,3%) dengan kualitas tidur buruk. Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai $p = 0,047$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang

signifikan secara statistik antara waktu penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan TikTok pada malam hingga dini hari memiliki kecenderungan lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan TikTok pada pagi, siang, atau sore hari. Dengan demikian, waktu penggunaan TikTok terbukti menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa dalam penelitian ini.

4.2.3. Hubungan Kecanduan TikTok dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

hubungan Kecanduan aplikasi TikTok dengan Kualitas tidur dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 8 Kecanduan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur

Kecanduan TikTok	Kualitas Tidur		Total	P value/ Fisher's
	Buruk	Baik		
Tidak Candu	62 (74,7%)	21 (25,3%)	83 (100%)	0,508
Candu	12 (85,7%)	2 (14,3%)	14 (100%)	
Total	74 (76,3%)	23 (23,7%)	97 (100%)	

Berdasarkan hasil tabel 4.4 hasil tingkat kecanduan terhadap aplikasi TikTok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, diketahui bahwa dari 83 responden yang tidak candu terhadap TikTok, sebanyak 21 responden (25,3%) memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 62 responden (74,7%) mengalami kualitas tidur buruk. Sementara itu, dari 14 responden yang tergolong candu terhadap TikTok, hanya 2 responden (14,3%) yang memiliki kualitas tidur baik, dan 12 responden (85,7%) mengalami kualitas tidur buruk. Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai $p = 0,508$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan terhadap aplikasi TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa. Dengan demikian, meskipun secara deskriptif terlihat bahwa proporsi kualitas tidur buruk lebih tinggi pada kelompok yang candu terhadap TikTok dibandingkan dengan yang tidak candu, namun secara statistik

perbedaan tersebut tidak bermakna, sehingga tingkat kecanduan terhadap aplikasi TikTok tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa dalam penelitian ini.

4.3. Pembahasan

Pada penelitian ini beberapa responden yang terlibat sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan pengamatan umum, kecenderungan ini dapat disebabkan oleh perbedaan tingkat aktivitas digital dan preferensi penggunaan media sosial di antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, di mana mahasiswi perempuan cenderung lebih aktif menggunakan media sosial sebagai bentuk hiburan dan interaksi sosial daring.⁴⁵ Pada hasil data penelitian berdasarkan usia yang didapat dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–21 tahun, yang termasuk kategori dewasa muda. Pada usia ini, individu cenderung aktif secara sosial maupun digital, serta sering memanfaatkan media sosial seperti TikTok sebagai sarana hiburan dan ekspresi diri.⁴⁶

Pada hasil penelitian kualitas tidur yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 76,3%, sedangkan hanya 23,7% yang memiliki kualitas tidur baik. Penelitian terdahulu melaporkan bahwa 69,9% mahasiswa kedokteran mengalami kualitas tidur buruk akibat beban akademik yang tinggi dan jam belajar yang panjang.⁴⁷ Penelitian lain pada mahasiswa kedokteran di universitas swasta di Sumatera Utara mencatat persentase yang bahkan lebih tinggi, yaitu 85% mahasiswa tahun pertama mengalami kualitas tidur buruk karena adaptasi akademik dan pola belajar yang tidak teratur.⁴⁸ Jika dibandingkan dengan data tersebut, angka 76,3% dalam penelitian ini masih berada dalam rentang yang umum untuk populasi kedokteran yang memang dikenal rentan mengalami gangguan tidur. Dengan demikian, kualitas tidur buruk pada mahasiswa FKIK UMSU tidak semata-mata disebabkan oleh penggunaan aplikasi TikTok, namun juga dipengaruhi oleh karakteristik pendidikan kedokteran yang intens, padat, dan menuntut sehingga memungkinkan berdampak langsung terhadap pola dan kualitas tidur.

Berdasarkan hasil penelitian ini sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan TikTok yang tinggi, dengan 55,7% menggunakan aplikasi lebih dari tiga jam per hari. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari rutinitas digital mahasiswa, terutama sebagai sarana hiburan dan pelepas stres. Temuan ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang melaporkan bahwa 47,4% mahasiswa di Indonesia menggunakan TikTok lebih dari dua jam per hari.⁴⁹ Jika dibandingkan dengan kampus lain, durasi penggunaan TikTok mahasiswa FKIK UMSU justru tampak lebih tinggi. Pada penelitian Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati melaporkan hanya 52,41% mahasiswa yang menggunakan TikTok lebih dari 3 jam per hari.⁵⁰ Durasi penggunaan yang panjang juga dipengaruhi fitur TikTok seperti *autoplay*, algoritma rekomendasi personal, dan video pendek yang memicu *time distortion* sebagaimana dijelaskan oleh penelitian terdahulu dan dibuktikan dalam studi eksperimental.⁵¹

Berdasarkan hasil waktu penggunaan sebagian besar responden dalam penelitian ini menggunakan TikTok pada malam hari (19.00–23.59) sebesar 68% dan 6,2% pada dini hari. Pola ini menunjukkan kecenderungan penggunaan media digital pada waktu yang berdekatan dengan periode tidur, sehingga berpotensi memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Penggunaan media elektronik pada malam hari diketahui dapat meningkatkan stimulasi kognitif serta paparan cahaya biru yang mengganggu ritme sirkadian, sehingga berdampak pada penurunan kualitas tidur.⁵² Bukti ini diperkuat oleh studi longitudinal dan ulasan mengenai *bedtime procrastination* yang menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* atau media sosial menjelang tidur dapat memediasi keterlambatan waktu tidur dan menurunkan durasi tidur.⁵³ Selain itu, faktor individual seperti rendahnya *self-control* pada kelompok usia *emerging adulthood* turut berkontribusi terhadap kecenderungan penggunaan TikTok secara berlebihan pada malam hari, sehingga semakin meningkatkan risiko gangguan tidur sebagaimana ditunjukkan dalam studi lokal.⁵⁴

Hasil pengukuran menggunakan *TikTok Addiction Scale* (TTAS) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak tergolong candu terhadap TikTok (85,6%),

dan hanya sebagian kecil (14,4%) yang masuk kategori candu. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa FKIK UMSU lebih cenderung memiliki penggunaan TikTok yang berat, tetapi tidak sampai ke tingkat adiksi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa FKIK UMSU menggunakan TikTok dalam durasi yang tinggi, tingkat kecanduan tetap berada pada kategori rendah. Kondisi ini berbeda dengan temuan di berbagai kampus Indonesia, seperti penelitian di Universitas Malikussaleh yang melaporkan 55,4% mahasiswa berada pada kategori kecanduan berdasarkan durasi penggunaan lebih dari dua jam per hari.⁵⁵ Perbedaan ini juga tampak ketika dibandingkan dengan studi lain seperti penelitian yang dilakukan Universitas Negeri Padang yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan tinggi berkaitan erat dengan kecenderungan adiksi yang dipicu kebutuhan hiburan digital dan respons emosional kompulsif terhadap media sosial.⁵⁶ Sementara itu, dalam penelitian yang dilakukan Perguruan Tinggi Advent Surya Nusantara yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial lebih dari dua jam per hari termasuk kategori intensitas tinggi dan dapat berkembang menjadi perilaku adiktif yang berdampak pada penurunan kualitas tidur serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.⁵⁷ Dibandingkan ketiga temuan tersebut, rendahnya tingkat kecanduan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan yang panjang tidak selalu berimplikasi pada adiksi, kemungkinan karena kontrol diri mahasiswa yang lebih baik, ritme akademik yang padat, serta penggunaan TikTok yang lebih bersifat rekreatif daripada kompulsif.

Pada hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan TikTok dengan kualitas tidur. Hal ini berarti semakin lama mahasiswa menggunakan TikTok, semakin tinggi pula kemungkinan mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial lebih dari tiga jam per hari menurunkan efisiensi tidur dan memperpanjang latensi tidur.⁵⁸ Durasi paparan cahaya biru dari layar ponsel yang panjang dapat menghambat produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam

mengatur ritme sirkadian tubuh. Hal ini juga dapat menurunkan efisiensi tidur akibat meningkatnya aktivitas otak serta paparan cahaya biru dari layar ponsel.⁵⁹

Selain itu, hasil analisis penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara waktu penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa, berdasarkan nilai statistik uji *Fisher's Exact Test*. Temuan yang paling mencolok adalah bahwa sebagian besar mahasiswa FKIK UMSU menggunakan TikTok pada malam hari (68%) dan dini hari (6,2%), yaitu pada waktu yang sangat dekat dengan jam tidur, dan kelompok ini didominasi oleh mahasiswa dengan kualitas tidur buruk (83,3%). Jika dibandingkan dengan hasil penelitian di kampus lain, proporsi penggunaan TikTok pada malam hari di FKIK UMSU tampak lebih tinggi. Studi lain, misalnya, melaporkan hanya 52% mahasiswa yang menggunakan TikTok pada malam hari, akhir dan dewasa muda, berhubungan dengan gangguan tidur karena meningkatnya aktivitas otak, paparan cahaya biru, dan kecenderungan melakukan *bedtime procrastination*.⁶⁰ Pada penelitian yang dilakukan di Universitas Malikussaleh menemukan bahwa pengguna TikTok yang aktif pada malam hari memiliki risiko 2,1 kali lebih tinggi mengalami kualitas tidur buruk.⁵⁵

Hasil analisis hubungan antara tingkat kecanduan TikTok dengan kualitas tidur menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara keduanya. Dalam penelitian ini, hanya 14 responden (14,4%) yang tergolong candu, sedangkan 83 responden (85,6%) tidak menunjukkan tanda-tanda kecanduan, angka yang jauh lebih rendah dibandingkan temuan di kampus lain. Penelitian terdahulu sebutkan dimana melaporkan bahwa 68% mahasiswa tergolong candu TikTok dan mayoritas mengalami kualitas tidur buruk.⁶¹ Sementara penelitian di Universitas Hasanuddin mencatat 38,9% mahasiswa mengalami kecanduan media sosial yang berhubungan langsung dengan insomnia.⁶² Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan TikTok, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan kualitas tidur. Perbandingan dengan kampus lain semakin terlihat ketika dikaitkan dengan hasil penelitian terdahulu pada mahasiswa Universitas Malikussaleh, di mana tingkat kecanduan TikTok mencapai 55,4%,

menunjukkan pola penggunaan yang jauh lebih kompulsif dibandingkan mahasiswa FKIK.⁵⁵ Perbedaan ini menegaskan bahwa pola penggunaan TikTok pada mahasiswa FKIK jauh lebih terkendali, sehingga tidak memunculkan hubungan signifikan dengan kualitas tidur.⁵⁷

Selain kecanduan TikTok, kualitas tidur mahasiswa juga dipengaruhi oleh konsumsi kafein. Penelitian dari Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa konsumsi kopi berhubungan signifikan dengan penurunan kualitas tidur mahasiswa ($p\text{-value} < 0,05$), di mana kafein menghambat kerja adenosin sehingga meningkatkan kewaspadaan, memperpanjang latensi tidur, dan menurunkan durasi tidur, terutama bila dikonsumsi pada sore atau malam hari.⁶³ Selain kafein, Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa meskipun tidak mengalami kecanduan TikTok dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti *game online*. aktivitas *game online* juga berperan dalam gangguan tidur. Penelitian dari Universitas Tarumanagara menegaskan bahwa *game online* dapat menurunkan kualitas tidur melalui peningkatan aktivitas kognitif dan emosional sebelum tidur, sehingga konsumsi kafein dijadikan faktor eksklusi karena dapat memperburuk gangguan tidur secara independen.⁶⁴ Sejalan dengan itu, penelitian dari Universitas Hein Namotemo menyatakan bahwa gangguan tidur pada mahasiswa tidak hanya disebabkan oleh durasi bermain *game online*, tetapi juga diperberat oleh kebiasaan pendukung seperti konsumsi minuman berkafein untuk mempertahankan kewaspadaan saat bermain.⁶⁵ Dengan demikian, konsumsi kafein dan aktivitas *game online* merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur mahasiswa. Dalam konteks penelitian ini, kedua faktor tersebut berpotensi memperkuat dampak negatif kecanduan TikTok terhadap kualitas tidur, sehingga gangguan tidur yang dialami mahasiswa tidak hanya disebabkan oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil dari kombinasi penggunaan media digital dan pola konsumsi kafein.

Dengan demikian, perbedaan antara penelitian ini dan penelitian lain terletak pada pola penggunaan: di kampus lain kecanduan tinggi dan berpengaruh terhadap kualitas tidur, sedangkan pada FKIK UMSU durasi penggunaan tinggi

tetapi tingkat kecanduman rendah, sehingga tidak menunjukkan hubungan langsung dengan kualitas tidur. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa durasi dan waktu penggunaan TikTok memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa, sedangkan tingkat kecanduan tidak menunjukkan pengaruh yang bermakna secara statistik. Temuan ini menegaskan bahwa lamanya waktu dan waktu penggunaan aplikasi terutama pada malam hingga dini hari menjadi faktor utama yang menurunkan kualitas tidur mahasiswa.⁶⁶

Namun, perlu diingat bahwa faktor non-digital seperti stres akademik, kebiasaan begadang, dan tekanan beban studi juga turut berkontribusi terhadap gangguan tidur mahasiswa kedokteran. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat mengatur durasi dan waktu penggunaan media sosial dengan lebih bijak, serta menjaga kebersihan tidur (*sleep hygiene*) dengan membatasi penggunaan TikTok pada malam hari. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting bagi mahasiswa kedokteran untuk menjaga fungsi kognitif, daya ingat, konsentrasi belajar, serta kesehatan fisik dan mental dalam menjalani aktivitas akademik yang padat.⁶⁷

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan penggunaan aplikasi TikTok terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Intensitas penggunaan aplikasi TikTok pada mahasiswa FKIK UMSU tergolong tinggi, dengan proporsi terbesar yaitu penggunaan lebih dari 3 jam per hari. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari rutinitas digital harian mahasiswa FKIK UMSU.
2. Sebagian besar mahasiswa FKIK UMSU memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebesar 76,3%, yang menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan kondisi umum pada mahasiswa kedokteran. Kondisi ini tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan TikTok, tetapi juga oleh beban akademik yang padat dan tuntutan kegiatan belajar.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa FKIK UMSU, sehingga semakin lama mahasiswa menggunakan TikTok, semakin tinggi kemungkinan mengalami kualitas tidur buruk.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara waktu penggunaan TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa FKIK UMSU, di mana penggunaan TikTok pada malam dan dini hari berkontribusi terhadap menurunnya kualitas tidur dibandingkan penggunaan pada pagi atau siang hari.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa FKIK UMSU, dikarenakan sebagian besar mahasiswa FKIK UMSU tidak tergolong candu. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa durasi dan waktu penggunaan TikTok menjadi faktor yang lebih berpengaruh terhadap kualitas tidur dibandingkan tingkat kecanduan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ditemukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran untuk Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mengatur penggunaan aplikasi TikTok secara lebih bijak, terutama dengan membatasi durasi penggunaan harian dan menghindari waktu penggunaan pada malam hingga dini hari, mengingat waktu tersebut terbukti berhubungan dengan menurunnya kualitas tidur. Mahasiswa juga dianjurkan untuk menerapkan kebiasaan *sleep hygiene* seperti menjaga jadwal tidur yang teratur, mengurangi paparan cahaya biru sebelum tidur, serta mengelola stres akademik melalui teknik relaksasi atau manajemen waktu. Dengan penerapan kebiasaan ini, kualitas tidur diharapkan dapat meningkat sehingga dapat mendukung performa akademik dan kesehatan secara keseluruhan.

2. Saran untuk Institusi (FKIK UMSU)

Institusi perlu meningkatkan edukasi mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental mahasiswa, misalnya melalui seminar, penyuluhan, atau materi pembelajaran terkait kesehatan digital. Selain itu, FKIK UMSU dapat mempertimbangkan pengembangan program manajemen stres dan manajemen waktu untuk membantu mahasiswa mengatasi beban akademik yang padat. Pihak kampus juga dapat mendorong mahasiswa untuk menjaga pola hidup sehat, termasuk pentingnya tidur berkualitas, sehingga dapat menunjang keberhasilan akademik dan kesejahteraan fisik maupun psikis.

3. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti stres akademik, kecemasan, aktivitas fisik, intensitas penggunaan gawai, dan faktor lingkungan tidur untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, penelitian mendatang dapat menggunakan desain longitudinal untuk

melihat perubahan kebiasaan penggunaan TikTok dan kualitas tidur dari waktu ke waktu. Penelitian juga dapat diperluas pada populasi berbeda, seperti mahasiswa non-kesehatan atau remaja, guna memperoleh perbandingan pola dan faktor risiko yang lebih bervariasi.

4. Saran Implementasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk menyusun kebijakan atau program peningkatan kesehatan tidur di lingkungan kampus. Mahasiswa, dosen, dan institusi dapat memanfaatkan temuan penelitian untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya tidur berkualitas dalam menunjang konsentrasi, daya ingat, dan performa akademik. Implementasi hasil penelitian ini juga dapat mencakup pembentukan kampanye literasi digital yang mendorong penggunaan media sosial secara sehat, sehingga mahasiswa mampu menyeimbangkan kebutuhan hiburan dengan kebutuhan istirahat dan kesehatan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ardiani NKN, Subrata IM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Arch Community Health*. 2021;8(2):372. doi:10.24843/ach.2021.v08.i02.p12
2. Tristianingsih J, Handayani S. Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehat Indones J Health Promot Behav*. 2021;3(2):120. doi:10.47034/ppk.v3i2.5275
3. Z.R Z, Hardianti S, Syahasti FM. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. *PREPOTIF J Kesehat Masy*. 2021;5(2):963-968. doi:10.31004/prepotif.v5i2.2092
4. Ali RM, Zolezzi M, Awaisu A, Eltorki Y. Sleep Quality and Sleep Hygiene Behaviours Among University Students in Qatar. *Int J Gen Med*. 2023;16(June):2427-2439. doi:10.2147/IJGM.S402399
5. Dharma Wiratama M, Bustamam N. Gangguan Sosial Media Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran. *J Kesehat Kusuma Husada*. 2022;13(2):135-143. doi:10.34035/jk.v13i2.827
6. Tran DS, Nguyen DT, Nguyen TH, Tran CTP, Duong-Quy S, Nguyen TH. Stress and sleep quality in medical students: a cross-sectional study from Vietnam. *Front Psychiatry*. 2023;14(November). doi:10.3389/fpsy.2023.1297605
7. Sulistianti RA, Sugiarta N. Konstruksi Sosial Konsumen Online Shop Di Media Sosial Tiktok (Studi Fenomenologi Tentang Konstruksi Sosial Konsumen Generasi Z Pada Online Shop Smilegoddess Di Media Sosial Tiktok). *JISIP J Ilmu Sos Dan Pendidik*. 2022;6(1):3456-3466. doi:10.58258/jisip.v6i1.2861
8. Abdillah SR, Saraswati R. Pengaruh Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku Remaja Di Sma Negeri 1 Sirampog Brebes. *Pros Univ Res Colloq*. Published online 2023:161-175.
9. Afifah AN, Majid R. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2023 *Public Health , Halu Oleo University in 2023*. 2024;5(3):104-111.
10. Zhang X, Feng S, Peng R, Li H. Using Structural Equation Modeling to Examine Pathways between Physical Activity and Sleep Quality among Chinese TikTok Users. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(9). doi:10.3390/ijerph19095142

11. Ishizawa M, Uchiumi T, Takahata M, Yamaki M, Sato T. Effects of pre-bedtime blue-light exposure on ratio of deep sleep in healthy young men. *Sleep Med.* 2021;84:303-307. doi:10.1016/j.sleep.2021.05.046
12. Chu Y, Oh Y, Gwon M, et al. Dose-response analysis of smartphone usage and self-reported sleep quality: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *J Clin Sleep Med.* 2023;19(3):621-630. doi:10.5664/jcsm.10392
13. Keswara UR, Syuhada N, Wahyudi WT. Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik J Kesehat.* 2019;13(3):233-239. doi:10.33024/hjk.v13i3.1599
14. Bousgheiri F, Allouch A, Sammoud K, et al. Factors Affecting Sleep Quality among University Medical and Nursing Students: A Study in Two Countries in the Mediterranean Region. *Diseases.* 2024;12(5). doi:10.3390/diseases12050089
15. Olivares-Guido CM, Tafoya SA, Aburto-Arciniega MB, Guerrero-López B, Diaz-Olavarrieta C. Problematic Use of Smartphones and Social Media on Sleep Quality of High School Students in Mexico City. *Int J Environ Res Public Health.* 2024;21(9):1177. doi:10.3390/ijerph21091177
16. Salamung N, Rumbo H LVA. Kualitas tidur pada remaja di smp negeri 2 parigi kecamatan parigi kabupaten parigi moutong 1,2,3. 2024;(November):115-119.
17. Crivello A, Barsocchi P, Girolami M, Palumbo F. The Meaning of Sleep Quality: A Survey of Available Technologies. *IEEE Access.* 2019;7:167374-167390. doi:10.1109/ACCESS.2019.2953835
18. Xu F, Zhao J, Liu M, et al. Exploration of sleep function connection and classification strategies based on sub-period sleep stages. *Front Neurosci.* 2023;16(January):1-13. doi:10.3389/fnins.2022.1088116
19. Shadzi MR, Rahmanian M, Heydari A, Salehi A. Structural validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index among medical students in Iran. *Sci Rep.* 2024;14(1):1-6. doi:10.1038/s41598-024-51379-y
20. Manoppo MW, Pitoy FF, Abigael T. Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA Malahayati Health Stud J.* 2023;3(7):2098-2107. doi:10.33024/mahesa.v3i7.10717
21. Protogerou C, Gladwell VF, Martin CR. Conceptualizing Sleep Satisfaction: A Rapid Review. *Behav Sci.* 2024;14(10):1-29. doi:10.3390/bs14100942

22. Fabbri M, Beracci A, Martoni M, Meneo D, Tonetti L, Natale V. Measuring subjective sleep quality: A review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(3):1-57. doi:10.3390/ijerph18031082
23. ŞİLEK H, KARTUFAN F. The determinants of sleep effectiveness: a survey study in young adult Turkish population. *J Health Sci Med*. 2022;5(4):954-960. doi:10.32322/jhsm.1100677
24. Arsini Y, Azzahra H, Tarigan KS, Azhari I. Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Educ J Educ Learn*. 2023;1(1):32-38. doi:10.61994/educate.v1i1.114
25. Rika Widianita D. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Activity Of Daily Living Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Studi terhadap Lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. -TAWASSUTH J Ekon Islam. 2023;VIII(I):1-19.
26. Amin MHJ, Alhadi HA, Mohamed AEA, et al. Impact of smartphone addiction on health status, mental well-being, and sleep quality among medical students in Sudan. *BMC Psychiatry*. 2024;24(1). doi:10.1186/s12888-024-06377-9
27. Sohn SY, Rees P, Wildridge B, Kalk NJ, Carter B. Correction to: Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence (*BMC Psychiatry*, (2019), 19, 1, (356), 10.1186/s12888-019-2350-. *BMC Psychiatry*. 2021;21(1):12888. doi:10.1186/s12888-020-02986-2
28. Kheirinejad S, Visuri A, Ferreira D, Hosio S. “Leave your smartphone out of bed”: quantitative analysis of smartphone use effect on sleep quality. *Pers Ubiquitous Comput*. 2023;27(2):447-466. doi:10.1007/s00779-022-01694-w
29. Hutka P, Krivosova M, Muchova Z, et al. Association of sleep architecture and physiology with depressive disorder and antidepressants treatment. *Int J Mol Sci*. 2021;22(3):1-17. doi:10.3390/ijms22031333
30. Rathakrishnan B, Singh SSB, Kamaluddin MR, et al. Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university students: An exploratory research. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(16). doi:10.3390/ijerph18168291
31. Muttaqin MuhR, Rotinsulu DJ, Sulistiawati S. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *J Sains Dan Kesehat*. 2021;3(4):586-592. doi:10.25026/jsk.v3i4.618

32. Paulina S. Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media Di Indonesia. *J Pendidik Sos Dan Hum.* 2023;4(1):1-23.
33. Sampuna A, Hidayat TA, Rambe S, et al. Implikasi Media Sosial Sebagai Manajemen Sarana Pengembangan Kreativitas Mahasiswa di Era Digital. *J Pendidik Tambusai.* 2024;8(1):4808-4814.
34. Arsini Y, Azzahra H, Tarigan KS, Azhari I. Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR J Reserch Educ Stud.* 2023;3(2):50-54. doi:10.56832/mudabbir.v3i2.370
35. Adiatussalik H, Nur D, Sari P, Septimar ZM. Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Pengaruh Durasi Intensitas Social Media Addiction Terhadap Kejadian Insomnia. 2024;2:233-237.
36. Kaye DBV, Chen X, Zeng J. The co-evolution of two Chinese mobile short video apps: Parallel platformization of Douyin and TikTok. *Mob Media Commun.* 2021;9(2):229-253. doi:10.1177/2050157920952120
37. Bhandari A. Why 's Everyone on TikTok Now ? The Algorithmized Self and the Future of Self-Making on Social Media. Published online 2022. doi:10.1177/20563051221086241
38. Sam U, Manado R, Malimbe A, Waani F, Suwu EAA, Belajar M. *Jurnal ilmiah society.* 2021;1(1).
39. Pertiwi S. Konsumsi Media Sosial Tik Tok pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya. 2021;8364:123-138.
40. Galanis P, Katsiroumpa A, Konstantakopoulou O. The TikTok Addiction Scale: Development and validation. 2024;11(September):1172-1197. doi:10.3934/publichealth.2024061
41. Galanis P, Katsiroumpa A, Konstantakopoulou O. Determining an optimal cut-off point for TikTok addiction using the TikTok Addiction Scale. *Res Sq.* Published online 2024:1-11.
42. Su H, Wang T, Zhang X. Social Media Use and College Students Sleep Quality: An Analysis of Influencing Factors. *Lect Notes Educ Psychol Public Media.* 2024;36(1):233-241. doi:10.54254/2753-7048/36/20240465
43. Al-Garni A, Alamri H, Asiri W, et al. Social Media Use and Sleep Quality Among Secondary School Students in Aseer Region: A Cross-Sectional Study. *Int J Gen Med.* 2024;Volume 17(July):3093-3106. doi:10.2147/ijgm.s464457

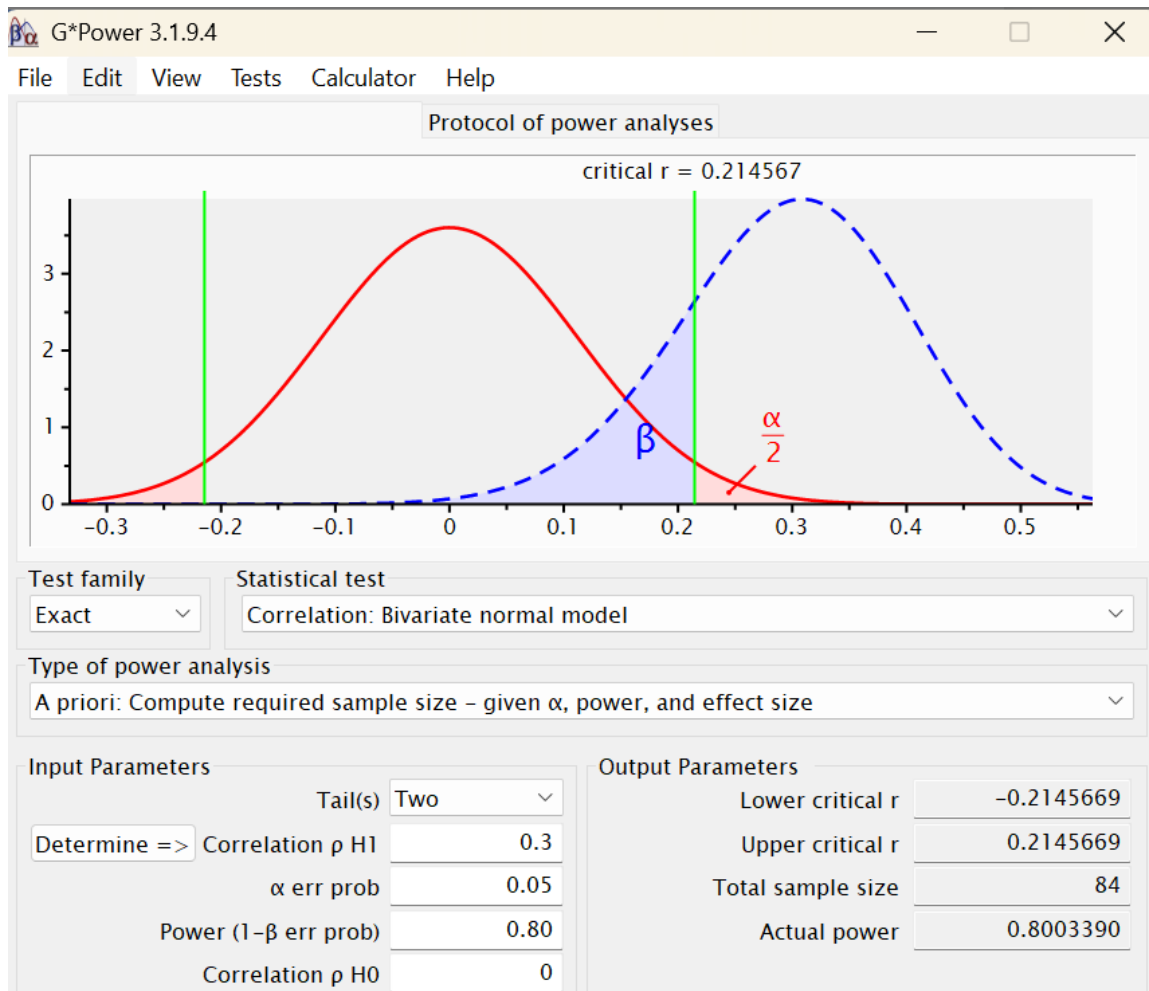
44. Kang H. Sample size determination and power analysis using the G*Power software. *J Educ Eval Health Prof.* 2021;18:1-12. doi:10.3352/JEEHP.2021.18.17
45. Akafa TA, Anche DA, Karimu S, Akafa VT, Oladele GO, Iseko KI. Exploring Social Media Usage Trends Among Adolescents in a Public Senior Secondary School in Abuja, Nigeria. *Int J Emerg Multidiscip Biomed Clin Res.* 2024;2(1). doi:10.54938/ijemdbmcr.2024.02.1.349
46. Stamenković I, Mitrović MS. The Motivation for Using the Social Media Platform Tiktok From the Perspective of the Uses and Gratifications Theory. *Media Stud Appl Ethics.* 2023;4(2). doi:10.46630/msae.2.2023.02
47. Melania Suwandi D. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia. Thesis. Universitas Islam Indonesia; 2021. Accessed November 19, 2025. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/52602>
48. Handoko E. Kajian Hubungan Pencapaian Akademik dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-19. PUBLIS PENERBIT UNPRI PRESS. Published online December 5, 2022:1-57.
49. Sari P, Suardja S, Zainuri I, Pajariantanto H. Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kecenderungan Perilaku Narsistik. 8.
50. Zulva JF. Intensitas Mahasiswa Menonton TikTok Konten Positif Dan Hubungannya Dengan Kedisiplinan Dalam Belajar: Penelitian Pada Mahasiswa PAI Angkatan 2019 Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan. other. UIN Sunan Gunung Djati Bandung; 2023. doi:10/10_Lampiran.pdf
51. Zhao Z, Kou Y. Effect of short video addiction on the sleep quality of college students: chain intermediary effects of physical activity and procrastination behavior. *Front Psychol.* 2024;14:1287735. doi:10.3389/fpsyg.2023.1287735
52. Han X, Zhou E, Liu D. Electronic Media Use and Sleep Quality: Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res.* 2024;26:e48356. doi:10.2196/48356
53. Department of Child and Adolescent Psychiatry, Atatürk University Faculty of Medicine, Erzurum, Turkey, Bozkurt A, Yıldırım Demirdöğen E, Department of Child and Adolescent Psychiatry, Atatürk University, Erzurum, Türkiye, Akıncı MA, Department of Child and Adolescent Psychiatry, Atatürk University, Erzurum, Türkiye. The Association Between Bedtime Procrastination, Sleep Quality, and Problematic Smartphone Use in Adolescents: A Mediation Analysis. *Eurasian J Med.* 2024;56(1):69-75. doi:10.5152/eurasianjmed.2024.23379

54. Saputra N, Hastuti R. Hubungan Self-Control Dengan Adiksi Tiktok Pada Emerging Adulthood. *Paedagogy J Ilmu Pendidik Dan Psikol.* 2024;4(4):377-386. Doi:10.51878/Paedagogy.V4i4.3800
55. Safira M, Rosnita L. Klasifikasi Penggunaan Aplikasi Tiktok Mahasiswa Universitas Malikussaleh Menggunakan Metode K-Means Clustering. *J Inform.* Published online 2025.
56. Aqillah ZJ, Andareas Kiser Purba, Defi Syazana Nadhira, et al. Hubungan Adiksi Media Sosial TikTok dengan Kualitas Tidur Mahasiswa di Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA J Psychol.* 2025;3(1):107-112. doi:10.62260/causalita.v3i1.481
57. Sirait R, Triwahyuni P. hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Akademi Keperawatan Surya Nusantara. *Innov J Soc Sci Res.* 2024;4(3):541-555. doi:10.31004/innovative.v4i3.10553
58. Schöllhorn I, Stefani O, Lucas RJ, Spitschan M, Slawik H, Cajochen C. Melanopic irradiance defines the impact of evening display light on sleep latency, melatonin and alertness. *Commun Biol.* 2023;6(1). doi:10.1038/s42003-023-04598-4
59. Caninsti R, Rahayu SAT. The Role of Smartphone Addiction on Bed Procrastination and Mindful Eating Behavior in Adolescents. *Indig J Ilm Psikol.* 2024;9(1). doi:10.23917/indigenous.v9i1.2804
60. Rogowska AM, Cincio A. Procrastination Mediates the Relationship between Problematic TikTok Use and Depression among Young Adults. *J Clin Med.* 2024;13(5):1247. doi:10.3390/jcm13051247
61. Safanah AN, Dolifah D, Rahmat DY. Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan. *J Penelit Kesehat SUARA FORIKES J Health Res Forikes Voice.* 2024;15(4):743-746. doi:10.33846/sf15436
62. Fitri AU, Dari KHW, Handayani M. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia: Studi Pada Mahasiswa Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar. *Graha Med Public Health J.* 2024;3(2):116-124.
63. Khasanah N, Rokhmah NA, Kurniasih Y. Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. 2024;2.
64. Maharani SD, Dwiana A. Pengaruh bermain game online terhadap kualitas tidur mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Med J.* 2024;6(2):333-340. doi:10.24912/tmj.v6i2.33361

65. Tunepe M, D.Ar Noya M, Asih Blandina O. Pengaruh Game Online Pubg Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Hein Namotemo. Leleani J Keperawatan Dan Kesehat Masy. 2022;2(1):11-18. Doi:10.55984/Leleani.V2i1.95
66. Sharpe BT, Spooner RA. Dopamine-scrolling: a modern public health challenge requiring urgent attention. Perspect Public Health. 2025;145(4). doi:10.1177/17579139251331914
67. Hjetland GJ, Skogen JC, Hysing M, Sivertsen B. The Association Between Self-Reported Screen Time, Social Media Addiction, and Sleep Among Norwegian University Students. Front Public Health. 2021;9. doi:10.3389/fpubh.2021.794307

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil perhitungan sampel menggunakan G*Power



Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden

Informed Consent

(Lembar Persetujuan Responden)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden kepada:

Nama : Sabrina Nur Wahyuni Nabilla

NPM :

2208260256

Instansi : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan Aplikasi Media TikTok Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara”. Setelah mengetahui dan menyadari sepenuhnya risiko yang mungkin terjadi, dengan ini saya menyatakan bersedia dengan sukarela menjadi subjek penelitian tersebut. Jika sewaktu-waktu ingin berhenti, saya berhak untuk tidak melanjutkan keikutsertaan saya terhadap penelitian ini tanpa ada sanksi apapun.

Medan

(Responden)

Lampiran 3. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Nama Responden :

Umur :

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak Berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				

i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain.....				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama satu bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

Penilaian Kualitas Tidur:

No	Komponen	No Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Skor
1.	Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat Kurang	0 1 2 3
2.	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
			Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
		5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a		
3.	Durasi Tidur	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam	0 1 2 3
4.	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : Lama di Tempat Tidur) x 100% *Durasi Tidur (no.4)	1,3,4	>85% 75-84% 65-74%	0 1 2

	*Lama Tidur (Kalkulasi respon no. 1 dan 3)		<65%	3
5.	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6.	Penggunaan Obat	6	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
7.	Disfungsi di Siang Hari	7	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak Antusias Kecil Sedang Besar	0 1 2 3
		7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan: Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik : ≤ 5
- Buruk : > 5

Lampiran 4. Kuesioner *TikTok Addiction Scale* (TTAS)

KUESIONER TIKTOK SCALE ADDICTION

A. Tujuan Kuesioner

Tujuan kuesioner kuesioner ini dirancang untuk mengukur tingkat ketergantungan atau adiksi seseorang terhadap aplikasi media sosial TikTok hasil dari kuesioner ini dapat digunakan untuk mengetahui apakah penggunaan TikTok masih dalam batas wajar atau sudah berpotensi mengganggu aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari kuesioner ini diadaptasi dari penelitian ilmiah oleh charalampous et al (2024) dan telah melalui uji validitas dan realibilitas.

B. Petunjuk pengisian

1. kuesioner ini terdiri dari 15 pertanyaan terkait kebiasaan Anda lalu menggunakan TikTok
2. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama
3. Berikan jawaban dengan judul sesuai pengalaman anda
4. Ini salah satu dari lima skala jawaban berikut sesuai tingkat kesesuaian Anda terhadap pernyataan yang diberikan

C. Skala Nilai

SKALA NILAI	KETERANGAN
1	Sangat jarang
2	Jarang
3	Kadang-kadang
4	Sering
5	Sangat sering

• Informasi Tambahan Penggunan TikTok

1. Dalam satu bulan terakhir, rata-rata berapa lama anda menggunakan TikTok dalam satu kali penggunaan per hari?
 - < 1 jam
 - 1-2 jam
 - 2-3 jam

- > 3 jam

2. Dalam satu bulan terakhir, pada waktu kapan anda paling sering menggunakan TikTok?

- Pagi (06.00-11.59)
- Siang (12.00-15.59)
- Sore (16.00-18.59)
- Malam (19.00-23.59)
- Dini hari (00.00-05.59)

• **TikTok Scale Addictions**

NO	PERNYATAAN	SANGAT JARANG	JARANG	KADANG- KADANG	SERING	SANGAT SERING
1	Saya berpikir tentang bagaimana saya bisa mengurangi waktu kerja atau belajar sama untuk menghabiskan lebih banyak waktu di TikTok					
2	TikTok selalu ada di pikiran saya meskipun Saya tidak menggunakannya					
3	Saya merasa tenang saat menggunakan TikTok					

4	Saya menggunakan TikTok sebagai pelarian dari masalah dan pikiran saya					
5	Saya mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu yang saya habiskan di TikTok					
6	Saya mengalami kesulitan menutup TikTok					
7	Saya ingin menggunakan TikTok lebih banyak lagi					
8	Saya merasa tidak enak ketika saya tidak dapat menggunakan TikTok untuk beberapa waktu					
9	Saya merasa sedih ketika saya tidak dapat menggunakan TikTok untuk					

	beberapa waktu					
10	Saya tidak punya cukup waktu untuk melakukan hal-hal yang ingin saya lakukan karena saya menghabiskan banyak waktu di TikTok					
11	Saya Kehilangan waktu tidur karena kegunaan TikTok yang berlebihan					
12	Saya tidak dapat berkonsentrasi pada pekerjaan atau studi saya karena penggunaan TikTok					
13	Saya terlalu sering menggunakan TikTok sehingga berdampak negatif pada pekerjaan atau study saya					

14	Saya merasa tertekan ketika saya tidak menggunakan TikTok, yang hilang ketika saya menggunakannya					
15	Saya merasa cemas ketika tidak menggunakan TikTok yang hilang ketika saya menggunakannya					

Cara penilaian skor *TikTok Scale Addictions* (TTAS)

1. Jumlahkan skor dari seluruh 15 item:
2. Skor minimum: 15 (jika semua jawaban "Sangat Jarang")
3. Skor maksimum: 75 (jika semua jawaban "Sangat Sering")
4. Hitung skor rata-rata:
Rata-rata = Total skor ÷ 15
5. Interpretasi Rata-rata Skor :

Rata-rata Skor Interpretasi

< 3,25	Tidak Candu TikTok
≥ 3,25	Candu TikTok

Pengukuran Skala Kecanduan TikTok menggunakan *TikTok Addiction Scale* (TTAS). Skala TTAS terdiri dari 15 pernyataan yang dirancang untuk mengukur tingkat kecanduan seseorang terhadap penggunaan aplikasi TikTok. Skala ini dikembangkan dengan pendekatan psikometrik yang mencakup lima

dimensi yaitu *Obsessive Use* (Penggunaan secara obsesif), *Lack of Control* (kurangnya kontrol diri), *Excessive Use* (penggunaan secara berlebihan), *Craving* (keinginan yang sangat kuat / rasa ketagihan), *Using for Escapism* (menggunakan untuk melarikan diri dari kenyataan). Instrumen ini menggunakan skala *Likert* 5 poin, mulai dari 1 (Sangat jarang) hingga 5 (Sangat sering). Skor keseluruhan diperoleh dengan menjumlahkan skor dari seluruh pernyataan, sehingga skor *cut off* berkisar $< 3,25$ hingga $\geq 3,25$. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kecanduan individu terhadap TikTok.

Lampiran 5 Surat Etichal Clearance



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No : 1611/KEPK/FKUMSU/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : Sabrina Nur Wahyuni Nabilla
Principal in investigator

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Name of the Institution Faculty of Medicine University of Muhammadiyah of Sumatera Utara

Dengan Judul
Title

"HUBUNGAN PENGGUNAAN APLIKASI MEDIA TIKTOK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA"

"THE RELATIONSHIP BETWEEN THE USE OF THE TIKTOK MEDIA APPLICATION AND SLEEP QUALITY IN STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE, HEALTH SCIENCES, MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF NORTH SUMATRA"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assesment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guadelines. This is as indicated by the fulfilment of the indicator of each standard

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 30 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 30 Agustus 2026
The declaration of ethics applies during the periode August 30, 2025 until August 30, 2026



Medan, 30 Agustus 2025
Ketua

Assoc. Prof. Dr. dr. Nurfadly, MKT

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEDOKTERAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Ppj/PT/III/2024
Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488
<https://fk.umsu.ac.id> fk@umsu.ac.id [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#)

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Pada kesempatan surat ini agar disebarkan
kepada dan lainnya

Nomor : 1502 /II.3.AU/UMSU-08/F/2025

Medan, 19 Rabiul Awwal 1447 H

Lampiran : -

11 September 2025M

Perihal : Izin Penelitian

Kepada. Saudari. **Sabrina Nur Wahyuni Nabilla**

di

Tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Sehubungan dengan surat Saudari berkenaan permohonan izin untuk melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, yaitu :

Nama : Sabrina Nur Wahyuni Nabilla

NPM : 2208260256

Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Aplikasi Media Tiktok Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

maka kami memberikan izin kepada saudara, untuk melaksanakan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, selama proses penelitian agar mengikuti peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh



dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THTBKL, Sub.sp.Rino(K)

NIDN: 0106098201

Tembusan Yth :

1. Wakil Dekan I, III FK UMSU
2. Ketua Program Studi Pendidikan Kedokteran FK UMSU
3. Ketua Bagian Skripsi FK UMSU
4. Bertinggal

Lampiran 7. Surat Selesai Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
 UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Pp/PT/IIU/2024
 Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488
<https://fk.umsu.ac.id> fk@umsu.ac.id [umsu.medan](#) [umsu.medan](#) [umsu.medan](#) [umsu.medan](#)

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN FKIK UMSU

Nama : SABRINA NUR WAHYUNI NABILLA
 NPM : 2208260256
 Program Studi : Pendidikan Dokter
 Judul Proposal : Hubungan Penggunaan Aplikasi Media Tiktok Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Menyatakan bahwa mahasiswa/i yang bersangkutan telah menyelesaikan penelitian di FKIK UMSU

Medan, 24 November 2025
 Ketua Prodi Pendidikan Kedokteran

 dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked



Lampiran 8. Data Responden

No	Jenis Kelamin	Usia	Kualitas Tidur		Kecanduan TikTok	
			Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Perempuan	22	9	Kualitas Tidur Buruk	2,87	Tidak Kecanduan
2	Perempuan	21	2	Kualitas Tidur Baik	2,33	Tidak Kecanduan
3	Perempuan	21	7	Kualitas Tidur Buruk	1,67	Tidak Kecanduan
4	Laki-laki	20	10	Kualitas Tidur Buruk	1,20	Tidak Kecanduan
5	Perempuan	21	6	Kualitas Tidur Buruk	2,27	Tidak Kecanduan
6	Perempuan	22	17	Kualitas Tidur Buruk	5,00	Kecanduan
7	Perempuan	23	6	Kualitas Tidur Buruk	2,40	Tidak Kecanduan
8	Perempuan	20	8	Kualitas Tidur Buruk	2,87	Tidak Kecanduan
9	Perempuan	18	16	Kualitas Tidur Buruk	2,53	Tidak Kecanduan
10	Perempuan	22	4	Kualitas Tidur Baik	1,60	Tidak Kecanduan
11	Perempuan	20	6	Kualitas Tidur Buruk	2,47	Tidak Kecanduan
12	Perempuan	22	11	Kualitas Tidur Buruk	2,07	Tidak Kecanduan
13	Perempuan	18	7	Kualitas Tidur Buruk	1,53	Tidak Kecanduan
14	Perempuan	18	4	Kualitas Tidur Baik	3,00	Tidak Kecanduan
15	Perempuan	20	5	Kualitas Tidur Baik	3,33	Kecanduan
16	Perempuan	20	10	Kualitas Tidur Buruk	1,80	Tidak Kecanduan
17	Perempuan	21	8	Kualitas Tidur Buruk	2,80	Tidak Kecanduan
18	Laki-laki	21	5	Kualitas Tidur Baik	3,07	Tidak Kecanduan
19	Perempuan	22	10	Kualitas Tidur Buruk	2,33	Tidak Kecanduan
20	Laki-laki	21	12	Kualitas Tidur Buruk	2,27	Tidak Kecanduan
21	Laki-laki	19	9	Kualitas Tidur Buruk	2,27	Tidak Kecanduan
22	Perempuan	21	10	Kualitas Tidur Buruk	2,93	Tidak Kecanduan
23	Perempuan	22	6	Kualitas Tidur Buruk	3,87	Kecanduan
24	Perempuan	21	9	Kualitas Tidur Buruk	3,27	Kecanduan
25	Perempuan	21	8	Kualitas Tidur Buruk	1,80	Tidak Kecanduan
26	Laki-laki	19	9	Kualitas Tidur Buruk	2,13	Tidak Kecanduan
27	Perempuan	23	6	Kualitas Tidur Buruk	3,27	Kecanduan
28	Laki-laki	21	4	Kualitas Tidur Baik	2,33	Tidak Kecanduan
29	Perempuan	22	10	Kualitas Tidur Buruk	1,93	Tidak Kecanduan
30	Perempuan	20	6	Kualitas Tidur Buruk	1,80	Tidak Kecanduan
31	Perempuan	21	11	Kualitas Tidur Buruk	2,00	Tidak Kecanduan
32	Laki-laki	21	9	Kualitas Tidur Buruk	2,33	Tidak Kecanduan
33	Perempuan	21	5	Kualitas Tidur Baik	2,60	Tidak Kecanduan
34	Laki-laki	19	9	Kualitas Tidur Buruk	1,53	Tidak Kecanduan
35	Perempuan	22	5	Kualitas Tidur Baik	1,80	Tidak Kecanduan
36	Laki-laki	21	8	Kualitas Tidur Buruk	1,80	Tidak Kecanduan
37	Perempuan	22	8	Kualitas Tidur Buruk	3,73	Kecanduan
38	Perempuan	19	9	Kualitas Tidur Buruk	2,40	Tidak Kecanduan
39	Perempuan	22	3	Kualitas Tidur Baik	1,47	Tidak Kecanduan
40	Perempuan	19	8	Kualitas Tidur Buruk	2,00	Tidak Kecanduan
41	Perempuan	19	8	Kualitas Tidur Buruk	1,47	Tidak Kecanduan
42	Perempuan	19	11	Kualitas Tidur Buruk	3,73	Kecanduan
43	Laki-laki	20	13	Kualitas Tidur Buruk	2,20	Tidak Kecanduan
44	Laki-laki	20	10	Kualitas Tidur Buruk	2,47	Tidak Kecanduan
45	Perempuan	18	12	Kualitas Tidur Buruk	2,73	Tidak Kecanduan

46	Perempuan	23	12	Kualitas Tidur Buruk	3,87	Kecanduan
47	Perempuan	19	4	Kualitas Tidur Baik	2,40	Tidak Kecanduan
48	Laki-laki	20	11	Kualitas Tidur Buruk	2,27	Tidak Kecanduan
49	Perempuan	21	7	Kualitas Tidur Buruk	1,13	Tidak Kecanduan
50	Laki-laki	21	5	Kualitas Tidur Baik	1,67	Tidak Kecanduan
51	Perempuan	21	8	Kualitas Tidur Buruk	2,67	Tidak Kecanduan
52	Perempuan	21	8	Kualitas Tidur Buruk	3,07	Tidak Kecanduan
53	Perempuan	20	4	Kualitas Tidur Baik	2,73	Tidak Kecanduan
54	Perempuan	20	4	Kualitas Tidur Baik	1,93	Tidak Kecanduan
55	Perempuan	18	4	Kualitas Tidur Baik	2,47	Tidak Kecanduan
56	Laki-laki	20	12	Kualitas Tidur Buruk	2,93	Tidak Kecanduan
57	Perempuan	21	8	Kualitas Tidur Buruk	2,93	Tidak Kecanduan
58	Perempuan	19	4	Kualitas Tidur Baik	2,33	Tidak Kecanduan
59	Laki-laki	19	8	Kualitas Tidur Buruk	3,47	Kecanduan
60	Perempuan	21	6	Kualitas Tidur Buruk	1,20	Tidak Kecanduan
61	Perempuan	18	4	Kualitas Tidur Baik	2,60	Tidak Kecanduan
62	Perempuan	19	10	Kualitas Tidur Buruk	2,87	Tidak Kecanduan
63	Perempuan	20	11	Kualitas Tidur Buruk	2,20	Tidak Kecanduan
64	Perempuan	20	5	Kualitas Tidur Baik	3,07	Tidak Kecanduan
65	Laki-laki	20	14	Kualitas Tidur Buruk	3,07	Tidak Kecanduan
66	Perempuan	19	10	Kualitas Tidur Buruk	2,47	Tidak Kecanduan
67	Perempuan	21	6	Kualitas Tidur Buruk	3,00	Tidak Kecanduan
68	Perempuan	20	6	Kualitas Tidur Buruk	3,00	Tidak Kecanduan
69	Laki-laki	20	13	Kualitas Tidur Buruk	1,53	Tidak Kecanduan
70	Perempuan	20	5	Kualitas Tidur Baik	2,07	Tidak Kecanduan
71	Laki-laki	21	11	Kualitas Tidur Buruk	3,80	Kecanduan
72	Perempuan	20	16	Kualitas Tidur Buruk	2,53	Tidak Kecanduan
73	Perempuan	20	8	Kualitas Tidur Buruk	1,80	Tidak Kecanduan
74	Laki-laki	20	6	Kualitas Tidur Buruk	2,27	Tidak Kecanduan
75	Perempuan	21	4	Kualitas Tidur Baik	1,60	Tidak Kecanduan
76	Perempuan	19	6	Kualitas Tidur Buruk	2,47	Tidak Kecanduan
77	Laki-laki	21	11	Kualitas Tidur Buruk	2,07	Tidak Kecanduan
78	Perempuan	21	7	Kualitas Tidur Buruk	1,53	Tidak Kecanduan
79	Perempuan	20	4	Kualitas Tidur Baik	3,00	Tidak Kecanduan
80	Perempuan	22	5	Kualitas Tidur Baik	3,33	Kecanduan
81	Perempuan	20	10	Kualitas Tidur Buruk	1,80	Tidak Kecanduan
82	Perempuan	20	8	Kualitas Tidur Buruk	2,80	Tidak Kecanduan
83	Perempuan	20	5	Kualitas Tidur Baik	3,07	Tidak Kecanduan
84	Perempuan	21	10	Kualitas Tidur Buruk	2,33	Tidak Kecanduan
85	Perempuan	21	12	Kualitas Tidur Buruk	2,27	Tidak Kecanduan
86	Perempuan	22	9	Kualitas Tidur Buruk	2,27	Tidak Kecanduan
87	Perempuan	21	10	Kualitas Tidur Buruk	2,93	Tidak Kecanduan
88	Perempuan	21	6	Kualitas Tidur Buruk	3,87	Kecanduan
89	Perempuan	21	9	Kualitas Tidur Buruk	3,27	Kecanduan
90	Perempuan	22	8	Kualitas Tidur Buruk	1,80	Tidak Kecanduan
91	Perempuan	21	9	Kualitas Tidur Buruk	2,13	Tidak Kecanduan
92	Perempuan	20	6	Kualitas Tidur Buruk	3,27	Kecanduan
93	Perempuan	21	4	Kualitas Tidur Baik	2,33	Tidak Kecanduan
94	Perempuan	20	10	Kualitas Tidur Buruk	1,93	Tidak Kecanduan

95	Perempuan	21	6	Kualitas Tidur Buruk	1,80	Tidak Kecanduan
96	Perempuan	21	11	Kualitas Tidur Buruk	2,00	Tidak Kecanduan
97	Perempuan	22	9	Kualitas Tidur Buruk	2,33	Tidak Kecanduan

Lampiran 9. Hasil Penelitian

Frequency Table

Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas Tidur Baik	23	23,7	23,7	23,7
	Kualitas Tidur Buruk	74	76,3	76,3	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Kecanduan Tiktok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Candu	83	85,6	85,6	85,6
	Candu	14	14,4	14,4	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Durasi Penggunaan Tiktok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 1 Jam	5	5,2	5,2	5,2
	1-2 Jam	12	12,4	12,4	17,5
	2-3 Jam	26	26,8	26,8	44,3
	> 3 Jam	54	55,7	55,7	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Waktu Penggunaan Tiktok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pagi (06.00-11.59)	2	2,1	2,1	2,1
	Siang (12.00-15.59)	19	19,6	19,6	21,6
	Sore (16.00-18.59)	4	4,1	4,1	25,8
	Malam (19.00-23.59)	66	68,0	68,0	93,8
	Dini Hari (00.00-05.59)	6	6,2	6,2	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	77	79,4	79,4	79,4
	Laki-laki	20	20,6	20,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	6	6,2	6,2	6,2
	19	16	16,5	16,5	22,7
	20	24	24,7	24,7	47,4
	21	29	29,9	29,9	77,3
	22	18	18,6	18,6	95,9
	23	4	4,1	4,1	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Crosstabs**Kecanduan Tiktok * Kualitas Tidur Crosstabulation**

			Kualitas Tidur		
			Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	Total
Kecanduan Tiktok	Tidak Candu	Count	21	62	83
		% within Kecanduan Tiktok	25,3%	74,7%	100,0%
	Candu	Count	2	12	14
		% within Kecanduan Tiktok	14,3%	85,7%	100,0%
Total		Count	23	74	97
		% within Kecanduan Tiktok	23,7%	76,3%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	,804 ^a	1	,370		
Continuity Correction ^b	,310	1	,578		
Likelihood Ratio	,883	1	,347		
Fisher's Exact Test				,508	,301
Linear-by-Linear Association	,795	1	,373		
N of Valid Cases	97				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,32.

b. Computed only for a 2x2 table

Waktu Penggunaan Tiktok * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	Total
Waktu Penggunaan Tiktok	Pagi (06.00-11.59)	Count	1	1	2
		% within Waktu Penggunaan Tiktok	50,0%	50,0%	100,0%
	Siang (12.00-15.59)	Count	8	11	19
		% within Waktu Penggunaan Tiktok	42,1%	57,9%	100,0%
	Sore (16.00-18.59)	Count	2	2	4
		% within Waktu Penggunaan Tiktok	50,0%	50,0%	100,0%
	Malam (19.00-23.59)	Count	11	55	66
		% within Waktu Penggunaan Tiktok	16,7%	83,3%	100,0%
	Dini Hari (00.00-05.59)	Count	1	5	6
		% within Waktu Penggunaan Tiktok	16,7%	83,3%	100,0%
Total	Count	23	74	97	
	% within Waktu Penggunaan Tiktok	23,7%	76,3%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	7,821 ^a	4	,098	,110		
Likelihood Ratio	7,197	4	,126	,165		
Fisher's Exact Test	8,182			,047		
Linear-by-Linear Association	6,428 ^b	1	,011	,012	,010	,005
N of Valid Cases	97					

a. 7 cells (70,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,47.

b. The standardized statistic is 2,535.

Durasi Penggunaan Tiktok * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	Total
Durasi Penggunaan Tiktok	< 1 Jam	Count	3	2	5
		% within Durasi Penggunaan Tiktok	60,0%	40,0%	100,0%
	1-2 Jam	Count	0	12	12
		% within Durasi Penggunaan Tiktok	0,0%	100,0%	100,0%
	2-3 Jam	Count	4	22	26
		% within Durasi Penggunaan Tiktok	15,4%	84,6%	100,0%
	> 3 Jam	Count	16	38	54
		% within Durasi Penggunaan Tiktok	29,6%	70,4%	100,0%
Total	Count	23	74	97	
	% within Durasi Penggunaan Tiktok	23,7%	76,3%	100,0%	

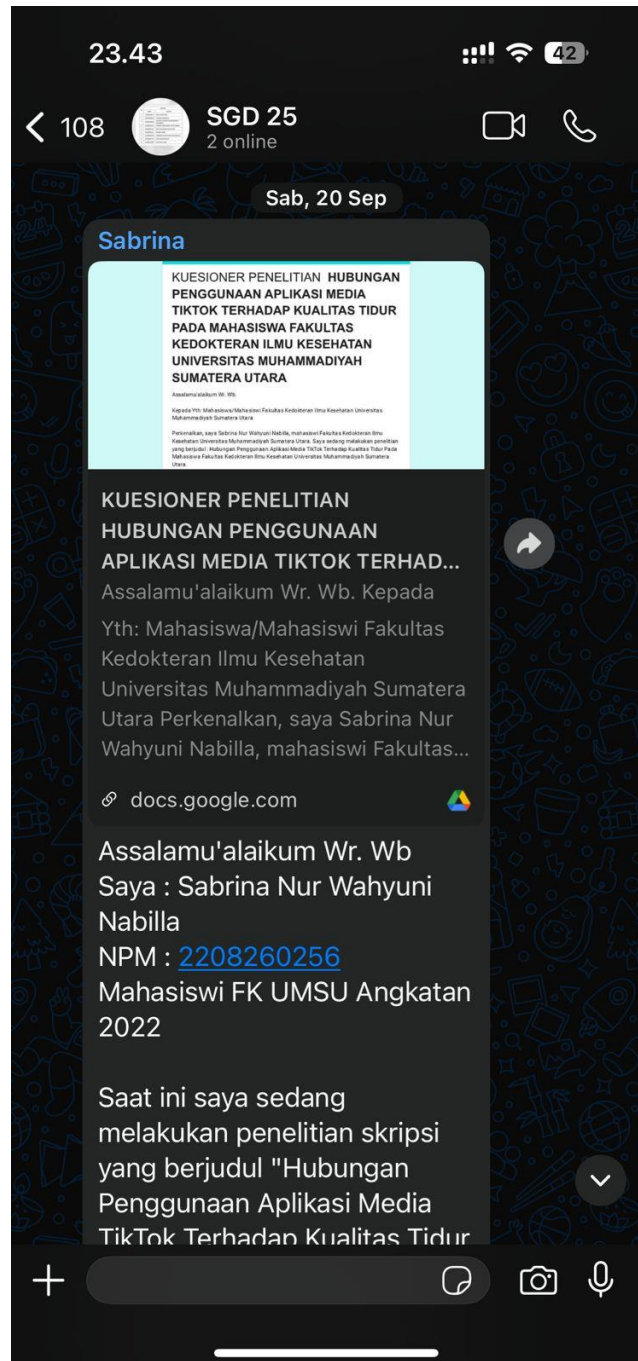
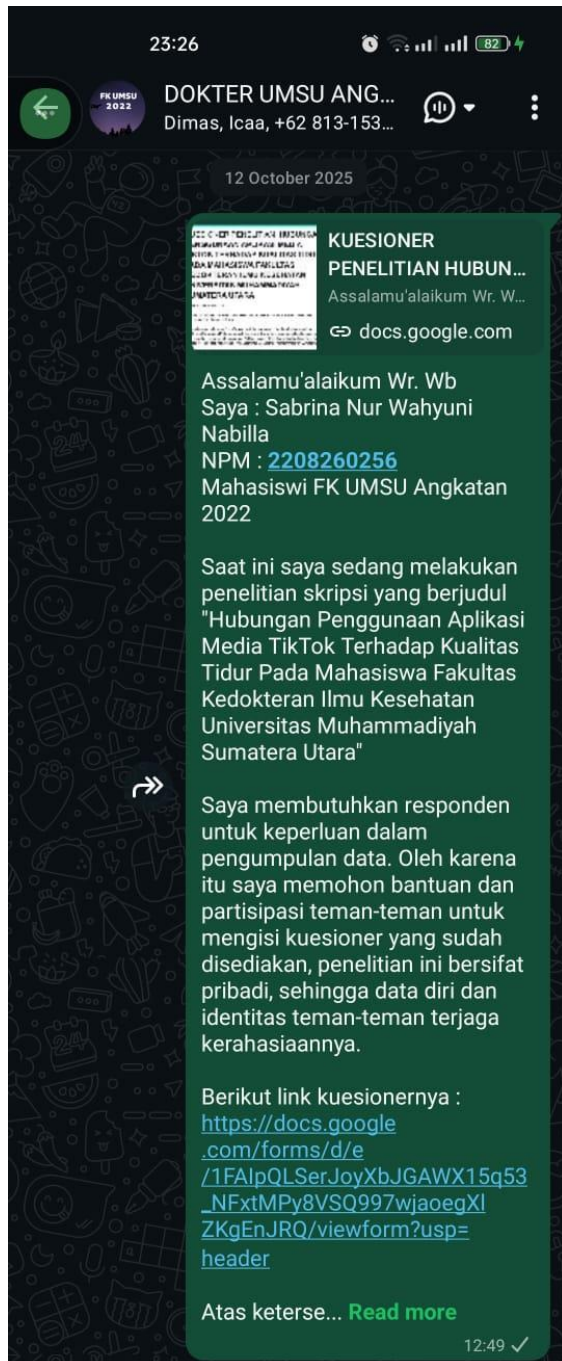
Chi-Square Tests

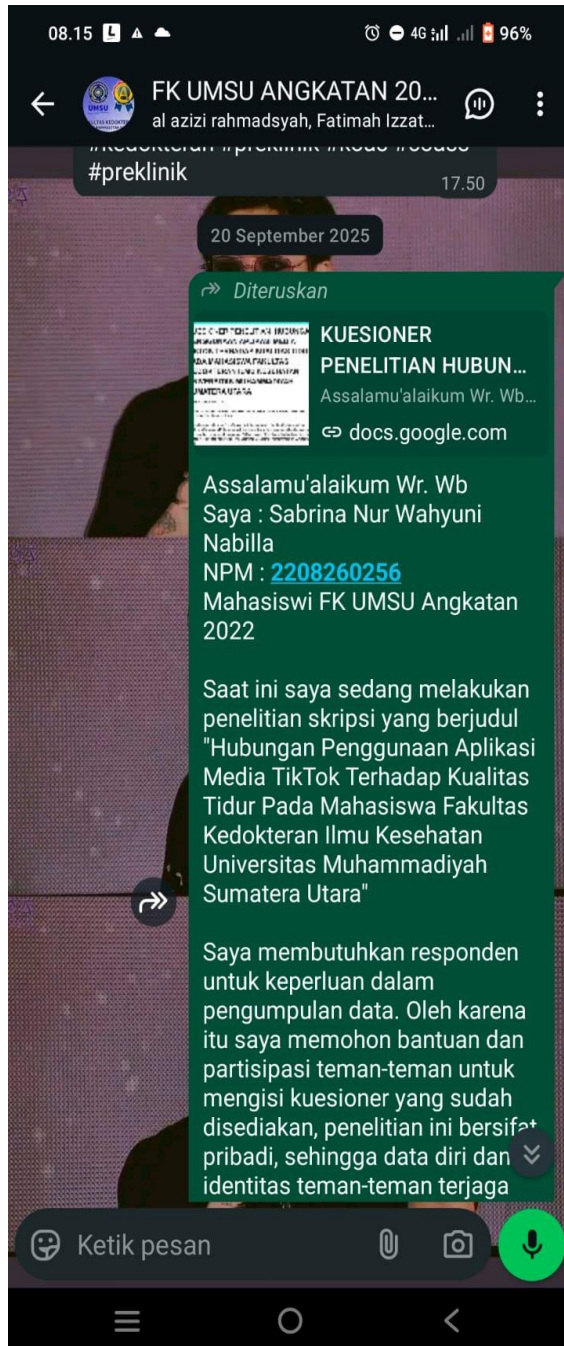
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	9,412 ^a	3	,024	,027		
Likelihood Ratio	11,574	3	,009	,011		
Fisher's Exact Test	9,208			,019		
Linear-by-Linear Association	,422 ^b	1	,516	,594	,311	,090
N of Valid Cases	97					

a. 3 cells (37,5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,19.

b. The standardized statistic is -,650.

Lampiran 10. Dokumentasi





Lampiran 12. Artikel Publikasi

HUBUNGAN ADIKSI TERHADAP APLIKASI MEDIA TIKTOK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Sabrina Nur Wahyuni Nabilla¹, Said Munazar Rahmat²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email : sabrinanurwahyuninabilla@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Penggunaan media sosial, khususnya aplikasi TikTok, semakin meningkat di kalangan mahasiswa dan berpotensi memengaruhi pola serta kualitas tidur. Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur akibat beban akademik yang tinggi, yang dapat diperburuk oleh durasi dan waktu penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan adiksi penggunaan aplikasi media TikTok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. **Metode:** Penelitian observasional analitik dengan rancangan potong lintang (*cross-sectional*) pada 97 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *TikTok Addiction Scale* (TTAS) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dan uji Fisher's Exact Test. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 76,3% responden memiliki kualitas tidur buruk dan 85,6% responden tidak tergolong candu TikTok. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan TikTok dengan kualitas tidur ($p = 0,019$) serta antara waktu penggunaan TikTok dengan kualitas tidur ($p = 0,047$). Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat adiksi TikTok dengan kualitas tidur ($p = 0,508$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi dan waktu penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa, sedangkan tingkat adiksi TikTok tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik.

Kata Kunci: TikTok, Adiksi Media Sosial, Kualitas Tidur, Mahasiswa Kedokteran, PSQI

ABSTRACT

Introduction: Social media use, particularly TikTok, is increasing among university students and has the potential to affect sleep patterns and quality. Medical students are a group vulnerable to sleep disorders due to high academic workloads, which can be exacerbated by uncontrolled duration and time of social media use. **Objective:** To determine the relationship between TikTok media application addiction and sleep quality among students from the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah North Sumatra. **Methods:** An observational analytical study with a cross-sectional design on 97

students selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the TikTok Addiction Scale (TTAS) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires. Data analysis was performed using the Chi-Square test and Fisher's Exact Test. **Results:** The results showed that 76.3% of respondents had poor sleep quality and 85.6% of respondents were not classified as TikTok addicted. There was a significant relationship between the duration of TikTok use and sleep quality ($p = 0.019$) and between the time of TikTok use and sleep quality ($p = 0.047$). However, there was no significant relationship between TikTok addiction level and sleep quality ($p = 0.508$). **Conclusion:** There is a significant relationship between the duration and time of TikTok use and sleep quality in students, while TikTok addiction level did not show a statistically significant relationship.

Keywords: TikTok, Social Media Addiction, Sleep Quality, Medical Students, PSQI

PENDAHULUAN

Tidur merupakan proses fisiologis fundamental yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi biologis, psikologis, dan kognitif manusia. Kualitas tidur mencerminkan kemampuan individu untuk mempertahankan siklus tidur yang adekuat tanpa gangguan fisiologis maupun psikologis yang bermakna.¹ Kualitas tidur yang buruk dapat memicu berbagai gangguan kesehatan, termasuk kelelahan kronis, penurunan daya tahan tubuh, serta gangguan fungsi sehari-hari.²

Selain itu, gangguan kualitas tidur juga berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti diabetes melitus dan penyakit kardiovaskular. Dampak psikologis dari kualitas tidur yang buruk meliputi iritabilitas, gangguan suasana hati, hingga peningkatan risiko depresi.³ Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur merupakan masalah yang umum ditemukan pada populasi mahasiswa. Studi di Qatar melaporkan bahwa sekitar 70% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk berdasarkan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).⁴ Di Indonesia, penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta menunjukkan tingginya prevalensi gangguan kualitas tidur yang berkaitan dengan penggunaan media sosial berlebihan, khususnya menjelang waktu tidur.⁵ Temuan ini menegaskan bahwa gangguan tidur pada mahasiswa merupakan isu kesehatan yang signifikan dan bersifat global.⁶

Penggunaan gawai dan media sosial merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap gangguan kualitas tidur pada mahasiswa. Media sosial telah menjadi bagian dari gaya hidup remaja dan dewasa muda di Indonesia, terutama pada kelompok usia mahasiswa.⁷ Salah satu *platform* media sosial yang mengalami pertumbuhan pesat adalah TikTok, sebuah aplikasi berbasis video pendek yang sangat populer di kalangan remaja dan mahasiswa.⁷ TikTok memiliki karakteristik konten singkat, fitur *autoplay*, dan algoritma personalisasi yang dapat meningkatkan durasi penggunaan secara berlebihan.⁸ Meskipun TikTok memiliki manfaat sebagai media hiburan dan edukasi, penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan perilaku adiktif pada penggunaannya. Perilaku adiksi terhadap TikTok ditandai dengan kesulitan mengontrol durasi penggunaan, peningkatan toleransi, serta gangguan aktivitas sehari-hari termasuk waktu tidur.⁹ Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan TikTok berkorelasi dengan berkurangnya durasi tidur malam dan peningkatan gangguan kualitas tidur.⁹ Penggunaan TikTok sebelum tidur dapat memperpanjang latensi tidur dan mengganggu ritme sirkadian akibat paparan cahaya biru dari layar gawai.^{10,11} Paparan cahaya biru diketahui menekan sekresi hormon melatonin yang berperan penting dalam regulasi siklus tidur-bangun.¹²

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa berdampak pada

penurunan konsentrasi, motivasi belajar, prestasi akademik, serta peningkatan risiko gangguan kecemasan dan depresi. Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kualitas tidur akibat tuntutan akademik yang tinggi dan pola hidup yang tidak teratur.¹³ Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan TikTok lebih dari satu jam sebelum tidur memiliki risiko lebih tinggi mengalami tidur tidak nyenyak dan kesulitan bangun pagi.¹⁴ Meskipun menyadari dampak negatif tersebut, banyak mahasiswa tetap menggunakan TikTok secara berlebihan, yang mencerminkan adanya perilaku adiktif terhadap aplikasi tersebut.¹⁵ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara merupakan bagian dari populasi pengguna aktif TikTok. Penggunaan TikTok sebagai sarana hiburan dan pelepas stres menjadikan aplikasi ini sering diakses pada malam hari sebelum tidur. Namun, hingga saat ini penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan adiksi penggunaan aplikasi TikTok terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara adiksi penggunaan aplikasi media TikTok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sebagai dasar dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara adiksi penggunaan aplikasi media TikTok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara pada periode Agustus hingga November 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang menggunakan aplikasi TikTok. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan perangkat lunak G*Power versi 3.1 dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05, kekuatan uji (power) 0,80, dan besar efek sedang ($r = 0,3$), sehingga diperoleh jumlah minimum sampel sebanyak 84 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan *drop-out*, jumlah sampel ditambah sebesar 15%, sehingga total sampel dalam penelitian ini adalah 97 responden. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Data penelitian diperoleh dari data primer melalui pengisian dua kuesioner terstandar, yaitu *TikTok Addiction Scale* (TTAS) untuk mengukur tingkat adiksi penggunaan aplikasi TikTok dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur responden. Kuesioner

TTAS terdiri dari 15 item pernyataan dengan skala Likert 5 poin, sedangkan PSQI terdiri dari 19 item yang mencakup tujuh komponen kualitas tidur.

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan sebagai bentuk validasi internal instrumen pada populasi penelitian. Analisis hubungan antara adiksi penggunaan aplikasi TikTok dan kualitas tidur dilakukan menggunakan *uji Chi-Square*, serta *uji Fisher's Exact Test* sebagai alternatif apabila syarat uji Chi-Square tidak terpenuhi, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Seluruh data dianalisis menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

HASIL

Hasil penelitian ini disajikan berdasarkan karakteristik responden serta hasil analisis hubungan antara penggunaan aplikasi media TikTok dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.1 Karakteristik Umum Responden

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 97 mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Karakteristik responden meliputi tingkat adiksi penggunaan aplikasi TikTok, durasi penggunaan, waktu penggunaan, serta kualitas tidur.

1.2 Tingkat Adiksi Penggunaan Aplikasi Media TikTok

Kecanduan TikTok	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Candu	83	85,6
Candu	14	14,4
Total	97	100

Berdasarkan Tabel 1.2, hasil pengukuran menggunakan *TikTok Addiction Scale* (TTAS) menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak tergolong candu terhadap TikTok, yaitu sebanyak 83 responden (85,6%), sedangkan responden yang tergolong candu berjumlah 14 responden (14,4%).

1.3 Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kualitas Tidur Baik	23	23,7
Kualitas Tidur Buruk	74	76,3
Total	97	100

Berdasarkan Tabel 1.3, hasil pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 74 responden (76,3%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik berjumlah 23 responden (23,7%).

1.4 Hubungan Durasi Penggunaan Aplikasi Media TikTok Dengan Kualitas Tidur

Durasi penggunaan aplikasi	Kualitas Tidur	Total	P value/Fish
	Baik	Buruk	

i				er's
TikTok				
<1 Jam	3 (60) (%)	2 (40) (%)	5 (100) (%)	0,01 9
1-2 Jam	0(0) (%)	12 (100) (%)	12 (100) (%)	
2-3 Jam	4 (15,4) (%)	22 (84,6) (%)	26 (100) (%)	
> 3	16 (29,6) (%)	38 (70,4) (%)	54 (100) (%)	
J a m				
Total	23 (23,7 %)	74 (76,3 %)	97 (100 %)	

Berdasarkan Tabel 1.4, hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai $p = 0,019$ ($p < 0,05$), yang menandakan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara durasi penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur. Responden dengan durasi penggunaan TikTok yang lebih lama cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk.

1.5 Hubungan Waktu Penggunaan Aplikasi Media TikTok Dengan Kualitas Tidur

Waktu penggu naan aplikas i TikTok	Kualitas Tidur		Tota l	P valu e/ Fish er's
	Baik	Bur uk		
Pagi (06.00- 11.59)	1 (50) (%)	1 (50) (%)	2 (100) (%)	0,04 7

Siang (12.00- 15.59)	8 (42,1) (%)	11 (57,9) (%)	19 (100) (%)
Sore (16.00- 18.59)	2 (50) (%)	2 (50) (%)	4 (100) (%)
Malam (19.00- 23.59)	11 (16,7) (%)	55 (83,3) (%)	66 (100) (%)
Dini Hari (00.00- 05.59)	1 (16,7) (%)	5 (83,3) (%)	6 (100) (%)
Total	23 (23,7 %)	74 (76,3 %)	97 (100 %)

Berdasarkan tabel 1.5, Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai $p = 0,047$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara waktu penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur. Responden yang menggunakan TikTok pada malam hingga dini hari cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan responden yang menggunakan TikTok pada pagi atau siang hari.

1.6 Hubungan Tingkat Adiksi TikTok Dengan Kualitas Tidur

Kecan duan TikTok	Kualitas Tidur		Tota l	P valu e/ Fish er's
	Bur uk	Baik		
Tidak Candu	62 (74,7) (%)	21 (25,3) (%)	83 (100) (%)	0,50 8
Candu	12 (85,7) (%)	2 (14,3) (%)	14 (100) (%)	
Total	74 (76,3 %)	23 (23,7 %)	97 (100 %)	

%) %) %)

Berdasarkan Tabel 1.6, hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai $p = 0,508$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat adiksi penggunaan aplikasi TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara adiksi penggunaan aplikasi media TikTok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Karakteristik responden menunjukkan dominasi mahasiswa perempuan, yang sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa mahasiswi cenderung lebih aktif menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan dan interaksi sosial daring dibandingkan laki-laki.¹⁶ Selain itu, mayoritas responden berada pada rentang usia 20–21 tahun, yang termasuk kelompok dewasa muda dengan intensitas aktivitas sosial dan digital yang tinggi, sehingga berpotensi meningkatkan paparan terhadap media sosial seperti TikTok.¹⁷

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk (76,3%). Temuan ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang melaporkan tingginya prevalensi gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran akibat beban akademik yang padat dan jam belajar yang panjang. Penelitian lain pada mahasiswa kedokteran di universitas swasta di Sumatera Utara bahkan

melaporkan prevalensi kualitas tidur buruk yang lebih tinggi, terutama pada mahasiswa tahun pertama yang masih berada pada fase adaptasi akademik.¹⁸ Dengan demikian, kualitas tidur buruk pada mahasiswa FKIK UMSU tidak dapat dikaitkan hanya dengan penggunaan TikTok, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik pendidikan kedokteran yang menuntut secara fisik dan mental.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini menggunakan TikTok dalam durasi yang tinggi, dengan lebih dari setengah responden menggunakan aplikasi tersebut lebih dari tiga jam per hari. Temuan ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari rutinitas digital mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya di Indonesia yang melaporkan tingginya durasi penggunaan TikTok pada mahasiswa.¹⁸ Dibandingkan dengan penelitian di kampus lain, proporsi durasi penggunaan TikTok mahasiswa FKIK UMSU cenderung lebih tinggi, yang kemungkinan dipengaruhi oleh fitur TikTok seperti algoritma rekomendasi personal, *autoplay*, dan format video pendek yang mendorong penggunaan berkelanjutan (*time distortion*).¹⁹

Selain durasi, waktu penggunaan TikTok juga menunjukkan pola yang berisiko terhadap kualitas tidur. Mayoritas responden menggunakan TikTok pada malam hari hingga dini hari, yaitu periode yang berdekatan dengan waktu tidur. Penggunaan media elektronik pada malam hari diketahui dapat meningkatkan stimulasi kognitif serta paparan cahaya biru yang mengganggu ritme

sirkadian dan menurunkan kualitas tidur.²⁰ Hal ini diperkuat oleh studi mengenai *bedtime procrastination* yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial menjelang tidur berperan dalam menunda waktu tidur dan mengurangi durasi tidur.²¹ Rendahnya kontrol diri pada kelompok usia dewasa muda juga berkontribusi terhadap pola penggunaan media sosial yang berlebihan pada malam hari.²²

Meskipun durasi dan waktu penggunaan TikTok relatif tinggi, sebagian besar mahasiswa FKIK UMSU tidak tergolong candu berdasarkan pengukuran *TikTok Addiction Scale* (TTAS). Temuan ini berbeda dengan beberapa penelitian di kampus lain yang melaporkan proporsi kecanduan TikTok yang lebih tinggi pada mahasiswa (55,56). Perbedaan ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan yang panjang tidak selalu berimplikasi pada adiksi, dan dapat dipengaruhi oleh faktor seperti kontrol diri, ritme akademik yang padat, serta penggunaan TikTok yang bersifat rekreatif, bukan kompulsif.²³ Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan TikTok dan kualitas tidur. Semakin lama durasi penggunaan TikTok, semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang melaporkan bahwa penggunaan media sosial dalam durasi panjang dapat menurunkan efisiensi tidur dan memperpanjang latensi tidur.²⁴ Paparan cahaya biru dari layar ponsel dalam jangka waktu lama juga dapat menghambat sekresi hormon melatonin, sehingga mengganggu

ritme sirkadian dan menurunkan kualitas tidur.²⁵

Selain durasi, waktu penggunaan TikTok juga berhubungan signifikan dengan kualitas tidur. Mahasiswa yang menggunakan TikTok pada malam hingga dini hari didominasi oleh responden dengan kualitas tidur buruk. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial pada malam hari meningkatkan risiko gangguan tidur akibat peningkatan aktivitas otak, paparan cahaya biru, serta kecenderungan melakukan *bedtime procrastination*.²⁶ Penelitian di Universitas Malikussaleh juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif menggunakan TikTok pada malam hari memiliki risiko lebih tinggi mengalami kualitas tidur buruk.²⁷ Sebaliknya, tingkat kecanduan TikTok tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur dalam penelitian ini. Temuan ini berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang melaporkan hubungan kuat antara kecanduan TikTok dan gangguan tidur.^{28,29} Perbedaan ini mengindikasikan bahwa pola penggunaan TikTok pada mahasiswa FKIK UMSU relatif lebih terkendali, sehingga kecanduan belum menjadi faktor dominan yang memengaruhi kualitas tidur.²³

Selain penggunaan TikTok, kualitas tidur mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti konsumsi kafein dan aktivitas game online. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi kafein dapat menurunkan kualitas

tidur melalui peningkatan kewaspadaan dan penghambatan kerja adenosin.³⁰ Aktivitas game online juga dilaporkan berkontribusi terhadap gangguan tidur akibat peningkatan stimulasi kognitif dan emosional sebelum tidur, terutama bila disertai kebiasaan konsumsi minuman berkafein.³¹ Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa durasi dan waktu penggunaan TikTok berhubungan signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa, sedangkan tingkat kecanduan tidak menunjukkan pengaruh yang bermakna secara statistik. Temuan ini menegaskan bahwa lamanya waktu dan waktu penggunaan aplikasi, khususnya pada malam hingga dini hari, merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur mahasiswa FKIK UMSU.³² Oleh karena itu, pengelolaan durasi dan waktu penggunaan media sosial serta penerapan kebiasaan *sleep hygiene* yang baik menjadi penting untuk menjaga kualitas tidur dan kesehatan mahasiswa kedokteran.³³

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan aplikasi media sosial TikTok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Fokus utama penelitian mencakup tingkat adiksi, durasi, serta waktu penggunaan TikTok sebagai faktor yang berpotensi memengaruhi

kualitas tidur mahasiswa kedokteran yang dikenal memiliki beban akademik tinggi dan pola hidup yang tidak teratur. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 97 responden, ditemukan bahwa gangguan kualitas tidur merupakan kondisi yang umum terjadi pada mahasiswa FKIK UMSU.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, yang mengindikasikan adanya permasalahan tidur yang signifikan di lingkungan pendidikan kedokteran. Kondisi ini sejalan dengan tingginya intensitas penggunaan TikTok, di mana lebih dari setengah responden menggunakan aplikasi tersebut selama lebih dari tiga jam per hari. Temuan ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari aktivitas digital sehari-hari mahasiswa, terutama sebagai sarana hiburan dan pelepas stres di tengah tuntutan akademik yang padat.

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan TikTok dengan kualitas tidur mahasiswa. Semakin lama durasi penggunaan aplikasi, semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Selain itu, waktu penggunaan TikTok juga terbukti berhubungan secara bermakna dengan kualitas tidur, khususnya penggunaan pada malam hingga dini hari. Pola penggunaan ini berdekatan dengan waktu tidur sehingga berpotensi mengganggu ritme sirkadian, menunda waktu tidur, serta

mengurangi durasi dan efisiensi tidur.

Sebaliknya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat adiksi TikTok tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa. Mayoritas responden tidak tergolong mengalami adiksi berdasarkan pengukuran menggunakan *TikTok Addiction Scale* (TTAS). Temuan ini mengindikasikan bahwa durasi penggunaan yang tinggi tidak selalu mencerminkan adanya adiksi, dan mahasiswa FKIK UMSU cenderung memiliki pola penggunaan TikTok yang intens namun masih relatif terkendali. Dengan demikian, adiksi TikTok bukan merupakan faktor dominan yang memengaruhi kualitas tidur pada populasi penelitian ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa durasi dan waktu penggunaan TikTok merupakan faktor yang lebih berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa dibandingkan tingkat adiksi. Namun demikian, kualitas tidur mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan media sosial semata. Faktor lain seperti stres akademik, kebiasaan begadang, konsumsi kafein, aktivitas digital lain, serta tuntutan pendidikan kedokteran turut berkontribusi terhadap terjadinya gangguan tidur.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penurunan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran bersifat multifaktorial dan memerlukan perhatian khusus. Pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak, terutama dalam

hal pembatasan durasi dan penghindaran penggunaan TikTok pada malam hari, merupakan langkah penting dalam menjaga kualitas tidur. Penerapan kebiasaan *sleep hygiene* yang baik diharapkan dapat mendukung kesehatan fisik dan mental mahasiswa, meningkatkan konsentrasi belajar, serta menunjang performa akademik secara optimal.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara diharapkan dapat mengelola penggunaan aplikasi TikTok secara lebih bijak, khususnya dengan membatasi durasi dan menghindari penggunaan pada malam hingga dini hari. Pengaturan waktu penggunaan media sosial menjadi penting untuk menjaga kualitas tidur yang optimal, mengingat tidur yang cukup dan berkualitas berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, konsentrasi belajar, serta kesehatan fisik dan mental mahasiswa kedokteran. Institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan edukasi terkait literasi digital dan *sleep hygiene* kepada mahasiswa, terutama mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap pola dan kualitas tidur. Program promotif dan preventif terkait kesehatan tidur dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan akademik. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal atau eksperimental agar hubungan sebab akibat antara penggunaan TikTok dan kualitas tidur dapat dianalisis lebih

mendalam. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain seperti tingkat stres akademik, konsumsi kafein, aktivitas game online, dan kondisi lingkungan tidur untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas izin dan dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam pengisian kuesioner, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan seluruh pihak yang telah memberikan arahan, masukan, serta dukungan selama proses penyusunan dan penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ardiani NKN, Subrata IM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Arch Community Heal*. 2021;8(2):372. doi:10.24843/ach.2021.v08.i02.p12
2. Tristianingsih J, Handayani S. Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku dan Promosi Kesehat Indones J Heal Promot Behav*. 2021;3(2):120. doi:10.47034/ppk.v3i2.5275
3. Z.R Z, Hardianti S, Syahasti FM. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. *PREPOTIF J Kesehat Masy*. 2021;5(2):963-968. doi:10.31004/prepotif.v5i2.2092
4. Ali RM, Zolezzi M, Awaisu A, Eltorki Y. Sleep Quality and Sleep Hygiene Behaviours Among University Students in Qatar. *Int J Gen Med*. 2023;16(June):2427-2439. doi:10.2147/IJGM.S402399
5. Dharma Wiratama M, Bustamam N. Gangguan Sosial Media Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran. *J Kesehat Kusuma Husada*. 2022;13(2):135-143. doi:10.34035/jk.v13i2.827
6. Tran DS, Nguyen DT, Nguyen TH, Tran CTP, Duong-Quy S, Nguyen TH. Stress and sleep quality in medical students: a cross-sectional study from Vietnam. *Front Psychiatry*. 2023;14(November). doi:10.3389/fpsy.2023.1297605

7. Sulistianti RA, Sugiarta N. Konstruksi Sosial Konsumen Online Shop Di Media Sosial Tiktok (Studi Fenomenologi Tentang Konstruksi Sosial Konsumen Generasi Z Pada Online Shop Smilegoddess Di Media Sosial Tiktok). *JISIP (Jurnal Ilmu Sos dan Pendidikan)*. 2022;6(1):3456-3466.
doi:10.58258/jisip.v6i1.2861
8. Abdillah SR, Saraswati R. Pengaruh Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku Remaja Di Sma Negeri 1 Sirampog Brebes. *Pros Univ Res Colloq*. Published online 2023:161-175.
9. Afifah AN, Majid R. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2023 Public Health , Halu Oleo University in 2023. 2024;5(3):104-111.
10. Zhang X, Feng S, Peng R, Li H. Using Structural Equation Modeling to Examine Pathways between Physical Activity and Sleep Quality among Chinese TikTok Users. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(9).
doi:10.3390/ijerph19095142
11. Ishizawa M, Uchiumi T, Takahata M, Yamaki M, Sato T. Effects of pre-bedtime blue-light exposure on ratio of deep sleep in healthy young men. *Sleep Med*. 2021;84:303-307.
doi:10.1016/j.sleep.2021.05.046
12. Ishizawa M, Uchiumi T, Takahata M, Yamaki M, Sato T. Effects of pre-bedtime blue-light exposure on ratio of deep sleep in healthy young men. *Sleep Med*. 2021;84:303-307.
doi:10.1016/j.sleep.2021.05.046
13. Keswara UR, Syuhada N, Wahyudi WT. Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik J Kesehat*. 2019;13(3):233-239.
doi:10.33024/hjk.v13i3.1599
14. Bousgheiri F, Allouch A, Sammoud K, et al. Factors Affecting Sleep Quality among University Medical and Nursing Students: A Study in Two Countries in the Mediterranean Region. *Diseases*. 2024;12(5).
doi:10.3390/diseases12050089
15. Olivares-Guido CM, Tafuya SA, Aburto-Arciniega MB, Guerrero-López B, Diaz-Olavarrieta C. Problematic Use of Smartphones and Social Media on Sleep Quality of High School Students in Mexico City. *Int J Environ Res Public Health*. 2024;21(9).
doi:10.3390/ijerph21091177
16. Akafa TA, Dahiru Amina Anche, Samaila Karimu, Vika Tensaba Akafa, Gloria Omonefe Oladele, Kingsley Iyoko Iseko. "Exploring Social Media Usage Trends Among Adolescents in a Public Senior Secondary

- School in Abuja, Nigeria.” *Int J Emerg Multidiscip Biomed Clin Res.* 2024;2(1):13. doi:10.54938/ijemdbmcr.2024.02.1.349
17. Ivana Stamenkovic, Philosophy F of. The Motivation for Using the Social Media Platform TikTok from the Perspective of the Uses and Gratifications Theory. *Media Stud Appl Ethics.* 2023;IV(2):9-23.
 18. Putri S, Suardja S, Zainuri I, Pajariato H. Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kecenderungan Perilaku Narsistik. *J Bimbingan Konseling Indones.* 2023;8(1):1-7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48071>
 19. Zhao Z, Kou Y. Effect of short video addiction on the sleep quality of college students: chain intermediary effects of physical activity and procrastination behavior. *Front Psychol.* 2023;14. doi:10.3389/fpsyg.2023.1287735
 20. Han X, Zhou E, Liu D. Electronic Media Use and Sleep Quality: Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res.* 2024;26(1):1-14. doi:10.2196/48356
 21. Yildirim Demirdöğen E, Akinci MA, Bozkurt A, et al. Social media addiction, escapism and coping strategies are associated with the problematic internet use of adolescents in Türkiye: a multi-center study. *Front Psychiatry.* 2024;15(February):1-10. doi:10.3389/fpsyg.2024.1355759
 22. Saputra N, Hastuti R. ADULTHOOD. 2024;4(4):377-386.
 23. Sirait R, Triwahyuni P. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur. *Innov J Soc Sci Res.* 2024;4(3):541-555.
 24. Schöllhorn I, Stefani O, Lucas RJ, Spitschan M, Slawik HC, Cajochen C. Melanopic irradiance defines the impact of evening display light on sleep latency, melatonin and alertness. *Commun Biol.* 2023;6(1):1-10. doi:10.1038/s42003-023-04598-4
 25. Caninsti R, Rahayu SAT. The Role of Smartphone Addiction on Bed Procrastination and Mindful Eating Behavior in Adolescents. *Indig J Ilm Psikol.* 2024;9(1):1-13. doi:10.23917/indigenous.v9i1.2804
 26. Rogowska AM, Cincio A. Procrastination Mediates the Relationship between Problematic TikTok Use and Depression among Young Adults. *J Clin Med.* 2024;13(5). doi:10.3390/jcm13051247
 27. Safira M, Rosnita L, Rizal.

- Klasifikasi Penggunaan Aplikasi Tiktok Mahasiswa Universitas Malikussaleh Menggunakan Metode K-Means Clustering Classification of Tiktok Application Usage of Malikussaleh University Students Using the K-Means Clustering Method. *Https://RamaUnimalAcId/Id/Eprint/5019/*. 2025;4(KLASIFIKASI PENGGUNAAN APLIKASI TIKTOK MAHASISWA UNIVERSITAS MALIKUSSALEH MENGGUNAKAN METODE K-MEANS CLUSTERING CLASSIFICATION OF TIKTOK APPLICATION USAGE OF MALIKUSSALEH UNIVERSITY STUDENTS USING THE K-MEANS CLUSTERING METHOD):208-214.
28. Ashila Nur Safanah, Dewi Dolifah DYR. DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sfl5436> Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Ashila Nur Safanah. 2024;15(8):743-746.
 29. Fitri AU, Heni K, Dari W, Handayani M. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia : Studi Pada Mahasiswa Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar. *Graha Med Public Heal J*. 2024;3(2):116-124.
 30. Khasanah N, Rokhmah NA, Kurniasih Y. Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta The relationship between coffee consumption and sleep quality in adolescents of the faculty of health , ' Aisyiyah University Yogyakarta. 2024;2(September):2283-2288.
 31. Tunepe M, Noya MDA, Blandina OA, et al. PENGARUH GAME ONLINE PUBG TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA HEIN NAMOTEMO The Effect of PUBG Online Games on Sleep Quality on Students of Hein Namotemo University PENDAHULUAN Perkembangan teknologi internet saat ini berkembang sangat pesa. 2022;2(1):11-18.
 32. Sharpe BT, Spooner RA. Dopamine-scrolling: a modern public health challenge requiring urgent attention. *Perspect Public Health*. 2025;145(4):190-191. doi:10.1177/17579139251331914
 33. Hjetland GJ, Skogen JC, Hysing M, Sivertsen B. The Association Between Self-Reported Screen Time, Social Media Addiction, and Sleep Among Norwegian

University Students. *Front
Public Heal.*
2021;9(December):1-12.
doi:10.3389/fpubh.2021.7943
07