
HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN TIKTOK DENGAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI

Hafinas¹, Rina Herniyanti², Emulyani³

^{1,2,3}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: hafinasf2@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan media sosial, khususnya TikTok, mengalami peningkatan signifikan di kalangan mahasiswa dan berpotensi memengaruhi pola tidur. Intensitas penggunaan TikTok yang tinggi dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, penurunan konsentrasi belajar, serta menurunnya produktivitas akademik yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang dituntut memiliki kondisi kesehatan optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan pola tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross sectional yang dilaksanakan dari September hingga Februari 2026. Populasi penelitian berjumlah 527 mahasiswi tingkat 1 dan tingkat 2, dengan sampel sebanyak 227 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner mengenai intensitas penggunaan TikTok dan pola tidur, kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dengan pola tidur mahasiswa, dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), di mana mahasiswa dengan intensitas penggunaan yang lebih tinggi cenderung memiliki pola tidur yang kurang baik dibandingkan dengan mahasiswa yang intensitas penggunaannya lebih rendah. Disimpulkan bahwa intensitas penggunaan TikTok berhubungan signifikan dengan pola tidur mahasiswa dan institusi disarankan mengembangkan program edukasi mengenai pengaturan penggunaan media sosial serta pentingnya istirahat teratur guna meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan mahasiswa.

Kata Kunci: TikTok, Intensitas Penggunaan, Pola Tidur, Mahasiswa Keperawatan.

ABSTRACT

The use of social media, particularly TikTok, has increased significantly among university students and has the potential to affect sleep patterns. High intensity of TikTok use can lead to sleep disturbances, fatigue, decreased learning concentration, and reduced academic productivity, which may impact students' physical and psychological health. This issue requires attention, as university students are a productive age group expected to maintain optimal health conditions. This study aimed to determine the relationship between the intensity of TikTok use and sleep patterns among undergraduate nursing students at the Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. The study employed a quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach conducted from September to February 2026. The study

population consisted of 527 first- and second-year female nursing students, with a sample of 227 respondents selected using stratified random sampling. Data were collected through questionnaires measuring the intensity of TikTok use and sleep patterns and were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. The results showed a significant relationship between the intensity of TikTok use and students' sleep patterns, with a p-value of 0.003 ($p < 0.05$), indicating that students with higher intensity of use tended to have poorer sleep patterns compared to those with lower intensity of use. It is concluded that the intensity of TikTok use is significantly associated with sleep patterns among nursing students, and the institution is recommended to develop educational programs regarding social media time management and the importance of regular rest to improve sleep quality and student well-being.

Keywords: *Self- Tiktok, Usage Intensity, Sleep Patterns, Nuring Students.*

A. PENDAHULUAN

Globalisasi memberikan dampak yang signifikan terhadap kemajuan berbagai aspek kehidupan, khususnya dalam perkembangan teknologi yang berlangsung secara pesat dan berperan penting dalam bidang komunikasi melalui platform daring. Kehadiran beragam aplikasi, jejaring sosial, dan situs web telah mengubah pola kehidupan sehari-hari, di mana berbagai aktivitas menjadi lebih mudah diakses berkat pemanfaatan teknologi internet (Astuti, E. & Andriani, 2021). Seiring dengan berkembangnya internet dan penggunaan media sosial, masyarakat semakin dimudahkan dalam berkomunikasi serta memperoleh informasi sesuai dengan kebutuhan. (Zahra et al., 2023).

Salah satu platform media sosial yang tumbuh dengan cepat hingga menjadi bagian dari budaya populer di Indonesia adalah aplikasi TikTok. TikTok adalah aplikasi yang memungkinkan penggunanya untuk merekam, menambahkan suara, gambar, stiker, filter, dan melakukan pengeditan, serta membagikan video yang telah dibuat dan mengirimkannya ke media lain yang mendukung TikTok (Islamiyah, 2020).

Pengguna TikTok terdiri dari berbagai kelompok, mencakup remaja hingga orang dewasa. Sebagian besar pengguna berusia antara 18 hingga 24 tahun dengan persentase mencapai 40%, sementara 37% lainnya berasal dari kelompok usia 25 hingga 34 tahun yang juga aktif di TikTok. Oleh karena itu, mayoritas pengguna TikTok adalah remaja (Setiawan & Nabila, 2022).

Berdasarkan laporan data yang dirilis oleh *We Are Social*, Amerika Serikat menempati peringkat pertama sebagai negara dengan jumlah pengguna aktif TikTok terbanyak di dunia, yakni mencapai sekitar 143,41 juta pengguna. Sementara itu, Indonesia berada pada posisi kedua, dengan jumlah pengguna aktif yang cukup signifikan, yaitu sekitar 106,51 juta pengguna tercatat hingga Oktober 2023 (Annur, 2023).

TikTok telah menjadi salah satu platform media sosial yang sangat populer dalam beberapa tahun terakhir, serta berhasil menciptakan berbagai tren budaya baru di kalangan masyarakat. Popularitas tersebut terlihat dari banyaknya konten TikTok yang turut diunggah ulang ke platform lain seperti YouTube, dengan jumlah penonton yang dapat mencapai angka luar biasa hingga sekitar 40 juta. Namun, di balik fungsinya sebagai sarana hiburan, TikTok

juga sering mendapatkan keluhan karena sebagian penggunanya memanfaatkan aplikasi ini secara kurang tepat. (Astuti, S. W. & Subandiah, 2021).

Dampak yang berkelanjutan terhadap konten di TikTok dapat mengganggu pola tidur. Terus-menerus berada di depan layar ponsel dapat mengaktifkan pikiran dan membuat seseorang sulit menenangkan diri sebelum tidur. Pola tidur merupakan upaya pengaturan waktu dan kebiasaan tidur agar tetap berlangsung secara normal. Pola ini berkaitan dengan berbagai aspek aktivitas harian, seperti durasi tidur, adanya gangguan selama tidur, serta kualitas tidur itu sendiri (Mujazi & Zulfa, 2021).

Pada kelompok remaja hingga dewasa muda dengan rentang usia 16–30 tahun, perubahan hormonal pada akhir pubertas menyebabkan perbedaan pola tidur, dengan kebutuhan tidur rata-rata berkisar antara 7–8 jam setiap malam (Madelu et al., 2025). Selain itu, tekanan dari faktor akademis dan sosial ini sering kali menurunkan kualitas tidur mereka, yang menyebabkan tingkat insomnia lebih tinggi dibandingkan dengan masyarakat umum. Akibat dari insomnia ini adalah penurunan dalam kinerja akademik, kualitas hidup yang menurun, serta meningkatnya kemungkinan terjadinya masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Siswa yang menderita insomnia sering mengalami masalah dalam berkonsentrasi, mengingat, dan kemampuan kognitif lainnya, semuanya berkontribusi pada berkurangnya prestasi akademik (Ashila N. S., & Dewi D, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada mahasiswa S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru pada tanggal 01 Oktober 2025, diperoleh gambaran bahwa penggunaan aplikasi TikTok berpotensi memengaruhi pola tidur mahasiswa. Dari 10 orang mahasiswa yang diwawancarai, 6 orang menyatakan sering menggunakan aplikasi TikTok hingga larut malam, yaitu melewati pukul 23.00–01.00 WIB, dengan durasi penggunaan rata-rata lebih dari 3–4 jam per hari, sehingga menyebabkan kesulitan memulai tidur dan berkurangnya waktu tidur malam. Selanjutnya, 2 orang mahasiswa menyatakan terkadang menggunakan TikTok hingga larut malam, sekitar pukul 22.00–23.00 WIB dengan durasi 1–2 jam per hari, namun mengaku dampaknya terhadap kualitas tidur tidak terlalu dirasakan. Sementara itu, 2 orang mahasiswa lainnya menyatakan jarang menggunakan TikTok, dengan durasi kurang dari 1 jam per hari dan berhenti sebelum pukul 22.00 WIB, sehingga tidak merasakan gangguan pada pola tidur

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Pola Tidur pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif korelasional pendekatan melalui pendekatan *cross sectional*. Pada penelitian ini, peneliti mengetahui hubungan penggunaan aplikasi tiktok terhadap insomnia mahasiswi fakultas keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Sampel penelitian merupakan bagian dari populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan membagi populasi menjadi beberapa subpopulasi atau strata yang lebih kecil. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 227 mahasiswa di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan

kuesioner penggunaan tiktok dan kuesioner PSQI. Data dianalisis menggunakan analisis Univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat

Digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel penelitian yaitu, usia dan jenis kelamin dan tingkat mahasiswa Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.

a. Usia

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi

No	Usia	Frekuensi	Presentase%
1	Remaja tengah	4	1,8
2	Remaja Akhir	215	94,7
3	Dewasa Awal	8	3,5
Total		227	100%

Hasil analisis univariat menurut usia menunjukkan bahwa dari 227 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada remaja akhir (18-21) yaitu 215 responden (94,7%).

b. Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase%
1	Laki-Laki	41	18,1
2	Perempuan	186	81,9
Total		227	100%

Hasil analisis univariat menunjukkan dari 227 orang responden, menunjukkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 41 orang (18,1%) dan hampir separuh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 186 orang (81,9%).

c. Data khusus

No	Penggunaan tiktok	Frekuensi	Presentase%
1	Tinggi	15	6,6
2	Sedang	155	68,3
3	Rendah	57	25,1
Total		227	100%

Hasil analisis univariat menunjukkan dari 227 orang responden, menunjukkan sebagian besar 155 responden (68,3%) memiliki kategori sedang dalam penggunaan aplikasi tiktok.

No	Pola Tidur	Frekuensi	Presentase%
1	Baik	186	81,9
2	Buruk	155	18,1
Total		227	100%

Hasil analisis univariat menunjukkan dari 227 orang responden, menunjukkan 186 responden (81,9%) memiliki pola tidur baik dan 155 responden memiliki pola tidur kategori buruk.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan secara bersamaan pada dua variabel. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kedua variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Chi-Square*.

Penggunaan aplikasi tiktok	Pola Tidur				Total		P Value
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	8	53,3	7	46,7	15	100	0,003
sedang	126	81,3	29	18,7	155	100	
Rendah	52	91,2	5	8,8	57	100	
Total	186	81,9	41	18,1	227	100	

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square, diperoleh nilai p value sebesar 0,003. Karena nilai p value (0,003) < 0,05 maka Ho ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan aplikasi TikTok dengan pola tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Payung Negeri Pekanbaru.

Pembahasan

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori remaja akhir (18–21 tahun) sebanyak 215 responden (94,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase perkembangan di mana individu telah memiliki kemandirian kognitif dan sosial yang lebih matang serta intensitas interaksi yang tinggi dengan lingkungan digital. Remaja akhir juga dikenal sebagai kelompok usia yang rentan terhadap gangguan pola tidur akibat tingginya keterlibatan emosional dan sosial dalam penggunaan media sosial.

Penelitian oleh (Tanjung & Ramadana, 2024). menemukan bahwa mahasiswa pada rentang usia 18–21 tahun yang menggunakan media sosial secara intens, terutama pada malam hari, memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan pola tidur dibandingkan mahasiswa dengan intensitas penggunaan yang lebih rendah. Hal ini diperkuat oleh temuan (Rengkuan et al., 2024a). yang menyatakan bahwa durasi penggunaan media sosial pada malam hari berhubungan signifikan dengan penurunan durasi tidur dan kualitas istirahat pada mahasiswa, khususnya pada kelompok usia remaja akhir.

Menurut asumsi peneliti, dominasi responden pada kelompok usia remaja akhir dalam penelitian ini berkaitan dengan tingginya ketergantungan terhadap media sosial sebagai bagian dari gaya hidup digital mahasiswa. Pada fase ini, mahasiswa cenderung menggunakan TikTok secara berulang dan dalam durasi yang lama tanpa menyadari dampaknya terhadap pola tidur

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian didapatkan seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 186 orang (100,0%). Temuan ini mencerminkan karakteristik mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan yang pada umumnya didominasi oleh perempuan. Kondisi tersebut sejalan dengan fenomena pendidikan keperawatan di Indonesia, di mana perempuan lebih banyak memilih bidang keperawatan karena dianggap selaras dengan peran sosial dan karakteristik empatik yang dimiliki (Athiutama et al., 2023).

Dalam konteks penggunaan media sosial, jenis kelamin perempuan memiliki peran yang signifikan karena perempuan cenderung lebih aktif dan intens dalam menggunakan platform berbasis visual seperti TikTok. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih sering menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan dan pelepas stres dibandingkan laki-laki (Tanjung & Ramadana, 2024).

Penelitian lain membuktikan mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan menggunakan media sosial sebelum tidur sebagai bentuk relaksasi, namun perilaku tersebut justru berdampak negatif terhadap waktu tidur dan kualitas istirahat. Aplikasi seperti TikTok yang bersifat adiktif dan berbasis algoritma membuat pengguna sulit menghentikan aktivitas scrolling, sehingga waktu tidur menjadi tertunda (Sirait & Triwahyuni, 2023).

Menurut asumsi peneliti, dominasi responden perempuan dalam penelitian ini berkaitan dengan faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi perilaku penggunaan media sosial. Mahasiswa perempuan cenderung lebih responsif terhadap stimulus visual dan sosial yang ditampilkan dalam konten TikTok, sehingga meningkatkan durasi penggunaan aplikasi tersebut.

c. Penggunaan Tiktok

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner intensitas penggunaan TikTok yang terdiri dari 24 butir pernyataan, sebagian besar responden berada pada kategori intensitas penggunaan tinggi sebanyak 155 responden (68,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki keterlibatan yang tinggi dalam penggunaan aplikasi TikTok dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian lain oleh Fernidar Laia et al. (2025) juga menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada mahasiswa berhubungan dengan gangguan tidur, termasuk kesulitan memulai tidur dan penurunan kualitas istirahat. Tingginya intensitas penggunaan media sosial, khususnya aplikasi berbasis video pendek seperti TikTok, dapat meningkatkan stimulasi kognitif dan emosional sehingga berdampak pada pola tidur. Selain itu, penelitian (Purnama et al., 2025) pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk, terutama ketika penggunaan dilakukan pada malam hari.

Menurut asumsi peneliti, tingginya intensitas penggunaan TikTok pada responden disebabkan oleh kemudahan akses, sifat konten yang menarik, serta algoritma aplikasi yang mendorong penggunaan berulang tanpa disadari. Peneliti berpendapat bahwa

mahasiswa dengan intensitas penggunaan TikTok yang tinggi cenderung menghabiskan waktu lebih lama di depan layar, khususnya pada malam hari, sehingga berpotensi mengganggu waktu dan kualitas tidur. Oleh karena itu, intensitas penggunaan TikTok menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam menganalisis pola tidur pada mahasiswa.

d. Pola Tidur

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 19 butir pertanyaan, diketahui bahwa sebagian besar responden, yaitu 186 responden (81,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Analisis butir pertanyaan PSQI menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur terutama terdapat pada aspek durasi tidur, latensi tidur, gangguan tidur malam hari, serta disfungsi di siang hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden mengalami kesulitan dalam mempertahankan pola tidur yang optimal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Purnama et al., 2025) yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan memiliki kualitas tidur yang buruk berdasarkan pengukuran PSQI. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial, terutama pada malam hari, berkontribusi terhadap gangguan kualitas tidur mahasiswa. Penggunaan media sosial sebelum tidur dapat mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan efisiensi tidur, sehingga berdampak pada kualitas tidur secara keseluruhan.

Penelitian (Salpa et al., 2024) juga menemukan adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa, di mana responden dengan durasi penggunaan gadget yang tinggi cenderung memiliki skor PSQI yang menunjukkan kualitas tidur buruk. Hasil ini memperkuat bahwa perilaku penggunaan gawai berperan dalam menurunnya kualitas tidur mahasiswa.

Selain itu, penelitian (Mason et al., 2022) menyebutkan bahwa paparan media digital yang berlebihan berhubungan signifikan dengan gangguan kualitas tidur yang diukur menggunakan PSQI. Studi tersebut menegaskan bahwa kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh durasi tidur, tetapi juga oleh kualitas tidur yang terganggu akibat stimulasi psikologis sebelum tidur.

Menurut asumsi peneliti, tingginya proporsi responden dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan bahwa mahasiswa belum mampu mengelola pola tidur secara optimal. Peneliti berpendapat bahwa kondisi ini dipengaruhi oleh kebiasaan begadang, penggunaan media sosial pada malam hari, tuntutan akademik, serta kurangnya penerapan *sleep hygiene*. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas tidur mahasiswa perlu difokuskan pada edukasi pola tidur sehat, pengaturan waktu penggunaan gawai, serta manajemen stres akademik.

e. Analisa Univariat

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,003$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dengan pola tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Muhafilah & Suwarningsih, 2021) yang menyatakan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi dan tingkat stres berhubungan dengan penurunan kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa yang sering

menggunakan media sosial secara panjang cenderung mengalami gangguan pola tidur, termasuk keterlambatan waktu tidur dan kualitas tidur yang menurun.

Penelitian oleh Rengkuan, (Rengkuan et al., 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Aktivitas scrolling dan keterlibatan emosional terhadap konten digital menyebabkan stimulasi kognitif meningkat sebelum tidur, sehingga waktu tidur menjadi tertunda dan durasi tidur berkurang. Temuan ini mendukung hasil penelitian saat ini bahwa intensitas penggunaan TikTok yang tinggi berperan signifikan dalam gangguan pola tidur mahasiswa.

Penelitian lain oleh (Murni et al., 2024). menambahkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan signifikan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa kesehatan masyarakat. Mahasiswa yang sering mengakses platform digital cenderung mengalami kesulitan memulai tidur dan sering terbangun di malam hari, sehingga kualitas tidur menurun. Temuan ini memperkuat bukti statistik dalam penelitian ini bahwa intensitas penggunaan TikTok memengaruhi pola tidur sebagian besar responden.

Menurut asumsi peneliti, hubungan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan pola tidur pada mahasiswa disebabkan oleh sifat aplikasi yang adiktif, stimulasi kognitif dan emosional yang tinggi sebelum tidur, serta kebiasaan mengakses konten hingga larut malam. Faktor-faktor ini menyebabkan keterlambatan onset tidur, pengurangan durasi tidur, dan gangguan ritme sirkadian, sehingga pola tidur mahasiswa menjadi kurang optimal. Peneliti berpendapat bahwa kombinasi intensitas penggunaan TikTok yang tinggi, kurangnya pengaturan waktu tidur, dan sensitivitas terhadap stimulasi digital merupakan faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur responden.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan Intensitas penggunaan Tiktok Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, pada tanggal 16 - 23 Januari 2026, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berada pada rentang usia 18–21 tahun yaitu sebanyak 215 orang (94,7%). Selain itu, hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 186 orang (81,9%). Sementara itu, berdasarkan tingkat pendidikan, lebih dari separuh responden merupakan mahasiswa tingkat 1 yaitu sebanyak 118 orang (52,0%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil responden memiliki penggunaan TikTok tinggi yaitu sebanyak 15 orang (6,6%). Selanjutnya, lebih dari separuh responden berada pada kategori penggunaan TikTok sedang sebanyak 155 orang (68,3%), sedangkan responden dengan penggunaan TikTok rendah sebanyak 57 orang (25,1%) termasuk dalam kategori sebagian kecil. Berdasarkan pola tidur, hampir seluruhnya responden memiliki pola tidur baik yaitu sebanyak 186 orang (81,9%), sementara itu sebagian kecil responden memiliki pola tidur buruk sebanyak 41 orang (18,1%).
3. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,003 (*p-value* < 0,05), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan tiktok dengan pola tidur pada mahasiswa s1 keperawatan payung negeri pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Annur, C. M. (2023). *Indonesia Punya Pengguna TikTok Terbanyak ke-2 di Dunia*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/11/22/indonesia-punya-pengguna-tiktok-terbanyak-ke-2-di-dunia#:~:text=Menurut laporan We Are Social, di Indonesia pada Oktober 2023>
- Ashila Nur Safanah, Dewi Dolifah, D. Y. R. (2024). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf15436> *Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Ashila Nur Safanah*. 15(8), 743–746.
- Astuti, E., & Andrini, S. (2021). Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku Imitasi Remaja. *Komunikologi: Junal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 18(2), 134–142.
- Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Tik Tok Terhadap Gratifikasi Penggunaanya. *Promedia (Public Relation Dan Media Komunikasi)*, 7(1), 79–107. <https://doi.org/10.52447/promedia.v7i1.4459>
- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I. I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 57–64. <https://journal.poltekkesjambi.ac.id/index.php/jkr/article/view/867>
- Islamiyah, H. (2020). Pengaruh Intensitas Menggunakan Tik Tok Terhadap Perilaku Body Shaming Anak. *ORASI: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 11(2), 205. <https://doi.org/10.24235/orasi.v11i2.6640>
- Madelu, R., Adam, M. W. S., Pakaya, A., & Lapasatu, M. (2025). *Dampak Kurang Tidur akibat Begadang terhadap Fungsi Kognitif dan Konsentrasi pada Mahasiswa*.
- Mason, T. B., Zaharakis, N., & Benotsch, E. G. (2022). Associations between social media use and sleep disturbance among young adults measured using PSQI. *BMC Public Health*, 22, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14776-4>
- Muhafilah, I., & Suwarningsih, S. (2021). Durasi penggunaan media sosial dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i05.2076>
- Mujazi, & Zulfa, N. A. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di SDN Kembangan Utara 06 Pagi. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan dan Multi Disiplin 4*, 1(1), 1.
- Murni, S., Sriwahyuni, S., Duana, M., & Marniati. (2024). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat. *Public Health and Safety International Journal*. <https://doi.org/10.55642/phasij.v5i01.1063>
- Purnama, K. A., Nurmaguphita, D., & Sutejo, S. (2025). Relationship between social media use intensity and sleep quality among nursing students' class of 2022 at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta: A cross-sectional study. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 153–160. <https://doi.org/10.22219/jk.v16i2.39075>
- Rengkuan, J. A. P., Bawiling, N. S., & Moleong, M. (2024a). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(3). <https://jurnal.jikma.net/index.php/jikma/article/view/162>
- Rengkuan, J. A. P., Bawiling, N. S., & Moleong, M. (2024b). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 3. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.64418/jikma.v3i3.162>
- Salpa, S., Mulki, M. M., & Elfiyunai, N. (2024). Hubungan penggunaan media sosial (gadget) dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Widya Nusantara. *Jurnal Ners*, 8(1). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/18556>
- Setiawan, R., & Nabila, P. A. (2022). Penggunaan Aplikasi Tiktok Dalam Pembentukan Konsep Diri Remaja Di Desa Pisangan Jaya, Kabupaten Tangerang. *PADARINGAN*

-
- (*Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi*), 4(3), 122.
<https://doi.org/10.20527/pn.v4i3.5580>
- Sirait, R., & Triwahyuni, P. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Akademi Keperawatan. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 1152–1160. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/10553>
- Sirait, R., & Triwahyuni, P. (2024). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Akademi Keperawatan Surya Nusantara. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 541–555. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/10553>
- Tanjung, H. Y., & Ramadana, Y. L. (2024a). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 312–320. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/25857>
- Tanjung, H. Y., & Ramadana, Y. L. (2024b). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 312–320. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/25857>
- Wiratama, M. D., & Bustamam, N. (2021). Gangguan sosial media dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. <https://www.jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/827>
- Zahra, M. A. N., Wulandari, W., & Widya, Y. A. C. (2023). TikTok sebagai Media Sosial Populer untuk Komunikasi Bisnis. *Syntax Idea*, 5(10), 1386–1394. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v5i7.2416>