

**PENGARUH INTERVENSI AKTIVITAS FISIK MAHASISWA
BERBASIS TEKNOLOGI MEDIA SOSIAL TERHADAP
KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga

Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh

Zhoyana Qhoirunnisa

1901418

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022

HAK CIPTA

**PENGARUH INTERVENSI AKTIVITAS FISIK MAHASISWA BERBASIS
TEKNOLOGI MEDIA SOSIAL TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN
TINGKAT STRES**

Oleh :

ZHOYANA QHOIRUNNISA

Skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Olahraga (S1) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Zhoyana Qhoirunnisa

Universitas Pendidikan Indonesia

2022

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Zhoyana Qhoirunnisa

**PENGARUH INTERVENSI AKTIVITAS MAHASISWA BERBASIS
TEKNOLOGI MEDIA SOSIAL TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN
TINGKAT STRES**

Diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr.dr. Imas Damayanti, M.Kes.

NIP: 196009181986031003

Pembimbing II



Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd

NIP: 196311071988032002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

NIP: 19760812 200112 1 001

ABSTRAK
**PENGARUH INTERVENSI AKTIVITAS FISIK MAHASISWA BERBASIS
TEKNOLOGI MEDIA SOSIAL TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN
TINGKAT STRES**

Zhoyana Qhoirunnisa

Pembimbing I : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes

Pembimbing II : Dra. Hj Yati Ruhayati, M.Pd.

Teknologi media sosial berupa TikTok semakin melesat hingga dapat memicu setiap orang melakukan pergerakan, jika dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan kualitas tidur dan menurunkan tingkat stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengaruh intervensi aktivitas fisik mahasiswa berbasis teknologi media sosial terhadap kualitas tidur dan tingkat stres. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Post Test Only Control Group* yang melibatkan 41 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia sebagai partisipan (22 perempuan dan 8 laki-laki). Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Actigraph Accelerometer GT3X* dengan intervensi media sosial berupa interaksi pada aplikasi TikTok dan WhatsApp. Kualitas tidur diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*, sedangkan tingkat stres diukur dengan *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. Uji statistika parametrik digunakan dengan Independent sampel t Test. Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya pengaruh intervensi pada kualitas tidur dan tingkat stres dengan hasil data pada tingkat stres yaitu $t = 0.512$ ($p = 0.611 > 0.05$) dan pada kualitas tidur $t = 0.395$ ($p = 0.695 > 0.05$). Nilai rata-rata tingkat stres kelompok kontrol adalah 14.30 dan tingkat stres kelompok eksperimen adalah 15.52 sementara kualitas tidur kelompok kontrol adalah 8.95 dan kualitas tidur kelompok eksperimen adalah 9.24.

Kata kunci : Intervensi media sosial, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres

ABSTRACT
**THE EFFECT OF STUDENT PHYSICAL ACTIVITY INTERVENTION
BASED ON SOCIAL MEDIA TECHNOLOGY ON SLEEP QUALITY AND
STRESS LEVEL**

Zhoyana Qhoirunnisa

Advisor I : Dr. dr. Imas Damayanti, M. Kes

Advisor II : Dra. Hj Yati Ruhayati, M.Pd.

Social media technology in the form of TikTok is getting faster and faster so that it can trigger everyone to move, if done regularly it can improve health, sleep quality and reduce stress levels. The purpose of this study was to describe the effect of social media technology-based student physical activity interventions on sleep quality and stress levels. This study used an experimental method with a Post Test Only Control Group design involving 41 Indonesian University of Education students as participants (22 women and 8 men). The research instrument used was the Actigraph Accelerometer GT3X with social media interventions in the form of interactions on the TikTok and WhatsApp applications. Sleep quality was measured by the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while stress levels were measured by the Depression Anxiety Stress Scales (DASS). The parametric statistical test was used with the Independent sample t Test. The results showed that there was no effect of intervention on sleep quality and stress levels with the results of data on stress levels, namely $t = 0.512$ ($p = 0.611 > 0.05$) and on sleep quality $t = 0.395$ ($p = 0.695 > 0.05$). The average value of the control group's stress level was 14.30 and the experimental group's stress level was 15.52 while the control group's sleep quality was 8.95 and the experimental group's sleep quality was 9.24.

Keywords: Social media intervention, physical activity, sleep quality, stress level

DAFTAR ISI

PENGARUH INTERVENSI AKTIVITAS FISIK MAHASISWA BERBASIS TEKNOLOGI MEDIA SOSIAL TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES	1
HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Struktur Organisasi.....	4
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Aktivitas Fisik	6

2.1.1 Kualitas Tidur	6
2.1.2 Tingkat Stres	6
2.2 Penelitian Terdahulu.....	7
2.3 Media Sosial.....	7
2.3. 1. TikTok	7
2.4 Kerangka Berpikir	8
2.5 Hipotesis penelitian	8
BAB III	10
METODE PENELITIAN.....	10
3.1 Desain Penelitian	10
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	10
3.2.1 Populasi.....	10
3.2.2 Sampel	11
3.3 Instrumen Penelitian.....	11
3.3.1 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	11
3.3.2 Depression Anxiety Stress Scales (DASS).....	13
3.3.3 Accelerometer Actigraph.....	16
3.4 Prosedur Penelitian.....	16
1. Perencanaan	16
2. Menentukan sampel penelitian	17
3. Mengumpulkan data	17
4. Menganalisis data	17
5. Melengkapi data.....	17
3.5 Analisis Data	18
3.5.1 Deskriptif data.....	18
3.5.2 Uji Normalitas Data.....	19

3.5.3 Uji Homogenitas Data	19
BAB IV	20
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Temuan Hasil Penelitian	20
4.1.1 Uji Normalitas Data	20
4.1.2 Uji Homogenitas	21
4.1.3 Deskriptif Data.....	21
4.1.4 Uji Hipotesis	22
4.2 Pembahasan	23
BAB V.....	24
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	24
5.1 Simpulan.....	24
5.2 Implikasi	24
5.3 Rekomendasi	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN.....	29
Lampiran 1 SK Dosen Pembimbing.....	29
Lampiran 2 Kuesioner untuk mengukur tingkat stres	32
Lampiran 3 Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur.....	35
Lampiran Surat Izin Penelitian	37
Lampiran Dokumentasi penelitian	38
DAFTAR GAMBAR	41
2.1 Kerangka Berpikir	41
3.1 Alat Accelerometer Actigraph.....	41
3.2 Internasional Physical Activity Questionnaire	42
DAFTAR TABEL.....	43

3.1 Tabel Skema Post-test Only Group Desain	43
Kategori Penilaian Tingkat Stres.....	43
Tabel 4.1 Uji Normalitas Data	43
Tabel 4.2 Uji Homogenitas Data	43
Tabel 4.3 Deskriptif Data	44
Tabel 4.4 Independent Sampel t Test	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	8
Gambar 3. 1 Alat Accelerometer Actigraph	16

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Uji Normalitas.....	20
Tabel 4. 2 Uji Homogenitas	21
Tabel 4. 3 Deskriptif Kualitas Tidur dan Tingkat Stres	22
Tabel 4. 4 Uji Independent Sample t Test.....	23

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. 2011. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Akademi Komunikasi BSI Jakarta, S. (2018). Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Personal Branding Di Instagram (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Akun @bowo_allpennliebe). *Jurnal Komunikasi*, 9(2), 176–185. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jkom>
- Asri, N., & Lely Octaviana, E. S. (2021). Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5213>
- Astari Kusumawardhani. (2009). “Olahraga untuk Meredam Stres”. http://kosmo.vivanews.com/news/red/20480-olahraga_untuk_meredam_stres
- Coates, R., Sykora, M., & Jackson, T. (2019). Browsing to breathe: Social media for stress reduction. *Proceedings of the Annual Hawaii International Conference on System Sciences, 2019-January*, 4221–4230. <https://doi.org/10.24251/hicss.2019.510>
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: PT Rineke Cipta
- Dunlop, S., Freeman, B., & Jones, S. C. (2016). Marketing to youth in the digital age: The promotion of unhealthy products and health promoting behaviours on social media. *Media and Communication*, 4(3), 35–49. <https://doi.org/10.17645/mac.v4i3.522>
- Gunarya, A., Tamar, M., & Ibnu, I. F. (2011). Bersahabat dengan stres. Makasar
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression anxiety stress scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>

- iii, B. A. B., & Penelitian, M. (2015). *Reza Dwi Putra Ramadhan, 2021 HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK PADA PERSONEL DINAS JASMANI TNI ANGKATAN DARAT Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu*. 1–6.
- KemenKes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusnayat, A., Hifzul Muiz, M., Sumarni, N., Salim Mansyur, A., & Yuliati Zaqiah, Q. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran* , 1(2), 153–165.
- Kusumadewi, S., Wahyuningsih, H., Informatika, T., Indonesia, U. I., Indonesia, U. I., & Korespondensi, P. (2020). *Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi , Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42 Group Decision Support System Model for Assessment of Depression , Anxiety and Stress Disorders Based on Dass-42*. 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>
- Nugraha, E. P., & Pudjjuniarto. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Putra Umur 13-19 Tahun Di Yayasan Khadijah Ii Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 231–238.
- Rasmun. (2004). Stres, Koping dan Adaptasi. Jakarta: Sagung Seto
- Redho, A., Rahmawati, Di., & Sapriyanti. (2021). Brief Behavioral Treatment, Congestive Heart Failure, Kualitas Tidur. *Keperawatan Silampari*, 5, 532–540.
- RICH, Y. (1987). The Potential Contribution of School Counseling to School Integration. *Journal of Counseling & Development*, 65(9), 495–498. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1987.tb00764.x>
- Riffai, M., Imanudin, I., & Hamidi, A. (2018). Dampak Kelelahan Terhadap Akurasi Tendangan Longpass Pemain Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 67–74.

- Robins, L. N., Wing, J., Ulrich Wittchen, H., Helzer, J. E., Babor, T. F., Burke, J., Farmer, A., Jablenski, A., Pickens, R., Regier, D. A., Sartorius, N., & Towle, L. H. (1991). The composite international diagnostic interview. An epidemiologic instrument suitable for use in conjunction with different diagnostic systems and in different cultures. *Annual Review of Addictions Research and Treatment, 1*(C), 263–271.
- Run Zhi Zhu, X. L. X. (2015). The Influence of Social Media on Sleep Quality: A Study of Undergraduate Students in Chongqing, China. *Journal of Nursing & Care, 04*(03). <https://doi.org/10.4172/2167-1168.1000253>
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., & Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *Scientific World Journal*. <https://doi.org/10.1155/2014/504376>
- Social Marketing Strategy*. (2020). 1–46.
- Strajhar, P., Schmid, Y., Liakoni, E., Dolder, P. C., Rentsch, K. M., Kratschmar, D. V., Odermatt, A., Liechti, M. E., Ac, R., No, N., No, C., Oramas, C. V., Langford, D. J., Bailey, A. L., Chanda, M. L., Clarke, S. E., Drummond, T. E., Echols, S., Glick, S., ... Mogil, J. S. (2016). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Nature Methods, 7*(6), 2016. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26849997><http://doi.wiley.com/10.1111/jne.12374>
- sugiyono. (2011). *sugiyono2 Macam Desain True Experimental Menurut Sugiyono*.
- Sulistia, T., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi, 2*(2), 113–120.
- Uliyah M, Hidayat A A A. 2008. Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika (online).

van der Ploeg, H. P., & Bull, F. C. (2020). Invest in physical activity to protect and promote health: the 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–4. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01051-1>

WHO (World Health Organization). (2016). *A Technical Package For Increasing Physical Activity*. 1–24.