## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

| | |
|---|---|
| Nama Mahasiswa | : Silvia SagitaPutri |
| NIM | : 1420122001 |
| Program Studi | : S1 Keperawatan |
| Fakultas | : Fakultas Ilmu Kesehatan |
| Perguruan Tinggi | : Universitas Galuh |

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang berjudul:
**"HUBUNGAN *SCREEN TIME* HIBURAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 CIAMIS"**
adalah benar-benar merupakan **hasil karya sendiri**, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
Semua sumber data, informasi, dan kutipan yang diperoleh dari penerbitan maupun tidak diterbitkan telah disebutkan sumbernya dengan jelas dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka sesuai dengan norma, etika, dan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.
Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini mengandung unsur plagiat, jiplakan, atau dibuatkan oleh orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan hukum dan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Galuh (termasuk pembatalan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh).
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar, tanpa paksaan dari pihak mana pun, dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Ciamis, 23 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,

**Silvia Sagita Putri**
NIM. 1420122001

# LAMPIRAN – LAMPIRAN

***PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN***
***( INFORMED CONSENT )***

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Umur :

Alamat :

Memberikan persetujuan dan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Hubungan *Screen Time* Hiburan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 1 Ciamis".

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak lain, dan semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

Ciamis, 2026

| | |
|---|---|
| Peneliti, | Menyetujui,<br>Responden |
| Silvia Sagita Putri<br>NIM. 1420122001 | (.....) |

## LEMBAR KUESIONER *SCREEN TIME* HIBURAN

Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Jurusan :

Tanggal Pengisian :

Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, kemudian berikan tanda (✔) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda selama 1 minggu terakhir.

Keterangan jawaban :

1 = Tidak Pernah

2 = Kadang-kadang

3 = Sering

4 = Selalu

| No. | Pernyataan | 1 Tidak Pernah | 2 Kadang-Kadang | 3 Sering | 4 Selalu |
|---|---|---|---|---|---|
| **DIMENSI 1: Durasi Penggunaan Harian (5 item)** | | | | | |
| 1. | Saya menggunakan TikTok, Instagram Reels, atau YouTube Shorts selama lebih dari 1 jam dalam sehari. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. | Saya menggunakan aplikasi video pendek (TikTok/Reels/Shorts) selama lebih dari 3 jam dalam sehari. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. | Saya lebih lama menonton video di media sosial daripada yang saya rencanakan sebelumnya. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. | Saya menghabiskan waktu luang (di luar sekolah) dengan menonton video pendek di media sosial. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. | Total waktu layar saya untuk hiburan dalam sehari melebihi 2 jam. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| **DIMENSI 2: Frekuensi Penggunaan (3 item)** | | | | | |
| 6. | Saya membuka TikTok, Instagram Reels, atau YouTube Shorts lebih dari 5 kali dalam sehari. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. | Saya merasa tidak nyaman jika tidak membuka media sosial hiburan selama beberapa jam. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. | Saya secara refleks membuka aplikasi video pendek tanpa tujuan yang jelas (sekadar scroll). | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| **DIMENSI 3: Waktu Penggunaan Malam Hari (4 item)** | | | | | |
| 9. | Saya menggunakan TikTok atau media sosial hiburan pada malam hari antara | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | pukul 20.00-24.00. | | | | |
| 10. | Saya masih menggunakan media sosial hiburan saat sudah berbaring di tempat tidur. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. | Saya menggunakan media sosial hiburan lebih dari 30 menit sebelum tidur. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. | Saya sulit meletakkan HP dan tidur karena masih ingin menonton video pendek. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| **DIMENSI 4: Jenis Konten & Platform (3 item)** | | | | | |
| 13. | Platform utama yang saya gunakan untuk hiburan adalah TikTok, Instagram Reels, atau YouTube Shorts. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. | Saya menonton konten hiburan (komedi, drama, challenge, atau konten viral) di media sosial setiap hari. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15. | Saya lebih sering menonton konten hiburan di media sosial daripada aktivitas rekreasi lainnya (membaca, olahraga, dll.). | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

*Sumber : Dikembangkan berdasarkan (Maulinda et al., 2025; Susilo et al., 2024; Twenge & Farley, 2021)*

Kategori :

1) Rendah (skor 15-29)
2) Sedang (skor 30-44)
3) Tinggi (skor 45-60).

## LEMBAR KUESIONER KUALITAS TIDUR

Petunjuk Pengisian :

Pertanyaan - pertanyaan berikut berkaitan dengan kebiasaan tidur Anda selama 1 (satu) bulan terakhir. Jawaban Anda harus mencerminkan pengalaman tidur Anda secara keseluruhan untuk sebagian besar siang dan malam hari selama sebulan terakhir. Mohon jawab semua pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan teliti.

**Data Responden**

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Jurusan :

Tanggal Pengisian :

**KOMPONEN 1: KUALITAS TIDUR SUBJEKTIF**

**Pertanyaan 1**

Secara keseluruhan, bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda selama sebulan terakhir?

a. Sangat baik (Skor 0)

b. Cukup baik (Skor 1)

c. Kurang baik (Skor 2)

d. Sangat tidak baik (Skor 3)

**KOMPONEN 2: LATENSI TIDUR**

**Pertanyaan 2**

Selama sebulan terakhir, berapa menit yang biasanya Anda butuhkan untuk bisa tertidur sejak berbaring di tempat tidur?

Jawaban : _____ menit

(Catatan : Skor 0 = ≤15 menit | Skor 1 = 16 – 30 menit | Skor 2 = 31 – 60 menit | Skor 3 = >60 menit)

**KOMPONEN 3: DURASI TIDUR**

**Pertanyaan 3**

Selama sebulan terakhir, berapa jam tidur yang benar-benar Anda dapatkan setiap malam? (Bisa berbeda dari waktu yang Anda habiskan di tempat tidur)

Jawaban : _____ jam/malam

(Catatan : Skor 0 = >7 jam | Skor 1 = 6–7 jam | Skor 2 = 5–6 jam | Skor 3 = <5 jam)

**KOMPONEN 4: EFISIENSI TIDUR KEBIASAAN**

**Pertanyaan 4 – Jam Biasanya Tidur Malam**

Selama sebulan terakhir, jam berapa biasanya Anda pergi tidur pada malam hari?

Jawaban : Pukul _____ WIB

**Pertanyaan 4b – Jam Biasanya Bangun Pagi**

Selama sebulan terakhir, jam berapa biasanya Anda bangun tidur di pagi hari?

Jawaban : Pukul _____ WIB

(Efisiensi tidur = (jam tidur / jam di tempat tidur) x 100% | Skor 0 = >85% | Skor 1 = 75–84% | Skor 2 = 65–74% | Skor 3 = <65%)

**KOMPONEN 5: GANGGUAN TIDUR**

Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami masalah tidur karena alasan berikut ini?

| No | Gangguan Tidur | Tidak pernah (0) | <1x/ minggu (1) | 1-2x/ minggu (2) | ≥3x/ minggu (3) |
|---|---|---|---|---|---|
| 5a | Tidak bisa tidur dalam 30 menit | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5b | Terbangun di tengah malam atau dini hari | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5c | Harus bangun untuk ke kamar mandi | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5d | Kesulitan bernafas dengan nyaman | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5e | Batuk atau mendengkur keras | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5f | Merasa sangat kedinginan | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5g | Merasa sangat kepanasan | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5h | Mengalami mimpi buruk | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5i | Terasa sakit atau nyeri pada tubuh | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5j | Alasan lain (sebutkan): _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

(Skor 0 = 0 | Skor 1 = 1 - 9 | Skor 2 = 10 - 18 | Skor 3 = 19 - 27)

**KOMPONEN 6: PENGGUNAAN OBAT TIDUR**

**Pertanyaan 6**

Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengkonsumsi obat (resep dokter maupun obat bebas) untuk membantu Anda tidur?

a. Tidak pernah selama sebulan terakhir (Skor 0)

b. Kurang dari sekali seminggu (Skor 1)

c. Sekali atau dua kali seminggu (Skor 2)

d. Tiga kali atau lebih dalam seminggu (Skor 3**)**

## KOMPONEN 7: DISFUNGSI SIANG HARI

### Pertanyaan 7

Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga saat mengemudi, makan, atau dalam kegiatan sosial ?

a. Tidak pernah selama sebulan terakhir (Skor 0)

b. Kurang dari sekali seminggu (Skor 1)

c. Sekali atau dua kali seminggu (Skor 2)

d. Tiga kali atau lebih dalam seminggu (Skor 3)

### Pertanyaan 8

Selama sebulan terakhir, seberapa besar masalah yang Anda hadapi dalam mempertahankan semangat untuk menyelesaikan kegiatan/tugas sehari - hari?

a. Tidak ada masalah sama sekali (Skor 0)

b. Hanya sedikit masalah (Skor 1)

c. Cukup bermasalah (Skor 2)

d. Masalah yang sangat besar (Skor 3)

(Skor 0 = 0 | Skor 1 = 1 - 2 | Skor 2 = 3 - 4 | Skor 3 = 5 - 6)

**REKAPITULASI SKOR PSQI**

| No. | Komponen | Pertanyaan Terkait | Skor (0-3) |
|---|---|---|---|
| 1 | Kualitas Tidur Subjektif | Pertanyaan 1 | |
| 2 | Latensi Tidur | Pertanyaan 2 + 5a | |
| 3 | Durasi Tidur | Pertanyaan 3 | |
| 4 | Efisiensi Tidur Kebiasaan | Pertanyaan 4 + 4b | |
| 5 | Gangguan Tidur | Pertanyaan 5b – 5j | |
| 6 | Penggunaan Obat Tidur | Pertanyaan 6 | |
| 7 | Disfungsi Siang Hari | Pertanyaan 7 + 8 | |
| | | **TOTAL SKOR PSQI** | |

**Interpretasi Total Skor :**

1. Skor ≤ 5 : Kualitas tidur BAIK

2. Skor > 5 : Kualitas tidur BURUK

*Lampiran II*

# SURAT KEPUTUSAN PEMBIMBING

**UNIVERSITAS GALUH**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
S1 KEPERAWATAN – S1 KEBIDANAN – PROFESI NERS – PROFESI BIDAN
Kampus : Jalan. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Nomor Kontak: 0821-1790-9060
website: fikes.unigal.ac.id / e-mail: fikes@unigal.ac.id

**SURAT KEPUTUSAN**
**DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GALUH**
**NOMOR : 29/401/SK/AK/D/III/2026**
**TENTANG**
**PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**
**TAHUN AKADEMIK 2025/2026**

**DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GALUH**

**MENIMBANG** : a. Bahwa dalam rangka memastikan penyusunan tugas akhir (Skripsi) mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan sesuai dengan pedoman dan kaidah yang berlaku, perlu ditetapkan Dosen Pembimbing Skripsi.
b. Bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana yang dimaksud dalam butir a dipandang perlu ditetapkan dengan Keputusan Dekan

**MENGINGAT** : 1. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
2. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
3. Permendikbud nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Perguruan Tinggi;
4. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 184/U/2001 tentang Pedoman Pengawasan, Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi;
5. Surat Keputusan Yayasan Pendidikan Galuh Ciamis Nomor 1 Tahun 2025 tentang Statuta Universitas Galuh;
6. Peraturan Rektor Universitas Galuh Nomor 1 Tahun 2025 tentang Pedoman Akademik Universitas Galuh Tahun 2025;
7. Surat Keputusan Rektor Universitas Galuh Nomor : 262/4123/SK/G/VIII/2023 Tanggal 26 Agustus 2023 tentang Pemberhentian dan Pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Masa Jabatan 2023-2027;

**MEMPERHATIKAN** : Surat permohonan dari Program Studi Sarjana Keperawatan nomor 120/14201/SP/AK/Kapro/II/2026 tentang permohonan SK pembimbing skripsi.

**MEMUTUSKAN**

**MENETAPKAN** :

**PERTAMA** :
Nama : **Silvia Sagita Putri**
Nomor Pokok : **1420122001**
Program Studi : Sarjana Keperawatan (Reguler)

**KEDUA** : Mengangkat Pembimbing Skripsi mahasiswa seperti yang tertulis pada diktum pertama sebagai berikut:
Pembimbing I : **Siti Rohimah,S.Kep.,Ners., M.Kep**
Pembimbing II : **Nina Rosdiana,S.Kp., M.Kep**

**KETIGA** : Tugas dan wewenang pembimbing Skripsi:
a. Membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan kepada mahasiswa dalam proses penulisan Skripsi hingga selesai.
b. Memastikan bahwa skripsi yang disusun sesuai dengan standar akademik yang berlaku di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh
c. Pembimbingan Skripsi dilaksanakan secara berkala sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

**KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan hingga mahasiswa menyelesaikan Skripsi dan dinyatakan lulus sidang Skripsi, dan apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini, akan dilakukan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Ciamis
Pada Tanggal : 13 Maret 2026
Dekan

**Dr. Tresnawaty, S.Kep., Ners., MM., M.Kep.**
**NIK. 11.3112770275**

# SURAT PENGANTAR PRA PENELITIAN

**UNIVERSITAS GALUH**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
S1 KEPERAWATAN – S1 KEBIDANAN – PROFESI NERS – PROFESI BIDAN
Kampus : Jalan. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Nomor Kontak: 0821-1790-9060
website: fikes.unigal.ac.id / e-mail: fikes@unigal.ac.id

Nomor : 655/401/SM/AK/D/IV/2026 Ciamis, 11 April 2026
Lampiran : -
Perihal : Izin Studi Pendahuluan & Permintaan Data

Kepada
Yth. **Kepala SMA Negeri 1 Ciamis**
di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.,*

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Studi Pendahuluan dalam rangka penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, maka dengan ini kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk melaksanakan kegiatan observasi data pra penelitian di wilayah kerja Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah :

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Silvia Sagita Putri |
| NPM | : | 1420122001 |
| Rencana Penelitian | : | Hubungan Screen Time Hiburan dengan Kualitas Tidur pada Remaja |
| Data yang dibutuhkan | : | Jumlah Siswa dan Siswi Kelas 10-12 di SMAN 1 Ciamis |

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dekan

[019B3CDF4CBE21]

**Dr. Tita Rohita, S.Kep., Ners., MM., M.Kep.**
**NIK. 11.3112770275**

# SURAT IZIN PRA PENELITIAN KESBANGPOL

PEMERINTAH KABUPATEN CIAMIS
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**
Jl. R.A.A Kusumahsubrata No. 21 Kel. Kertasari Ciamis 46213
Telp. (0265) 771101 e-mail: kesbangpolciamis@gmail.com

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nomor | : | 000.9.2/338-Bakesbangpol.01 | Ciamis, 7 April 2026 |
| Sifat | : | Biasa | |
| Lampiran | : | - | |
| Perihal | : | Surat Keterangan Pra Penelitian | |

Yth. **Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah XIII Ciamis**
di
**TEMPAT**

I Memperhatikan : Surat dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Nomor : 543/401/SM/AK/D/IV/2026 Tanggal 4 April 2026 Perihal Izin Studi Pendahuluna dan Permintaan Data.

II Mengingat :
1 Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
2 Peraturan Daerah Kabupaten Ciamis Nomor 13 tahun 2008 Tentang Urusan Pemerintah yang Menjadi Kewenangan Pemerintah Kabupaten Ciamis;
3 Peraturan Daerah Kabupaten Ciamis Nomor 08 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah.

**MAKA SETELAH KAMI MENGADAKAN WAWANCARA LANGSUNG DENGAN YANG BERSANGKUTAN PADA PRINSIPNYA KAMI TIDAK BERKEBERATAN DAN BERSAMA INI KAMI HADAPKAN :**

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | **SILVIA SAGITA PUTRI** |
| NIDN/NIM/NIK | : | 1420122001 |
| Pekerjaan | : | Mahasiswa/i |
| Alamat | : | Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Jln. R.E Martadunata No 150 Ciamis |
| Maksud | : | Melaksanakan Pra Penelitian |
| Lokasi | : | **Kantor Cabang Dinas Pendidikan Wilayah XIII Ciamis** |
| Data Yang diminta | : | **" DATA JUMLAH SISWA/SISWI SMA/SMK DI KABUPATEN CIAMIS "** |
| Lamanya | : | 7 April 2026 s.d 7 Mei 2026 |
| Penanggung Jawab | : | **Dr. Tita Rohita, S.Kep., Ners., MM., M.Kep.** |

**KETENTUAN-KETENTUAN YANG PERLU DITAATI :**
1 Memperhatikan masalah ketertiban umum dan keamanan;
2 Tidak menyimpang dari ketentuan-ketentuan, sesuai prosedur/rencana yang ditetapkan;
3 Yang bersangkutan terlebih dahulu melapor kepada Kepala Wilayah/Instansi yang dikunjungi;
4 Setelah selesai melaksanakan kegiatan agar melaporkan hasilnya kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ciamis;
5 Surat ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku lagi apabila kegiatan tersebut menyimpang dari ketentuan yang berlaku.

Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Ciamis
Pada tanggal 7 April 2026
KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK KABUPATEN CIAMIS

**Dr. R. YADI TISYADI, SE., M.Si**
Pembina Tk. I, IV/b
NIP. 19680410 200112 1 003

Tembusan :
Yth. :
1 Bupati Ciamis;
2 Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Jawa Barat;
3 Asisten Pemerintahan dan Kesejahteraan Rakyat Setda Kabupaten Ciamis;
4 Kepala Badan Perencanaan Pembangunan, Riset dan Inovasi Daerah Kabupaten Ciamis;
5 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh;
6 Yang bersangkutan.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

# SURAT KETERANGAN PRA PENELITIAN KANTOR CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XIII KABUPATEN CIAMIS

PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
**CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XIII**
Jalan Jenderal Ahmad Yani, Nomor 101 Kecamatan Ciamis
E-mail : cabdisdik13@jabarprov.go.id / kcdwilxiii@gmail.com
CIAMIS – 46213

**REKOMENDASI**
NOMOR : 1709/PK.03.07/KCD XIII

Memperhatikan surat dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis Nomor : 549/401/SM/AK/D/IV/2026 tanggal 13 April 2026 perihal Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Permintaan Data serta surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Nomor: 000.9.2/338-Bakesbangpol.01 tanggal 7 April 2026 perihal Surat Keterangan Pra Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, dengan ini kami memberikan Rekomendasi/Izin Penelitian Kepada :

| NAMA | JURUSAN | Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh |
|---|---|---|
| SILVIA SAGITA PUTRI | S-1 Ilmu Keperawatan | |

Untuk melaksanakan penelitian dalam rangka Pembuatan Karya Tulis Ilmiah (SKRIPSI) dengan judul ***Hubungan Screen Time Hiburan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 1 Ciamis***, yang akan dilaksanakan pada :

Waktu : 07 April s.d 07 Mei 2026

Lokasi penelitian : SMA Negeri 1 Ciamis

Dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Tidak mengganggu kegiatan proses belajar mengajar,
2. Memperhatikan masalah ketertiban umum dan keamanan;
3. Tidak menuntut apapun termasuk dalam hal promosi perkuliahan;
4. Tidak menuntut pembiayaan selama penelitian;
5. Tidak bermuatan lain dari tujuan kegiatan penyelenggaraan dimaksud
6. **Memberikan laporan setelah kegiatan berlangsung**

Demikian surat Rekomendasi ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Ciamis
Pada Tanggal : 14 April 2026

KEPALA CABANG PENDIDIKAN WILAYAH XIII,

Ditandatangani secara elekronik oleh:
KEPALA CABANG PENDIDIKAN
WILAYAH XIII,

DWI YANTI ESTRININGRUM, S.Sos., M.Pd.
Pembina Tk.I.

886D6CECE4

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE) Badan Siber dan Sandi Negara. Dokumen digital yang asli dapat diperoleh dengan memindai QR Code, memasukkan kode pada Aplikasi NDE Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat, atau mengakses tautan berikut
https://sidebar.jabarprov.go.id/v/886D6CECE4

# SURAT PENGANTAR UJI VALIDITAS

**UNIVERSITAS GALUH**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
S1 KEPERAWATAN – S1 KEBIDANAN – PROFESI NERS – PROFESI BIDAN
Kampus : Jalan. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Nomor Kontak: 0821-1790-9060
website: fikes.unigal.ac.id / e-mail: fikes@unigal.ac.id

Nomor : 1181/401/SM/AK/D/V/2026 Ciamis, 23 Mei 2026
Lampiran : -
Perihal : Izin Uji Validitas

Kepada
Yth. **Kepala SMAN 2 Ciamis**
di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.,*

Sehubungan dengan proses penelitian yang sedang dilaksanakan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, maka perlu dilakukan uji validitas terhadap instrumen penelitian. Menindaklanjuti hal tersebut, dengan ini kami mengajukan permohonan izin kepada Bapak/Ibu agar mahasiswa kami dapat melaksanakan kegiatan uji validitas instrumen penelitian di instansi/wilayah kerja yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut:

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Silvia Sagita Putri |
| NPM | : | 1420122001 |
| Judul Skripsi | : | Hubungan Screen Time Hiburan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 1 Ciamis |
| Instrumen yang diuji | : | Kuesioner |

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum' Wr. Wb.*

Dekan

[0198E3CDF4CBE21]

**Dr. Tita Rohita, S.Kep., Ners., MM., M.Kep.**
**NIK. 11.3112770275**

# SURAT PENGANTAR IZIN PENELITIAN

**UNIVERSITAS GALUH**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
S1 KEPERAWATAN – S1 KEBIDANAN – PROFESI NERS – PROFESI BIDAN
Kampus : Jalan. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Nomor Kontak: 0821-1790-9060
website: fikes.unigal.ac.id / e-mail: fikes@unigal.ac.id

Nomor : 1234/401/SM/AK/D/V/2026 Ciamis, 29 Mei 2026
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada
Yth. **Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Ciamis**
di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Penelitian dalam rangka penulisan Skripsi bagi Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, bersama surat ini kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk melaksanakan kegiatan Penelitian dengan data mahasiswa sebagai berikut :

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Silvia Sagita Putri |
| NPM | : | 1420122001 |
| Tempat Penelitian | : | 1. KCD Pendidikan Wilayah XIII Kabupaten Ciamis<br>2. SMA Negeri 1 Ciamis |
| Judul Skripsi | : | Hubungan *Screen Time* Hiburan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 1 Ciamis |

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum' Wr. Wb.*

Dekan

**Dr. Tita Rohita, S.Kep., Ners., MM., M.Kep.**
**NIK. 11.3112770275**

# SURAT IZIN PENELITIAN KESBANGPOL

PEMERINTAH KABUPATEN CIAMIS
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**
Jl. R.A.A Kusumahsubrata No. 21 Kel. Kertasari Ciamis 46213
Telp. (0265) 771101 e-mail: kesbangpolciamis@gmail.com

Nomor : 000.9.2/**1002**-Bakesbangpol.01 Ciamis, 29 Mei 2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Surat Keterangan Penelitian

Yth. **1. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah XIII Ciamis**
**2. Kepala SMA N 1 Ciamis**
di
**T E M P A T**

I Memperhatikan : Surat dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Nomor : 1234/401/SM/AK/D/IV/2026 Tanggal 29 Mei 2026 Perihal Izin Penelitian.

II Mengingat :
1 Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
2 Peraturan Daerah Kabupaten Ciamis Nomor 13 tahun 2008 Tentang Urusan Pemerintah yang Menjadi Kewenangan Pemerintah Kabupaten Ciamis;
3 Peraturan Daerah Kabupaten Ciamis Nomor 08 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah.

**MAKA SETELAH KAMI MENGADAKAN WAWANCARA LANGSUNG DENGAN YANG BERSANGKUTAN PADA PRINSIPNYA KAMI TIDAK BERKEBERATAN DAN BERSAMA INI KAMI HADAPKAN :**

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | **SILVIA SAGITA PUTRI** |
| NIDN/NIM/NIK | : | **1420122001** |
| Pekerjaan | : | Mahasiswa/i |
| Alamat | : | Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Jln. R.E Martadunata No 150 Ciamis |
| Maksud | : | Melaksanakan Penelitian |
| Lokasi | : | **Kantor Cabang Dinas Pendidikan Wilayah XIII Ciamis dan SMA N 1 Ciamis** |
| Judul | : | **" HUBUNGAN SCREEN TIME HIBURAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 CIAMIS "** |
| Lamanya | : | 29 Mei 2026 s.d 29 Agustus 2026 |
| Penanggung Jawab | : | **Dr. Tita Rohita, S.Kep., Ners., MM., M.Kep.** |

**KETENTUAN-KETENTUAN YANG PERLU DITAATI :**
1 Memperhatikan masalah ketertiban umum dan keamanan;
2 Tidak menyimpang dari ketentuan-ketentuan, sesuai prosedur/rencana yang ditetapkan;
3 Yang bersangkutan terlebih dahulu melapor kepada Kepala Wilayah/Instansi yang dikunjungi;
4 Setelah selesai melaksanakan kegiatan agar melaporkan hasilnya kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ciamis;
5 Surat ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku lagi apabila kegiatan tersebut menyimpang dari ketentuan yang berlaku.

Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Ciamis
Pada tanggal 29 Mei 2026
KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK KABUPATEN CIAMIS

**Dr. R. YADI TISYADI, SE., M.Si**
Pembina Tk. I, IV/b
NIP. 19680410 200112 1 003

Tembusan :
Yth. :
1 Bupati Ciamis;
2 Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Jawa Barat;
3 Asisten Pemerintahan dan Kesejahteraan Rakyat Setda Kabupaten Ciamis;
4 Kepala Badan Perencanaan Pembangunan, Riset dan Inovasi Daerah Kabupaten Ciamis;
5 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh;
6 Yang bersangkutan.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

**SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN KANTOR CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XIII KABUPATEN CIAMIS**

PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
**CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XIII**
Jalan Jenderal Ahmad Yani, Nomor 101 Kecamatan Ciamis
E-mail : cabdisdik13@jabarprov.go.id / kcdwilxiii@gmail.com
CIAMIS – 46213

**REKOMENDASI**
NOMOR :2645/PK.03.07/KCD XIII

Memperhatikan surat dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis Nomor: 1234/401/SM/AK/D/V/2026 tanggal 29 Mei 2026 perihal Permohonan Izin Penelitian dan surat dari Kepala Kesbangpol Kabupaten Ciamis Nomor: 000.9.2/1002-Bakesbangpol.01 perihal Surat Keterangan Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, dengan ini kami memberikan Rekomendasi/Izin Penelitian Kepada :

| NAMA | JURUSAN | |
|---|---|---|
| SILVIA SAGITA PUTRI | S1 Keperawatan | UNIVERSITAS GALUH CIAMIS |

Untuk melaksanakan penelitian dalam rangka Pembuatan Skripsi dengan judul "***Hubungan Screen Time Hiburan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 1 Ciamis "***, yang akan dilaksanakan pada :

Waktu : 29 Mei s.d 29 Agustus 2026

Lokasi penelitian : **SMA Negeri 1 Ciamis**

Dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Tidak mengganggu kegiatan proses belajar mengajar,
2. Memperhatikan masalah ketertiban umum dan keamanan;
3. Tidak menuntut apapun termasuk dalam hal promosi perkuliahan;
4. Tidak menuntut pembiayaan selama penelitian;
5. Tidak bermuatan lain dari tujuan kegiatan penyelenggaraan dimaksud
6. **Memberikan laporan setelah kegiatan berlangsung**

Demikian surat Rekomendasi ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Ciamis
Pada Tanggal : 05 Juni 2026

KEPALA CABANG PENDIDIKAN WILAYAH XIII,

Ditandatangani secara elekronik oleh:
KEPALA CABANG PENDIDIKAN
WILAYAH XIII,

DWI YANTI ESTRININGRUM, S.Sos., M.Pd.
Pembina Tk.I.

6C9B1A5A28

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE) Badan Siber dan Sandi Negara. Dokumen digital yang asli dapat diperoleh dengan memindai QR Code atau memasukkan kode pada Aplikasi NDE Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat.

## LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING I

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
**UNIVERSITAS GALUH CIAMIS**

**Lampiran 10 : Contoh Lembar konsultasu**

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Silvia Sagita Putri
Pembimbing I : Siti Rohimah, S.Kep., Ners, M.Kep
Judul : Hubungan Screen Time Hiburan dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Ciamis

| No | Hari/Tanggal | Saran | Paraf |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 April 26 | Judul : Hubung screen Time dengan kualitas tidur pada Remaja. | |
| 2. | Senin/6 April 26 | - Judul : Hubungan Screen time hiburan dengan kualitas tidur pada remaja di SMA x (ACC judul).<br>- lengkapi judul penelitian.<br>- Memadatkan latar belakang agar tidak repetitif dan tidak terlalu melebar.<br>- Menajamkan gap penelitian.<br>- Memindahkan teori Orem agar tidak memutus alur rumusan masalah ke BAB II.<br>- Memperbaiki daftar pustaka dan kualitas sitasi. | |
| 3. | Jum'at/17 April 26 | - Sistematika sesuai variabel yang diteliti Screen time, Kualitas tidur, dan Remaja.<br>- penomoran (1)<br>- Beberly (1982), Oswald (1966), dan Buysse, 1989), cari referensi terbaru.<br>- Kuesioner simpan di bagian lampiran, pada Bab 3 ganti dengan fisi-fisi kuesioner.<br>- tambahkan rumus pada analisis univariat.<br>- pada uji normalitas baca ulang, yang mana kesimpulan tidak terbalik. | |

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
**UNIVERSITAS GALUH CIAMIS**

**Lampiran 10 : Contoh Lembar konsultasu**

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Silvia Sagita Putri
Pembimbing I : Siti Rohimah, S.Kep., Ners. M.Kep
Judul : Hubungan Screen Time Hiburan dengan kualitas hidur pada remaja di SMA Negeri 1 Ciamis.

| No | Hari/Tanggal | Saran | Paraf |
|---|---|---|---|
| 4. | Senin/20 April 26 | -tambahkan berapa r hitungnya di uji validitas. | |
| 5. | Kamis/23 April 26 | • cek plagiarism<br>acc ✓ seminar proposal. | |

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
**UNIVERSITAS GALUH CIAMIS**

**Lampiran 10 : Contoh Lembar konsultasu**

## LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Silvia Sagita Putri
Pembimbing I : Siti Rohimah, S.Kep., Ners., M.Kep
Judul : Hubungan Screen Time Hiburan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 1 Ciamis

| No | Hari/Tanggal | Saran | Paraf |
|---|---|---|---|
| 6. | Kamis 18 Juni 2026 | - Tabel 4.1 dihapus (Usia) (Smartphone)<br>- Berdasarkan Kelas (hapus)<br>- Pembahasan tidak pakai angka kuantitatif.<br>- | |
| 7. | Jum'at 29 Mei 2026 | Uji Validitas<br><br>Bab. IV.<br>- Hapus Tabel Distribusi Berdasarkan Usia, Kelas dan Kepemilikan Smartphone<br>- Tambahkan arah Korelasi positif pada interpretasi tabel 4.5<br>Bab V.<br>- pada pembahasan tidak menggunakan angka kuantitatif.<br>- perbaiki spasi.<br>Daftar Pustaka<br>- Perbaiki penulisan | |
| 8. | Sabtu 20 Juni 2026 | ACC Sidang. | |

Dipindai dengan CamScanner

# LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING II

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
**UNIVERSITAS GALUH CIAMIS**

**Lampiran 10 : Contoh Lembar konsultasu**

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Silvia Sagita Putri
Pembimbing II : Nina Rosdiana, S.Kp., M.Kep
Judul : Hubungan Screen time hiburan dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Ciamis

| No | Hari/Tanggal | Saran | Paraf |
|---|---|---|---|
| 1. | 26 Maret 2026 Kamis | Pengajuan judul | |
| 2. | 31 Maret 2026 Selasa | - cari data untuk studi pendahuluan<br>- judul tidak boleh lebih dari 20 kata<br>- 1 paragraf memuat 1 ide pokok dan tidak boleh lebih dari 12 baris.<br>- Gunakan kalimat penyambung antar paragraf.<br>- sistematika penulisan MSKS.<br>- di rumusan masalah berikan data fakta kemudian beri teori keperawatan, temukan Gap / kesenjangan masalahnya. | |
| 3. | 7 April 2026 Selasa | - Teori regulasi, restorasi oswald, kognitif, dan adaptasi.<br>- Harus ada teori keperawatan.<br>- Perbaiki manfaat bagi siswa<br>-Kerangka penelitian : screen time hiburan<br>-tambahkan hipotesis<br>- apa impact untuk keperawatan | |
| 4. | 14 April 2026 Selasa | - perbaiki kalimat manfaat judi kegunaan.<br>- perbaiki kalimat di kegunaan.<br>- cara penulisan kepala tabel sesuaikan dengan panduan.<br>-Kerangka penelitian pada variabel dependen menjadi kualitas tidur | |

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
**UNIVERSITAS GALUH CIAMIS**

**Lampiran 10 : Contoh Lembar konsultasu**

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Silva Sagita Putri
Pembimbing II : Nina Rosdiana, S.Kp., M.Kep
Judul : Hubungan screen time hiburan dengan kualitas hidur pada remaja di SMA Negeri 1 Ciamis

| No | Hari/Tanggal | Saran | Paraf |
|---|---|---|---|
| 5. | 21 April 2026 Selasa | lalu hubungkan, dan munculkan hipotesis ada hub. & tidak ada hub<br>- di hipoteris H0 nya hapus (perbaiki hipoteris) hanya terdapat hubungan.<br>- pada bab 3, perbaiki kalimat pada jenis penelitian deskriptif kuantitatif rancangan penelitian dan pendekatan<br>- populasi kelas 10 & 11.<br>- perbaiki sample. tambahkan dropout untuk jumlah sampel.<br>-pada manfaat praktis bagi sekolah tidak hanya bagi SMA N 1 Ciamis saja.<br>- perbaiki penulisan kepala tabel dan tabel sesuaikan dengan panduan.<br>-<br>- perhatikan penulisan bahasa asing di setiap bab.<br>- tuliskan hasil uji validitas instrumen yang sudah valid dan tuliskan rencana uji validitas instrumen yang akan dilakukan (kalau ada). | |
| 6. | 28-04-26 | - acc semprop.<br>- bagian belakang | |

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
**UNIVERSITAS GALUH CIAMIS**

**Lampiran 10 : Contoh Lembar konsultasu**

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Silvia Sagita Putri
Pembimbing II : Nina Rosdiana, S.Kp., M.Kep
Judul : Hubungan Screen Time Hiburan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 1 Ciamis

| No | Hari/Tanggal | Saran | Paraf |
|---|---|---|---|
| 7. | Rabu 10 Juni 2026 | - Jumlah penulisan kami và validitas<br>- Lengkapi penelitian | |
| 8. | Sabtu 20 Juni 2026 | - Teknik pengumpulan data perbaiki menceritakan yang sudah dilakukan<br>- Pengolahan data perbaiki kalimatnya (setelah dilakukan editing... ).<br>- Etika penelitian perbaiki kalimat<br>- perbaiki waktu penelitian.<br>- pindahkan jadwal penelitian ke lampiran.<br>- Tabel jenis kelamin hapus.<br>- Perbaiki penjelasan dibawah tabel.<br>- Perbaiki Uji normalitas | |
| 9. | Jum'at 26 Juni 2026 | - Penulisan abstrak tidak boleh dari 200 kata<br>- Metode : D, S, V, A. lengkapi<br>- Saran untuk sekolah dan orang tua (lebih operasional)<br>- nama ...1, ...2, ...3 | |

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
**UNIVERSITAS GALUH CIAMIS**

**Lampiran 10 : Contoh Lembar konsultasu**

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Silvia Sagita Putri
Pembimbing II : Nina Rosdiana, S. Kp., M.Kep
Judul : Hubungan screen time dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Ciamis.

| No | Hari/Tanggal | Saran | Paraf |
|---|---|---|---|
| 10. | Sabtu 27 Juni 2026 | - revisi ilmu "keperawatan" di kata pengantar.<br>- kepala IPMA sefaligus pb 1<br>- tabel (4.1) hapus, perbaiki penjelasannya.<br>- di pembahasan masukkan presentasenya<br>- di pembahasan "berdasarkan tabel" hapus.<br>- perbaiki kesimpulan.<br>- hapus ($p < 0,001$)<br>- pada saran perbaiki pada siswa "pengaturan"<br>ACC Sidang | |

*Lampiran III*

***Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Screen Time Hiburan***

| Item Pertanyaan | R hitung | R tabel | Keterangan | Jumlah |
|---|---|---|---|---|
| P01 | 0,663 | 0,361 | Valid | Valid = 15<br>Tidak Valid = 0 |
| P02 | 0,721 | 0,361 | Valid | |
| P03 | 0,741 | 0,361 | Valid | |
| P04 | 0,693 | 0,361 | Valid | |
| P05 | 0,676 | 0,361 | Valid | |
| P06 | 0,775 | 0,361 | Valid | |
| P07 | 0,843 | 0,361 | Valid | |
| P08 | 0,578 | 0,361 | Valid | |
| P09 | 0,655 | 0,361 | Valid | |
| P10 | 0,601 | 0,361 | Valid | |
| P11 | 0,652 | 0,361 | Valid | |
| P12 | 0,683 | 0,361 | Valid | |
| P13 | 0,571 | 0,361 | Valid | |
| P14 | 0,695 | 0,361 | Valid | |
| P15 | 0,678 | 0,361 | Valid | |

*Lampiran VI*

## HASIL SPSS

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner *Screen Time* Hiburan

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=P01 P02 P03 P04 P05 P06 P07 P08 P09 P10 P11 P12 P13 P14 P15 TO
TAL
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

### Correlations

**Correlations**

| | | P01 | P02 | P03 | P04 | P05 | P06 | P07 | P08 | P09 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P01 | Pearson Correlation | 1 | .560** | .595** | .241 | .701** | .671** | .420* | .344 | .462* | .249 | .353 | .214 | .245 | .470** | .248 | .663** |
| | Sig. (2-tailed) | | .001 | .001 | .199 | .000 | .000 | .021 | .062 | .010 | .185 | .048 | .256 | .192 | .009 | .187 | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| P02 | Pearson Correlation | .560** | 1 | .579** | .496** | .739** | .543** | .497** | .229 | .389* | .294 | .465** | .333 | .203 | .368* | .481** | .721** |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | | .001 | .005 | .000 | .002 | .005 | .224 | .034 | .115 | .010 | .072 | .281 | .046 | .007 | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| P03 | Pearson Correlation | .595** | .579** | 1 | .407* | .526** | .629** | .515** | .475** | .615** | .278 | .350 | .438* | .238 | .399* | .450* | .741** |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | .001 | | .026 | .003 | .000 | .004 | .008 | .000 | .137 | .058 | .015 | .205 | .029 | .013 | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| P04 | Pearson Correlation | .241 | .496** | .407* | 1 | .385* | .431* | .658** | .476** | .401* | .240 | .360 | .578** | .457* | .570** | .430* | .693** |
| | Sig. (2-tailed) | .199 | .005 | .026 | | .036 | .017 | .000 | .008 | .028 | .202 | .050 | .001 | .011 | .001 | .018 | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| P05 | Pearson Correlation | .701** | .739** | .526** | .385* | 1 | .676** | .423* | .291 | .369* | .251 | .421* | .188 | .160 | .247 | .385* | .676** |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | .000 | .003 | .036 | | .000 | .020 | .119 | .045 | .182 | .020 | .321 | .399 | .188 | .036 | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| P06 | Pearson Correlation | .671** | .543** | .629** | .431* | .676** | 1 | .564** | .411* | .517** | .334 | .418* | .292 | .365* | .600** | .487** | .775** |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | .002 | .000 | .017 | .000 | | .001 | .024 | .003 | .072 | .022 | .124 | .047 | .000 | .006 | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| P07 | Pearson Correlation | .420* | .497** | .515** | .658** | .423* | .564** | 1 | .547** | .437* | .644** | .436* | .689** | .641** | .639** | .582** | .843** |
| | Sig. (2-tailed) | .021 | .005 | .004 | .000 | .020 | .001 | | .002 | .016 | .000 | .016 | .000 | .000 | .000 | .001 | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| P08 | Pearson Correlation | .344 | .229 | .475** | .476** | .291 | .411* | .547** | 1 | .218 | .466** | .124 | .553** | .418* | .251 | .205 | .578** |
| | Sig. (2-tailed) | .062 | .224 | .008 | .008 | .119 | .024 | .002 | | .248 | .009 | .514 | .002 | .022 | .181 | .278 | .001 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| P09 | Pearson Correlation | .462* | .389* | .615** | .401* | .369* | .517** | .437* | .218 | 1 | .201 | .346 | .257 | .400* | .484** | .618** | .655** |
| | Sig. (2-tailed) | .010 | .034 | .000 | .028 | .045 | .003 | .016 | .248 | | .286 | .061 | .170 | .028 | .007 | .000 | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| P10 | Pearson Correlation | .249 | .294 | .278 | .240 | .251 | .334 | .644** | .466** | .201 | 1 | .516** | .621** | .339 | .378* | .369* | .601** |
| | Sig. (2-tailed) | .185 | .115 | .137 | .202 | .182 | .072 | .000 | .009 | .286 | | .003 | .000 | .067 | .039 | .045 | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| P11 | Pearson Correlation | .363* | .465** | .350 | .360 | .421* | .418* | .436* | .124 | .346 | .516** | 1 | .630** | .258 | .435* | .452* | .652** |
| | Sig. (2-tailed) | .048 | .010 | .058 | .050 | .020 | .022 | .016 | .514 | .061 | .003 | | .000 | .169 | .016 | .012 | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| P12 | Pearson Correlation | .214 | .333 | .438* | .578** | .188 | .287 | .689** | .553** | .257 | .621** | .630** | 1 | .382* | .486** | .339 | .683** |
| | Sig. (2-tailed) | .256 | .072 | .015 | .001 | .321 | .124 | .000 | .002 | .170 | .000 | .000 | | .037 | .006 | .067 | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| P13 | Pearson Correlation | .245 | .203 | .238 | .457* | .160 | .365* | .641** | .418* | .400* | .339 | .258 | .382* | 1 | .603** | .421* | .571** |
| | Sig. (2-tailed) | .192 | .281 | .205 | .011 | .399 | .047 | .000 | .022 | .028 | .067 | .169 | .037 | | .000 | .021 | .001 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| P14 | Pearson Correlation | .470** | .368* | .399* | .570** | .247 | .600** | .639** | .251 | .484** | .378* | .435* | .486** | .603** | 1 | .372* | .695** |
| | Sig. (2-tailed) | .009 | .046 | .029 | .001 | .188 | .000 | .000 | .181 | .007 | .039 | .016 | .006 | .000 | | .043 | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| P15 | Pearson Correlation | .248 | .481** | .450* | .430* | .385* | .487** | .582** | .205 | .618** | .369* | .452* | .339 | .421* | .372* | 1 | .678** |
| | Sig. (2-tailed) | .187 | .007 | .013 | .018 | .036 | .006 | .001 | .278 | .000 | .045 | .012 | .067 | .021 | .043 | | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| TOTAL | Pearson Correlation | .663** | .721** | .741** | .693** | .676** | .775** | .843** | .578** | .655** | .601** | .652** | .683** | .571** | .695** | .678** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .001 | .000 | .000 | .000 | .000 | .001 | .000 | .000 | |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
RELIABILITY
  /VARIABLES=P01 P02 P03 P04 P05 P06 P07 P08 P09 P10 P11 P12 P13 P14 P15
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA
  /SUMMARY=TOTAL.
```

### Reliability

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| .917 | 15 |

Hasil Uji Normalitas

**Tests of Normality**

| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| screen_time | ,372 | 102 | <,001 | ,727 | 102 | <,001 |
| kualitas_tidur | ,138 | 102 | <,001 | ,965 | 102 | ,008 |

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Uji Korelasi *Spearman Rank*

**Correlations**

| | | | Kat_screen_time | Kat_kualitas_tidur |
|---|---|---|---|---|
| Spearman's rho | Kat_screen_time | Correlation Coefficient | 1,000 | ,531*** |
| | | Sig. (2-tailed) | . | <,001 |
| | | N | 102 | 102 |
| | Kat_kualitas_tidur | Correlation Coefficient | ,531*** | 1,000 |
| | | Sig. (2-tailed) | <,001 | . |
| | | N | 102 | 102 |

***. Corr. is significant at .001 level 2-tail...

*Lampiran V*

# MASTER TABEL

Hasil *Screen Time* Hiburan

| HASIL SCREEN TIME HIBURAN | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. R | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | Total | Kategori |
| 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 46 | Tinggi |
| 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 47 | Tinggi |
| 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 29 | Rendah |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 48 | Tinggi |
| 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 45 | Tinggi |
| 6 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 46 | Tinggi |
| 7 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 45 | Tinggi |
| 8 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 28 | Rendah |
| 9 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 48 | Tinggi |
| 10 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 46 | Tinggi |
| 11 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 45 | Tinggi |
| 12 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 46 | Tinggi |
| 13 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 47 | Tinggi |
| 14 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 48 | Tinggi |
| 15 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 32 | Sedang |
| 16 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 49 | Tinggi |
| 17 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 46 | Tinggi |
| 18 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 48 | Tinggi |
| 19 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 47 | Tinggi |
| 20 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 45 | Tinggi |
| 21 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 55 | Tinggi |
| 22 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 52 | Tinggi |
| 23 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 48 | Tinggi |
| 24 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 48 | Tinggi |
| 25 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 45 | Tinggi |
| 26 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 45 | Tinggi |
| 27 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 53 | Tinggi |
| 28 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 47 | Tinggi |
| 29 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 45 | Tinggi |
| 30 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 48 | Tinggi |
| 31 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 46 | Tinggi |
| 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 45 | Tinggi |
| 33 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 47 | Tinggi |
| 34 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 50 | Tinggi |
| 35 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 52 | Tinggi |
| 36 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 | Rendah |
| 37 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 45 | Tinggi |
| 38 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 51 | Tinggi |
| 39 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 37 | Sedang |
| 40 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 51 | Tinggi |
| 41 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 32 | Sedang |
| 42 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 46 | Tinggi |
| 43 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 46 | Tinggi |
| 44 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 45 | Tinggi |
| 45 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 48 | Tinggi |
| 46 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 47 | Tinggi |
| 47 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 47 | Tinggi |
| 48 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 45 | Tinggi |
| 49 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 45 | Tinggi |
| 50 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 48 | Tinggi |
| 51 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 47 | Tinggi |
| 52 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 45 | Tinggi |
| 53 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 46 | Tinggi |
| 54 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 45 | Tinggi |
| 55 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 27 | Rendah |
| 56 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 46 | Tinggi |
| 57 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 32 | Sedang |
| 58 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 46 | Tinggi |
| 59 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 29 | Rendah |
| 60 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 45 | Tinggi |
| 61 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 29 | Rendah |
| 62 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 47 | Tinggi |
| 63 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 45 | Tinggi |
| 64 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 50 | Tinggi |
| 65 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 26 | Rendah |
| 66 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 48 | Tinggi |
| 67 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 47 | Tinggi |
| 68 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 49 | Tinggi |
| 69 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 47 | Tinggi |
| 70 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 44 | Sedang |
| 71 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 47 | Tinggi |
| 72 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 47 | Tinggi |
| 73 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 45 | Tinggi |
| 74 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 45 | Tinggi |
| 75 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 47 | Tinggi |
| 76 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 46 | Tinggi |
| 77 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 45 | Tinggi |
| 78 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 46 | Tinggi |
| 79 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 50 | Tinggi |
| 80 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 45 | Tinggi |
| 81 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 45 | Tinggi |
| 82 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 46 | Tinggi |
| 83 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 49 | Tinggi |
| 84 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 45 | Tinggi |
| 85 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 45 | Tinggi |
| 86 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 46 | Tinggi |
| 87 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 47 | Tinggi |
| 88 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 33 | Sedang |
| 89 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 46 | Tinggi |
| 90 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 40 | Sedang |
| 91 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 45 | Tinggi |
| 92 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 46 | Tinggi |
| 93 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 45 | Tinggi |
| 94 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 45 | Tinggi |
| 95 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 50 | Tinggi |
| 96 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 46 | Tinggi |
| 97 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 45 | Tinggi |
| 98 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 47 | Tinggi |
| 99 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 37 | Sedang |
| 100 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 46 | Tinggi |
| 101 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 51 | Tinggi |
| 102 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 49 | Tinggi |

Hasil Kualitas Tidur

| HASIL KUALITAS TIDUR | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. R | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Total | Kategori |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 8 | Buruk |
| 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 9 | Buruk |
| 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | Baik |
| 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 10 | Buruk |
| 5 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 9 | Buruk |
| 6 | 1 | 0 | 2 | 1 | 3 | 0 | 1 | 8 | Buruk |
| 7 | 2 | 0 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 9 | Buruk |
| 8 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 7 | Buruk |
| 9 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 | 2 | 7 | Buruk |
| 10 | 2 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 2 | 9 | Buruk |
| 11 | 2 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 8 | Buruk |
| 12 | 2 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 | 6 | Buruk |
| 13 | 2 | 0 | 2 | 1 | 3 | 0 | 0 | 8 | Buruk |
| 14 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 0 | 1 | 12 | Buruk |
| 15 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 2 | 8 | Buruk |
| 16 | 2 | 0 | 2 | 1 | 3 | 0 | 3 | 11 | Buruk |
| 17 | 1 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 1 | 6 | Buruk |
| 18 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 | 0 | 0 | 6 | Buruk |
| 19 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 2 | 7 | Buruk |
| 20 | 1 | 2 | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7 | Buruk |
| 21 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 0 | 0 | 8 | Buruk |
| 22 | 1 | 0 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 10 | Buruk |
| 23 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 0 | 0 | 6 | Buruk |
| 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 3 | 6 | Buruk |
| 25 | 1 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 2 | 11 | Buruk |
| 26 | 0 | 3 | 2 | 1 | 3 | 0 | 3 | 12 | Buruk |
| 27 | 2 | 1 | 2 | 0 | 3 | 0 | 1 | 9 | Buruk |
| 28 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 6 | Buruk |
| 29 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 | 6 | Buruk |
| 30 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 3 | 9 | Buruk |
| 31 | 3 | 1 | 2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 9 | Buruk |
| 32 | 3 | 2 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 9 | Buruk |
| 33 | 1 | 0 | 2 | 3 | 3 | 0 | 2 | 11 | Buruk |
| 34 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 2 | 8 | Buruk |
| 35 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 6 | Buruk |
| 36 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 4 | Baik |
| 37 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 2 | 8 | Buruk |
| 38 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | Baik |
| 39 | 2 | 0 | 2 | 2 | 3 | 0 | 2 | 11 | Buruk |
| 40 | 2 | 2 | 2 | 0 | 3 | 0 | 1 | 10 | Buruk |
| 41 | 1 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | Buruk |
| 42 | 1 | 0 | 2 | 2 | 3 | 0 | 2 | 10 | Buruk |
| 43 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 3 | 9 | Buruk |
| 44 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 16 | Buruk |
| 45 | 1 | 3 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6 | Buruk |
| 46 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | Baik |
| 47 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 0 | 0 | 8 | Buruk |
| 48 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 2 | 8 | Buruk |
| 49 | 2 | 1 | 2 | 0 | 3 | 0 | 1 | 9 | Buruk |
| 50 | 1 | 0 | 2 | 3 | 3 | 0 | 0 | 9 | Buruk |
| 51 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 6 | Buruk |
| 52 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 2 | 7 | Buruk |
| 53 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 15 | Buruk |
| 54 | 2 | 3 | 0 | 0 | 3 | 2 | 3 | 13 | Buruk |
| 55 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | Baik |
| 56 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 6 | Buruk |
| 57 | 2 | 0 | 2 | 1 | 3 | 0 | 0 | 8 | Buruk |
| 58 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 7 | Buruk |
| 59 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 4 | Baik |
| 60 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 0 | 1 | 9 | Buruk |
| 61 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | Baik |
| 62 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 0 | 0 | 7 | Buruk |
| 63 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 | 1 | 6 | Buruk |
| 64 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 0 | 3 | 13 | Buruk |
| 65 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 3 | Baik |
| 66 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 0 | 2 | 12 | Buruk |
| 67 | 1 | 3 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 7 | Buruk |
| 68 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 | Buruk |
| 69 | 1 | 2 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 8 | Buruk |
| 70 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 2 | 7 | Buruk |
| 71 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 2 | 8 | Buruk |
| 72 | 2 | 0 | 2 | 2 | 3 | 0 | 2 | 11 | Buruk |
| 73 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 7 | Buruk |
| 74 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 7 | Buruk |
| 75 | 0 | 2 | 1 | 0 | 2 | 0 | 2 | 7 | Buruk |
| 76 | 1 | 2 | 0 | 0 | 3 | 0 | 1 | 7 | Buruk |
| 77 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 4 | Baik |
| 78 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 | 0 | 1 | 7 | Buruk |
| 79 | 1 | 1 | 0 | 2 | 3 | 0 | 1 | 8 | Buruk |
| 80 | 0 | 1 | 2 | 1 | 3 | 0 | 2 | 9 | Buruk |
| 81 | 2 | 2 | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 | 8 | Buruk |
| 82 | 2 | 0 | 2 | 1 | 3 | 0 | 1 | 9 | Buruk |
| 83 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 7 | Buruk |
| 84 | 2 | 2 | 1 | 0 | 3 | 0 | 3 | 11 | Buruk |
| 85 | 1 | 2 | 1 | 0 | 3 | 0 | 2 | 9 | Buruk |
| 86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 3 | Baik |
| 87 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 6 | Buruk |
| 88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 4 | Baik |
| 89 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 6 | Buruk |
| 90 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 3 | Baik |
| 91 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 0 | 1 | 10 | Buruk |
| 92 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 6 | Buruk |
| 93 | 2 | 2 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 9 | Buruk |
| 94 | 0 | 2 | 3 | 3 | 3 | 0 | 0 | 11 | Buruk |
| 95 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 6 | Buruk |
| 96 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 9 | Buruk |
| 97 | 0 | 1 | 1 | 2 | 3 | 0 | 0 | 7 | Buruk |
| 98 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 | 1 | 6 | Buruk |
| 99 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 2 | 9 | Buruk |
| 100 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 | 6 | Buruk |
| 101 | 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 15 | Buruk |
| 102 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | Baik |

Waktu Penelitian

| **No**. | **Kegiatan** | **Apr**il | **Mei** | **Juni** | **Juli** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Tahap persiapan penelitian | | | | |
| | a. Penyusunan dan Pengajuan Judul | | | | |
| | b. Pengajuan Proposal | | | | |
| | c. Bimbingan Proposal | | | | |
| | d. Seminar Proposal | | | | |
| | e. Uji Validitas dan Reliabilitas | | | | |
| 2. | Tahap pelaksanaan | | | | |
| | a. Penelitian | | | | |
| | b. Pengumpulan data | | | | |
| | c. Analisa Data | | | | |
| 3 | Tahap Penyusunan Laporan | | | | |
| | a. Bimbingan Skripsi | | | | |
| | b. Sidang Skripsi | | | | |

*Lampiran VI*

## DOKUMENTASI

***Studi Pendahuluan/Pra Penelitian (SMA Negeri 1 Ciamis)***

***Uji Validitas Kuesioner Screen Time Hiburan (SMA Negeri 2 Ciamis)***

***Penelitian (SMA Negeri 1 Ciamis)***

proposal-silvia_1776862478237.docx

ORIGINALITY REPORT

21%
SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

| | | |
|---|---|---|
| 1 | repository.unissula.ac.id<br>Internet | 144 words — 1% |
| 2 | core.ac.uk<br>Internet | 77 words — 1% |
| 3 | repository.umsu.ac.id<br>Internet | 71 words — 1% |
| 4 | docplayer.info<br>Internet | 67 words — 1% |
| 5 | text-id.123dok.com<br>Internet | 63 words — 1% |
| 6 | id.123dok.com<br>Internet | 51 words — 1% |
| 7 | www.scribd.com<br>Internet | 51 words — 1% |
| 8 | repository.uin-suska.ac.id<br>Internet | 44 words — < 1% |
| 9 | adoc.pub<br>Internet | 42 words — < 1% |
| 10 | repository.stikespanritahusada.ac.id<br>Internet | |