

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KECEMASAN  
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI DESA LASEM  
KECAMATAN SIDAYU KABUPATEN GRESIK**

**SKRIPSI**



**ROFIQOTUL AULIYAH**  
**NIM. 13.02.01.1364**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2017**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KECEMASAN  
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI DESA LASEM  
KECAMATAN SIDAYU KABUPATEN GRESIK**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Prodi S-1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah  
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan

**ROFIQOTUL AULIYAH**  
**NIM. 13.02.01.1364**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2017**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : ROFIQOTUL AULIYAH  
NIM : 13.02.01.1364  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : GRESIK, 23 FEBRUARI 1995  
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
(STIKES) MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul : ”Hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik” adalah bukan Skripsi karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 16 April 2017

Yang menyatakan

**ROFIQOTUL AULIYAH**

**NIM. 13.02.01.1364**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis

Oleh : ROFIQOTUL AULIYAH

NIM : 13.02.01.1364

Judul : HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA  
SOSIAL DAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN  
INSOMNIA PADA REMAJA DI DESA LASEM  
KECAMATAN SIDAYU KABUPATEN GRESIK

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal:  
12 Mei 2017.

Mengetahui,

**Pembimbing I**



H. Alifin, S.KM., M.Kes

NBM. 772.457

**Pembimbing II**



Abdul Majid, S.E., M.M.

NBM. 997.775

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi Di Prodi  
S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: 12 Mei 2017

### PANITIA PENGUJI

Ketua : Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes

Anggota : 1. H. Alifin, S.KM., M.Kes

2. Abdul Majid, S.E., M.M

.....  
.....  
.....

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



**Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M.Kes**

**NBM. 936.665**

## MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.  
(QS. Al Insyirah: 6)

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.  
(QS. Al Baqoroh: 286)

There are many people who have big plans but their big plans never come true.  
The reason is, too many people have big plans but fail to keep their small  
agreements.  
(Robert Kiyosaki)

## Persembahan

- ♥ Allah SWT,  
Dzat yang maha Agung yang berkuasa di seluruh alam semesta
- ♥ Muhammad SAW,  
Pemimpin dan teladan umat
- ♥ Ayah, ibu dan adik,  
Yang selalu mendukung saya dalam segala keadaan apapun , yang selalu  
memberikan yang terbaik untuk putri-putrinya.
- ♥ Semua teman-teman kelas D 2013, Afif, Layuk Putri dan teman-temanku  
lainnya atas dukungan dan bantuan kalian.
- ♥ Almamaterku tercinta

## ABSTRAK

Auliyah, Rofiqotul, 2017. **Hubungan intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.** Skripsi. STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) H. Alifin, S.KM., M.Kes (2) Abdul Majid, S.E., M.M.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan karena gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial, dan kesehatan penderitanya. Insomnia sebenarnya bukanlah suatu penyakit, akan tetapi dapat dijadikan rambu-rambu bahwa seseorang mengalami masalah psikis atau penyakit fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan dengan kejadian insomnia di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.

Desain penelitian *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi 251 orang, sampel 153 orang dengan teknik *simple random sampling*. Data diambil dengan kuesioner, setelah tabulasi data dianalisis menggunakan uji *Regresi Linier Berganda*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja sering menggunakan media sosial yaitu 97 (63,4%), sebagian besar remaja mengalami kecemasan ringan yaitu 110 (71,9%) dan hampir setengah remaja mengalami insomnia ringan yaitu 76 orang (49,7 %). Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda didapatkan nilai  $R^2 = 0,096$  dengan F test nilai signifikansi 0,001<sup>a</sup> ( $P < 0,05$ ), t test 1 didapatkan nilai signifikansi 0,010 ( $P < 0,05$ ) dan t test 2 didapatkan nilai signifikansi 0,035 ( $P < 0,05$ ).

Hasil pengujian statistik ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.

Berdasarkan hasil penelitian maka perlu melakukan penyuluhan kepada remaja tentang cara menyikapi kemajuan teknologi dan batasan yang bertanggung jawab dalam pemakaiannya sehingga teknologi yang ada dapat berfungsi secara optimal dan cara mengontrol jam tidur untuk mencegah terjadinya insomnia dan gejala-gejala lainnya.

**Kata Kunci:** *Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kecemasan, Insomnia, Remaja*

## ***ABSTRACT***

Auliyah, Rofiqotul, 2017. **Relationships intensity of social media user and anxiety with the insomnia on the teenager, in Lasem, Distric of Sidayu and Regency of Gresik.** Undergraduate Thesis. STIKES Muhammadiyah Lamongan. Advisor (1) H. Alifin, S.KM., M.Kes (2) Abdul Majid, S.E., M.M.

Insomnia is disorder that most often griped because a sleep disorder it can effect the job, social activity, and health of the sufferer. In fact insomnia is not disease, but can be used as a symptom that someone be found psychie problem or physical disease. The purpose of this research is to know relationships intensity of social media user and anxiety with the insomnia on the teenager.

The design correlational with the cross sectional approach, the population 251 people, samples 153 people with a simple random sampling. The data taken by questionnaire, after tabulasi data analyzed by using multiple linear regrestion test.

The results of research show that most of the teen often use social media that is 97 (63,41%), most of the teen get anxiety light that is 110 (71,9%) and half of the teen befound insomnia light that is 76 (49,7%). Based on the multiple linear regrestion test established by value  $R^2=0,096$  with F test the value signification 0,001<sup>a</sup> ( $P < 0,05$ ), t test 1 the value signification 0,010 ( $P < 0,05$ ) and t test 2 the value signification 0,035 ( $P < 0,05$ ).

The results of statistic indicate there is a relationships intensity of social media user and anxiety with the insomnia on the teenager, in Lasem, Distric of Sidayu and Regency of Gresik.

Based on the results we need to do extension to the teen about how to overcome the progress of the technology and limit of responsible in use technology. So that technology there can be used as a optimal and how to control time of sleep, to prevent insomnia and other symptoms.

***Keyword:*** *Intensity of social media user, anxiety, insomnia, teenager.*



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul ” Hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns. MKes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
3. H. Alifin, S.KM, M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
4. Abdul Majid S.E., M.M, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
5. Khoiri, S.Pd, selaku kepala Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.

6. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dengan penyusunan Skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil demi terselesaikannya Skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis berharap prposal ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya. Peneliti menyadari bahwa Skripsi yang di buat ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran guna menyempurnakan Skripsi ini.

Lamongan, 16 April 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>COVER DALAM</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	v
<b><i>CURRICULUM VITAE</i></b> .....	vi
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b><i>ABSTRACT</i></b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xviii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xix
<b>DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL</b> .....	xx
<b>BAB 1 : PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Media Sosial .....	9
2.1.1 Pengertian Media Sosial .....	9
2.1.2 Penggunaan Media Sosial .....	10
2.1.3 Pengaruh Media Sosial .....	11
2.1.4 Ragam Dan Jenis Media Sosial .....	12

2.1.5 Dampak Baik Media Sosial .....	13
2.1.6 Dampak Buruk Media Sosial.....	14
2.1.7 Alat Mengukur Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	14
2.2 Konsep Kecemasan.....	16
2.2.1 Pengertian Kecemasan.....	16
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan .....	17
2.2.3 Respon Fisiologis dan Psikologis terhadap Kecemasan....	21
2.2.4 Gejala-gejala Kecemasan .....	22
2.2.5 <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS).....	23
2.2.6 Sistem Penilaian.....	25
2.2.7 Tingkat Kecemasan .....	25
2.3 Konsep Insomnia .....	26
2.3.1 Pengertian Insomnia .....	26
2.3.2 Faktor Penyebab Insomnia .....	27
2.3.3 Gejala-gejala Insomnia .....	31
2.3.4 Tipe Insomnia. ....	32
2.3.5 Bahaya Insomnia .....	33
2.3.6 Alat Mengukur Insomnia.....	33
2.4 Konsep Remaja.....	37
2.4.1 Pengertian .....	37
2.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja	38
2.4.3 Batasan Usia Remaja beserta Ciri-cirinya .....	40
2.4.4 Pertumbuhan Fisik dan Perkembangan Remaja .....	41
2.5 Kerangka Konsep.....	43
2.6 Hipotesis Penelitian .....	44

### **BAB 3 : METODE PENELITIAN**

3.1 Desain Penelitian .....	45
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	46
3.3 Kerangka Kerja Penelitian .....	47
3.4 Identifikasi Variabel .....	48

3.5 Definisi Operasional .....	48
3.6 Populasi, Sampel, Sampling .....	51
3.7 Pengumpulan dan Analisa Data .....	54
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data .....	54
3.7.2 Instrumen Penelitian .....	55
3.7.3 Analisa Data .....	55
3.8 Etika Penelitian .....	66
3.8.1 <i>Informed Consent</i> .....	66
3.8.2 <i>Confidentiality</i> atau Kerahasiaan.....	66
3.8.3 <i>Anonimity</i> atau Tanpa Nama.....	66

#### **BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian.....	67
4.1.1 Data Umum.....	67
4.1.2 Data Khusus.....	69
4.1.3 Analisa Hasil Penelitian.....	73
4.1.4 Analisis Bivariat .....	77
4.1.5 Analisis Multivariat .....	80
4.2 Pembahasan .....	82
4.2.1 Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja .....	82
4.2.2 Tingkat Kecemasan Pada Remaja .....	85
4.2.3 Insomnia Pada Remaja .....	84
4.2.4 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.....	87
4.2.5 Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik .....	90

#### **BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	93
----------------------	----

5.2 Saran .....	93
-----------------	----

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Respon Fisiologis terhadap Cemas .....	21
Tabel 2.2 Respon perilaku, kognitif dan afektif terhadap cemas .....	21
Tabel 3.3 Definisi Operasioal Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik Tahun 2017.....	49
Tabel 4.1 Distribusi Jenis Kelamin Remaja Di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.....	68
Tabel 4.2 Distribusi Umur Remaja Di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.....	68
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Pendidikan Remaja Di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.....	69
Tabel 4.4 Distribusi Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik .....	69
Tabel 4.5 Distribusi Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.....	70
Tabel 4.6 Distribusi Insomnia Pada Remaja Di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.....	70
Tabel 4.7 Distribusi intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.....	71
Tabel 4.8 Distribusi kecemasan dengan kejadian insomniapada remaja di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik .....	72
Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolonieritas Intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Lasem Kecamatan Sidayu kabupaten Gresik Bulan Maret tahun 2017.....	75

Tabel 4.10 Hasil Uji Autokorelasi Intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Lasem Kecamatan Sidayu kabupaten Gresik Bulan Maret tahun 2017.....	77
Tabel 4.11 Hasil Pengujian dengan t Test 1.....	78
Tabel 4.12 Hasil Pengujian dengan t Test 2.....	79
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan dengan uji F.....	81
Tabel 4.14 Hasil Koefisien Determinasi .....	82



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Rentang respon cemas .....	23
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik	44
Gambar 3.3 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Desa Lasem Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik Tahun 2017 .....	47
Gambar 4.1 Hasil Uji Normalitas.....	74
Gambar 4.2 Uji heteroskedastisitas .....	76

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal penyusunan skripsi
Lampiran 2	Surat ijin melakukan survey awal dari STIKES Muhammadiyah Lamongan
Lampiran 3	Surat balasan melakukan survey awal dari Kepala Desa Lasem
Lampiran 4	Surat permohonan izin penelitian dari STIKES Muhammadiyah Lamongan
Lampiran 5	Surat balasan izin melakukan penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan perlindungan Masyarakat (KESBANGPOL) Gresik
Lampiran 6	Surat balasan izin melakukan penelitian dari Kepala Desa Lasem
Lampiran 7	Lembar permohonan menjadi responden
Lampiran 8	Lembar persetujuan menjadi responden
Lampiran 9	Lembar kisi- kisi kuesioner
Lampiran 10	Lembar kuesioner penelitian
Lampiran 11	Lembar kunci jawaban kuesioner
Lampiran 12	Lembar tabulasi data
Lampiran 13	Hasil SPSS
Lampiran 14	Lembar konsultasi proposal dan skripsi
Lampiran 15	Dokumentasi pengambilan data

## DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

### DAFTAR SINGKATAN:

Amd Kep	: Ahli Madya Keperawatan
DepKes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
GABA	: Gamma-Aminobutyric Acid
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
KSPBJ-IRS	: Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta- <i>Insomnia Rating Scale</i>
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
NIK	: Nomor Induk Kepegawaian
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NIP	: Nomor Induk Pegawai
RLS	: <i>Restless Legs Syndrome</i>
RTA	: <i>Reality Testing Ability</i>
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SPSS	: <i>Statistical Product And Service Solution</i>
Ns	: Ners
S.E	: Sarjana Ekonomi
S.KM	: Sarjana Kesehatan Masyarakat
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SWT	: Subhanahu Wa Ta'ala
WASM	: <i>World Association of Sleep Medicine</i>

WHO : *World Health Organization*

**DAFTAR LAMBANG:**

n : perkiraan jumlah sampel

N : perkiraan besar populasi

Z : nilai standar normal untuk  $\alpha = 0,05$  (1,96)

p : perkiraan proporsi

q : 1-p

d : tingkat kesalahan yang dipilih ( $d = 0,05$ )

$\sum S_m$  : Jumlah skor yang didapat

$\sum S_p$  : Jumlah skor tertinggi

% : prosen

x : kali

$\Sigma$  : Sigma

Y : Variabel Dependen

X<sub>1</sub> : Variabel Independen 1

X<sub>2</sub> : Variabel Independen 2

Kd : Koefisien determinasi

$r^2_{xy}$  : Koefisien kuadrat korelasi ganda

b<sub>i</sub> : Nilai koefisien variabel independen (X<sub>i</sub>)

S<sub>bi</sub> : Nilai *standard error* dari variabel independen (X<sub>i</sub>)

P : Prosentase jawaban responden

$\sum F$  : Frekuensi jawaban responden

H<sub>1</sub> : Hipotesa 1