

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA  
NEGERI 1 SENTOLO KULON PROGO**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

**NUR FATI H UDIN**

**2215008**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA  
2019**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
KEJADIA INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SENTOLO  
KULON PROGO**

Diajukan oleh

**NUR FATIH UDIN**

**2215008**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah  
Sebagai Salah satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan  
di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 9 September 2019

Mengesahkan

Penguji



Deby Zulkarnain Rahadian Syah, MMR  
NIDN: 0529118601

Pembimbing



Sujono Riyadi, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIDN: 0501087601

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan,



Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep.,Sp.Kep.,MB

NPP. 2007.13.0011

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Nur Fatih Udin  
NPM : 2215008  
Program Studi : Ilmu Keperawatan (S-1)  
Judul Skripsi : Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya ilmiah saya sendiri dan bukan hasil *plagiarism*, semua refrensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini di tulis dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini menyatakan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikin surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya elangaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensinya yang berlaku sesuai dengan ketentuan akademik.

Yogyakarta, 9 September 2019



Nur Fatih Udin

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat beserta karunia-NYA. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo ”**.

Skripsi ini telah dapat terselesaikan atas bimbingan, arahan, bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis tuliskan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terimakasih dengan setulus-tulusnya kepada:

1. Kuswanto Hardjo, dr., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Tetra Saktika Adi Nugraha, M.Kep.,Sp.Kep.,MB., selaku ketua prodi keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Sujono Riyadi S.Kep, Ns, M.Kes selaku pembimbing yang selalu memberi semangat, arahan, pencerahan, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Deby Zulkarnain Rahadian Syah, MMR selaku penguji yang telah memberikan bimbingan, saran, dan pendapat dalam hasil skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sentolo yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Kepada responden Siswa/i SMA Negeri 1 Sentolo yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Kedua orang tua yang selalu mendukung dan memotivasi sehingga terselesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan yang terus memberi semangat dukungan moril.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, sebagai imbalan atas amal kebaikan dan bantuannya. Akhirnya besar harapan penulis semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak.

Yogyakarta, 9 September 2019

Nur Fatih Udin

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>INTISARI</b> .....	ix
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teori .....	8
1. Media Sosial .....	8
2. Intensitas.....	16
3. Insomnia .....	17
4. Remaja.....	22
B. Kerangka Teori .....	26
C. Kerangka Konsep.....	27
D. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rencana Penelitian.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Variabel Penelitian .....	30
E. Definisi Operasional .....	31
F. Alat dan Pengukuran Data .....	31
G. Validitas dan Reliabilitas .....	35
H. Metode Pengelolaan dan Analisis Data .....	36
I. Etika Penelitian .....	39
J. Tahap Penelitian .....	40
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil .....	43
B. Pembahasan .....	48
C. Keterbatasan .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA &amp; LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Frekuensi Penggunaan Media Sosial .....	17
Tabel 2.2 Durasi Penggunaan Media Sosial .....	17
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	31
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Durasi dan Frekuensi Penggunaan Media Sosial .....	33
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner Insomnia.....	34
Tabel 3.4 Kuesioner Durasi dan Frekuensi Penggunaan Media Sosial Pertanyaan valid .....	35
Tabel 3.5 Nilai Koefisiensi Korelasi .....	39
Tabel 4.1 Tabulasi Silang Media Sosial Dengan Insomnia .....	48

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	27
Gambar 4.1 Frekuensi Jenis Kelamin dan Usia .....	44
Gambar 4.2 Frekuensi Facebook, Instagram, WhatsApp .....	45
Gambar 4.3 Durasi Facebook, Instagram, WhatsApp.....	46
Gambar 4.4 Frekuensi dan Durasi Facebook, Instagram, WhatsApp .....	47
Gambar 4.5 Insomnia .....	47

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Hasil Plagiarisme
- Lampiran 2 Lembar Permohonan Penelitian
- Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. *Informed Consent*
- Lampiran 5. Kuesioner Media Sosial dan Kuesioner Insomnia
- Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Komite Etik
- Lampiran 8. Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 9. Lembar Bimbingan
- Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 11 Hasil Olah Data SPSS

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA