

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ADIKSI INTERNET DAN KUALITAS  
TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA SMA NEGERI  
1 SEMIN KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

**SKRIPSI**



Diajukan oleh :

**RUBAUR RISKHA**

**J500140010**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2018**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ADIKSI INTERNET DAN KUALITAS  
TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA SMA NEGERI  
1 SEMIN KABUPATEN GUNUNGGIDUL**

Yang diajukan oleh :

Rubaur Riska  
J500140010

Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji dan Pembimbing Utama Skripsi  
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pada hari Selasa, 31 Januari 2017

Ketua Penguji

Nama : Dr. Burhanuddin Ichsan, M.Med.Ed., M.Kes. (.....)

NIK : 1002

Anggota Penguji

Nama : Dr. Yusuf Alam Romadhon, M.Kes. (.....)

NIK : 1003

Pembimbing Utama

Nama : Dr. Erna Herawati Sp.K.J (.....)

NIK : 1046

Dekan

Prof. DR. Dr. E.M. Sutrisna, M.Kes

NIK: 919

## PERNYATAAN

“Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan penulis tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, yang tertulis dalam naskah ini kecuali disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 30 Januari 2018



Rubaur Riska  
(J500140010)

## **MOTTO**

Asyhadu An La illallah Wa Asyhadu Anna Muhammadar Rosulullah

“ Dia memberikan hikmah (ilmu yang berguna) kepada siapa yang dikehendakinya. Barang siapa yang mendapatkan hikmah itu sesungguhnya ia telah mendapat kebijakan yang banyak. Dan tiadalah yang menerima peringatan melainkan orang-orang yang berakal “

(Q.S. Al-Baqarah : 269)

“ Tidak ada yang lebih baik dari pada akal yang diperintahkan dengan ilmu. Dan ilmu yang diperintahkan dengan kebenaran. Dan kebenaran yang diperintahkan dengan kebaikan. Dan kebaikan yang diperintahkan dengan taqwa “

(H.R. Abdul Aziz)

## **KATA PENGANTAR**

### **BISMILLAHIRRAHMANIRRAHIM**

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Hubungan antara Adiksi Internet dan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada Siswa SMA Negeri 1 Semin Kabupaten Gunungkidul.

Skripsi ini disusun guna melengkapi persyaratan untuk mendapat gelar kesarjanaan pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pada kesempatan yang bahagia ini, penulis hendak mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. DR. dr. EM Sutrisna M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Erna Herawati, Sp.K.J. Selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan, saran serta dukungan yang berarti kepada penulis selama penyusunan skripsi.
3. Dr. Burhanuddin Ichsan, M.Med.,M.Kes. Selaku penguji I dan Dr. Yusuf Alam Romadhon, M.Kes. selaku penguji II. Terima kasih atas bimbingan dan arahan selama proses penyusunan skripsi.
4. Dr. Erika Diana Risanti, M.Sc. selaku ketua biro skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu dalam perizinan dan bimbingan skripsi.
5. Seluruh dosen pengajar yang telah membekali ilmu kepada penulis. Ilmu ini sangat bermanfaat bagi penulis.
6. Pihak-pihak dari SMA Negeri 1 Semin yang sudah banyak membantu dalam penyelesaian pengambilan data.
7. Terima kasih kepada bapak dan ibu tercinta untuk dukungan, pengorbanan, perjuangan dan doa yang selalu mengiringi selama ini, semoga penulis dapat senantiasa membahagiakan dan menjadi anak yang berbakti. Penulis sangat

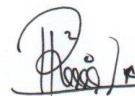
bersyukur kepada Allah yang telah memberikan orang tua terbaik yang penuh dengan kasih sayang dan perhatian.

8. Terima kasih kepada rekan-rekan skill lab, tutorial, serta angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta (Asclepius 2014).
9. Terimakasih kepada orang-orang yang menyayangi penulis yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.
10. Seluruh Civitas akademika Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta atas kerjasama dan bantuannya, penelitian ini bisa berjalan sebagaimana mestinya.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan ketulusan mereka dengan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan bagi kemajuan ilmu pengetahuan, bermanfaat bagi pembaca, serta bernilai ibadah di hadapan Allah SWT. Aamiin Allahuma Aamiin.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 30 Januari 2018



Rubaur Riska

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
MOTTO .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II LANDASAN TEORI.....	4
A. Tinjauan Pustaka .....	4
1. Adiksi Internet.....	4
a. Definisi.....	4
b. Faktor Risiko.....	4
c. Dampak Penggunaan Adiksi Internet.....	5
d. Gejala-Gejala Adiksi Internet .....	6
e. Jenis – Jenis Internet .....	7
f. Waktu Penggunaan Internet .....	8
2. Kualitas Tidur.....	10
a. Definisi.....	10
b. Fisiologi Tidur.....	11
c. Fungsi Tidur.....	11
d. Mekanisme Tidur .....	12
e. Irama Tidur-Bangun.....	14
f. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	14

g. Gangguan Tidur .....	16
h. Alat Ukur.....	18
3. Kecemasan .....	19
a. Definisi.....	19
b. Epidemiologi.....	20
c. Ciri-ciri Kecemasan .....	20
d. Tingkat Kecemasan (Anxiety) .....	21
e. Penyebab Kecemasan.....	21
f. Pencegahan Kecemasan .....	22
g. Terapi .....	22
h. Pengukuran Tingkat Kecemasan.....	24
4. Hubungan antara Adiksi Internet dan Kualitas Tidur dengan Tingkat kecemasan.....	25
B. Kerangka Teori.....	27
C. Kerangka Konsep .....	28
D. Hipotesis.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Jenis Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu .....	29
C. Populasi .....	29
D. Sampel dan Teknik Sampling.....	29
E. Estimasi Besar Sampel .....	29
F. Kriteria Restriksi .....	30
G. Identifikasi Variabel .....	30
H. Definisi Operasional Variabel .....	31
I. Instrumen Penelitian.....	31
J. Analisis Data .....	32
K. Alur Penelitian.....	33
L. Pelaksanaan Penelitian .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Hasil Penelitian.....	34
B. Analisis Data .....	35
C. Pembahasan.....	40



D. Keterbatasan Penelitian .....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Simpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN.....	49
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	49
Lampiran 2. Surat <i>Ethical Clearance</i> .....	50
Lampiran 3. Surat Selesai Penelitian .....	51
Lampiran 4. Hasil Data Adiksi Internet dan Kualitas Tidur dengan Kecemasan ...	52
Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	54
Lampiran 6. Lembar Persetujuan (Informed Consent) .....	55
Lampiran 7. Lembar Formulir Biodata .....	56
Lampiran 8. Kuesioner L-MMPI .....	57
Lampiran 9. Kuesioner IAT .....	58
Lampiran 10. Kuesioner PSQI.....	60
Lampiran 11. Kuesioner TMAS.....	62
Lampiran 12. Hasil Statistik .....	64

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penggunaan Internet.....	9
Tabel 2. Pelaksanaan Penelitian.....	33
Tabel 3. Distribusi Subjek Penelitian Berdasar Kualitas Tidur .....	35
Tabel 4. Distribusi Subjek Penelitian Berdasar Tingkat Kecemasan.....	35
Tabel 5. Uji Normalitas Data .....	36
Tabel 6. Hubungan antara Tingkat Adiksi dan Tingkat Kecemasan, Serta Kualitas Tidur dan Tingkat Kecemasan dengan Menggunakan Uji Pearson. ....	36
Tabel 7. Variable <i>Entered/Removed</i> .....	37
Tabel 8. Model Summary .....	37
Tabel 9. Coefficients.....	38
Tabel 10. Residual Statistics .....	39

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Teori .....	27
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	28
Gambar 3. Alur Penelitian .....	33
Gambar 4. Scatterplot antara tingkat kecemasan dengan Regression Stanndardized Predictive Value (variabel bebas) .....	39
Gambar 5. Scatterplot antara Regression Stanndardized (ZRESID) dengan Regression Stanndardized Predictive Value (ZPRED) .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	49
Lampiran 2. Surat <i>Ethical Clearance</i> .....	50
Lampiran 3. Surat Selesai Penelitian .....	51
Lampiran 4. Hasil Data Adiksi Internet dan Kualitas Tidur dengan Kecemasan ...	52
Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	54
Lampiran 6. Lembar Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ) .....	55
Lampiran 7. Lembar Formulir Biodata .....	56
Lampiran 8. Kuesioner L-MMPI .....	57
Lampiran 9. Kuesioner IAT .....	58
Lampiran 10. Kuesioner PSQI .....	60
Lampiran 11. Kuesioner TMAS .....	62
Lampiran 12. Hasil Statistik .....	64

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ADIKSI INTERNET DAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA SMA NEGERI 1 SEMIN KABUPATEN GUNUNGKIDUL

Rubaur Riska, Erna Herawati

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

**Latar Belakang** : pengguna internet di dunia mencapai 2.267.233.742 orang. Di Indonesia merupakan urutan ke-4 sebagai negara dengan pengguna internet terbanyak di Asia setelah China, India dan Jepang yang mencapai 55.000.000 pengguna internet. Pengguna internet dapat mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur buruk dan kecemasan tinggi dapat berpengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan kualitas hidup. Tingkat adiksi internet tinggi dan kualitas tidur buruk terdapat gangguan psikiatri dengan salah satunya adalah kecemasan.

**Tujuan** : penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat adiksi internet dan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada siswa pengguna internet.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan desain penelitian *observasional* analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Semin pada bulan Desember 2017 dengan responden yang berjumlah 60 siswa diambil dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian menggunakan metode Pearson dan regresi linier dengan program SPSS versi 24,0 *for windows*.

**Hasil** : Berdasarkan uji regresi linier diperoleh nilai korelasi ( $r$ ) 0,101 dan nilai  $p$   $0,044 < 0,05$  antara tingkat adiksi dengan tingkat kecemasan siswa pengguna internet di SMA Negeri 1 Semin. Serta nilai korelasi ( $r$ ) 0,903 dan nilai  $p$   $0,000 < 0,05$  antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan siswa pengguna internet di SMA Negeri 1 Semin.

**Kesimpulan** : Terdapat hubungan korelasi positif lemah yang signifikan antara tingkat adiksi internet dengan tingkat kecemasan siswa pengguna internet di SMA Negeri 1 Semin. Dan hubungan korelasi positif sangat kuat yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada siswa pengguna internet di SMA Negeri 1 Semin.

---

Kata Kunci: Adiksi internet, kualitas tidur, tingkat kecemasan, IAT, PSQI, TMAS

**ABSTRACT**  
**RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADEQUISITION AND  
QUALITY SLEEP WITH LEVEL OF ANXIETY ON STUDENTS  
STATE 1 SEMIN DISTRICT GUNUNGKIDUL**

**Rubaur Riska, Erna Herawati**  
**Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Surakarta**

**Background** : Internet users in the world reached 2,267,233,742 people. In Indonesia is ranked 4th as a country with the largest Internet users in Asia after China, India and Japan which reached 55 million internet users. Internet users can experience sleep disturbance. Poor sleep quality and high anxiety can affect physical, cognitive ability and quality of life. High levels of internet addiction and poor sleep quality have psychiatric disorders with one of them anxiety.

**Objective** : This study was conducted with the aim to determine the relationship between the level of internet addiction and sleep quality with anxiety levels in the students of internet users.

**Method** : This research use analytic *observational* research design with *cross sectional* approach. The research was conducted in SMA Negeri 1 Semin in December 2017 with 60 respondents taken by *purposive sampling* technique. The study used Pearson method and linear regression with SPSS version 24.0 *for windows*.

**Result** : Based on linear regression test obtained correlation value (r) 0,101 and p value 0,044 <0,05 between level of addiction with anxiety level of student of internet user in SMA Negeri 1 Semin. And the value of correlation (r) 0.903 and p value 0.000 <0.05 between the quality of sleep with the anxiety level of students internet users in SMA Negeri 1 Semin.

**Conclusion** : There is a significant positive correlation relationship between the level of internet addiction level with the anxiety level of students of internet users in SMA Negeri 1 Semin. And a strong positive correlation relationship is very significant between the quality of sleep and the level of anxiety in the students of internet users in SMA Negeri 1 Semin.

---

Keywords: Internet addiction, sleep quality, anxiety level, IAT, PSQI, TMAS