

## HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMAN 5 TANGERANG SELATAN

Marsellina Putri Cahya Ningtyas<sup>1\*</sup>, Ayatun Fil Ilmi<sup>2</sup>, Junaida Rahmi<sup>3</sup>

<sup>123</sup>STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jalan Pajajaran No.1, Tangerang Selatan (15417), Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p>*Corresponding Author Email: <a href="mailto:pmarsellina@gmail.com">pmarsellina@gmail.com</a></p>	<p><i>Social media is a medium for interacting with each other that users can easily participate in and users can create interesting content and share it on social media. The existence of this social media has its own negative impact and positive impact, it can be negative that social media can be used to instill hatred towards others by uploading unethical words or pictures so as to foster feelings of displeasure and hatred, the positive impact is that it brings people who are far away from each other. interact via social media. Indonesia is a country that has the most active social media users in Indonesia, amounting to 79.7% compared to other countries such as the Philippines 78%, Malaysia 72%, and China 67%. The purpose of this study was to determine the relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in adolescents at SMAN 5 Tangerang Selatan. This research method is analytic research with quantitative research type with cross sectional approach. The sampling technique used is purposive sampling consisting of 96 respondents. Based on the results of the study that the use of social media with the incidence of insomnia has a relationship that is (p-value = 0.000). Based on these results, it can be concluded that the use of social media can cause insomnia. It is recommended to reduce the use of social media so as not to have a negative impact on health and the surrounding environment.</i></p>
<p><b>Keywords:</b> insomnia social media Young</p>	
<p><b>Kata Kunci:</b> insomnia media sosial Remaja</p>	<p>Media sosial adalah sebuah media untuk berinteraksi yang digunakan satu sama lain yang para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi dan penggunanya dapat menciptakan konten konten yang menarik serta membagikannya ke dalam media sosial. Adanya media sosial ini memiliki dampak negatif dan dampak positifnya tersendiri, dapat negatifnya media sosial bisa digunakan untuk menanam kebencian terhadap orang lain dengan mengunggah kata-kata atau gambar yang tidak etis sehingga menumbuhkan rasa tidak senang dan benci,dampak positifnya mendekatkan yang jauh dengan saling berinteraksi melalui media sosial. Indonesia adalah negara yang memiliki pengguna media sosial paling aktif di Indonesia, yaitu sebesar 79,7% dibandingkan negara lain seperti Filipina 78%, Malaysia 72%, dan Cina 67%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMAN 5 tangerang selatan. Metode penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan purposive sampling yang terdiri dari 96 responden. Berdasarkan hasil penelitian bahwa penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia memiliki hubungan yaitu (p-value = 0,000 &lt;0,05). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan penggunaan media sosial dapat menyebabkan insomnia. Disarankan untuk mengurangi penggunaan media sosial agar tidak berdampak buruk bagi kesehatan dan lingkungan sekitarnya.</p>

## PENDAHULUAN

Manusia mempunyai kebutuhan yang harus dipenuhi baik fisiologi maupun psikologisnya, salah satu kebutuhan fisiologis adalah istirahat dan juga tidur. Apabila kebutuhan fisiologis tidur tidak terpenuhi dapat terjadi penurunan konsentrasi dan kemampuan penalaran, salah satu penyebab gangguan tidur ini adalah insomnia, insomnia sendiri ini ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur dan kesulitan seseorang untuk tidur atau membutuhkan waktu yang begitu lama untuk tidur biasanya disebabkan oleh kebiasaan sebelum tidur yang kurang baik, seperti jejaring sosial seperti yang dikatakan penggunaan jejaring sosial setiap hari serta kebiasaan membawa ponsel atau gadget ke tempat tidur dan semakin lama penggunaan jejaring sosial melalui gadget tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya (Kiayi, 2015).

Melatonin adalah hormon yang dibentuk oleh kelenjar pineal dan retina yang bertugas untuk membuat tidur dan mengembalikan energi fisik ketika kita tidur. Produksi hormon melatonin dapat dipacu oleh gelap dan hening serta dihambat oleh sinar yang terang maupun medan elektromagnetik Insomnia ini dapat mengakibatkan seseorang lebih mudah cemas atau khawatir yang diakibatkan

kurangnya tidur dan juga dapat menyebabkan seseorang kesulitan dalam berkonsentrasi. Biasanya seseorang yang mengalami insomnia akan mengakibatkan meningkatnya kecemasan, tubuh rentan terkena penyakit dan kekebalan tubuh menjadi lemah, Kurang tidur dapat membuat sistem imun dan kekebalan tubuh menurun dan juga tentu saja dapat kesulitan dalam berkonsentrasi. Menurut National Sleep Foundation (2018), kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % 3 insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang (Suastari, 2018).

Berdasarkan laporan dari Curereseach 2017, bahwa kasus insomnia mencapai 30% penduduk dunia yang pada umumnya mengalami insomnia kronis. Laporan tersebut menunjukkan penduduk Amerika serikat sebesar 1/4 mengalami tidur yang buruk dan 10% penduduknya mengalami insomnia kronis. Di Indonesia, prevalensi insomnia mencapai 10% yang berarti 28 juta dari total 285 juta penduduk. Insomnia adalah gangguan tidur yang paling sering dialami oleh semua orang didunia, insomnia diartikan sebagai gangguan dimana seseorang sulit untuk tidur, sulit dalam mempertahankan tidur

dengan kualitas tidur buruk yang disertai keadaan penyulit (Buysse dalam Sayekti, 2015).

Kurang tidur merupakan penyebab utama terjadinya penurunan produktivitas dan ketidakhadiran atau keterlambatan dalam bekerja (Nurdin, 2018). Penyebab lain dari insomnia pada remaja karena pola tidur yang tidak baik, penggunaan media elektronik seperti (televisi, computer, gadget), penyakit migren, nyeri, gangguan psikologi, depresi, kafein, nikotin dan rokok (Zahara dkk, 2018). Kemajuan internet dan media sosial ini menyebabkan perubahan dan membawa dampak yang signifikan bagi masyarakat, termasuk juga bagi remaja (Syamsuedin dkk, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti dapat dengan google form menggunakan kuesioner dari 72 siswa kelas XII IPS 1 dan XII IPS 3 di SMAN 5 Tangerang Selatan, sebanyak 51 responden (70,8%) mengalami insomnia. Tingginya siswa yang mengalami insomnia, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia di SMAN 5 Tangerang Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

hubungan antara penggunaan media sosial dengan Kejadian insomnia pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan analitik deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian menggunakan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara faktor risiko (perilaku remaja dalam penggunaan media sosial) dan kejadian insomnia pada siswa dan siswi di SMAN 5 Tangerang Selatan pada penelitian *cross sectional* jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus lameshow maka diperoleh hasil 96. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *chi square*.

## HASIL

### Hasil Analisis Univariat

Karakteristik responden dalam penelitian ini dibedakan atas usia, jenis kelamin, media sosial yang digunakan, intensitas penggunaan media sosial dan kejadian insomnia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Media Sosial Yang Digunakan, Intensitas Penggunaan Sosial media dan Kejadian Insomnia Pada siswa dan siswi di SMAN 5 Tangerang Selatan

1.	Usia	Frekuensi	Persentase
	17	69	71.9%
	18	27	28.1%
	Total	96	100,0%

2.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
	Laki-Laki	34	35,4%
	Perempuan	62	64,6%
	Total	96	100,0%
3.	Media Sosial Yang Digunakan	Frekuensi	Persentase
	1-3	21	21,9%
	4-6	61	63,5%
	7-8	14	14,6%
	Total	96	100,0%
4.	Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase
	Rendah	77	80,2%
	Tinggi	19	19,8%
	Total	96	100,0%
5.	Insomnia	Frekuensi	Persentase
	Ringan	12	12,5%
	Berat	29	30,2%
	Sangat Berat	55	57,3%
	Total	96	100,0%

Berdasarkan Distribusi frekuensi karakteristik responden yang telah dijelaskan pada tabel 1 diketahui usia lebih dari setengahnya memiliki usia 17 tahun yaitu sebesar 69 responden dengan persentase 71,9%, jenis kelamin didapatkan bahwa lebih dari setengahnya memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 62 responden dengan persentase 64,6%, media sosial yang digunakan didapatkan bahwa lebih dari setengahnya memiliki 4-6 media sosial yaitu sebesar 61 responden dengan persentase 63,5%,

penggunaan media sosial didapatkan bahwa sebagian besar menggunakan media social rendah yaitu 77 responden dengan persentase 80,2% dan kejadian insomnia didapatkan bahwa lebih dari setengahnya mengalami kejadian insomnia sangat berat yaitu sebesar 55 responden dengan persentase 57,3%.

#### Hasil Analisis Bivariat

Berikut hasil pengujian hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia dengan menggunakan uji chi-square maka didapatkan hasil berikut:

Tabel 2. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada siswa dan siswi di SMAN 5 Tangerang Selatan

Penggunaan Media sosial	Kejadian Insomnia								
	Ringan		Berat		Sangat berat		Total	<i>p-value</i>	
	n	%	N	%	n	%	n		%
Tinggi	0	0,0	0	0,0	19	100	19	100	<i>P= ,000</i>
Rendah	12	15,6	29	37,7	36	46,8	77	100	
Total	12	12,5	29	30,2	55	57,3	96	100	

Intensitas Penggunaan Media Sosial yang tinggi mempengaruhi lebih dari setengahnya mengalami kejadian insomnia yang sangat berat sebanyak 55 responden dengan persentase 57,3%.

Hasil penelitian data yang dilakukan menggunakan Uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% maka dapat disimpulkan bahwa p.value (0.000) adalah  $< (0.05)$ , menyatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan insomnia pada siswa dan siswi di SMAN 5 Tangerang Selatan.

## **PEMBAHASAN**

Media sosial sudah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari pada remaja. Remaja menghabiskan waktunya untuk berinteraksi dan bersosialisasi melalui media sosial. Hal ini sudah jelas, karena dengan mengakses internet dan membuka situs jejaring sosial remaja akan lupa waktu. Tartari (2015) juga menjelaskan bahwa media sosial menyediakan lingkungan suportif bagi remaja dan memberi ruang bagi mereka untuk berbagi dan berdiskusi tentang segala hal seperti kesehatan, musik, film, video games dan seterusnya.

Berdasarkan tabel 2 di ketahui bahwa penggunaan media sosial yang

tinggi sebanyak 19 responden (19,8%) dan terdapat penggunaan media sosial yang rendah sebanyak 77 responden (80,2%) Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti beropini bahwa masih terdapat remaja penggunaan media sosialnya tinggi, ketergantungan akan penggunaan media sosial dapat menyebabkan individu tersebut mengalami kecanduan. Hasil penelitian univariat ini sejalan dengan penelitian Dewi (2017) yang dimana disebutkan bahwa 73,1% pernyataan kuesioner tertinggi mengatakan siswa/i yang aktif di jejaring sosial lebih menyenangkan daripada dunia nyata. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tenis (2018) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tergolong tinggi yaitu rata-rata 313,187 menit atau sekitar lima jam dua puluh satu menit. Penggunaan media sosial yang tinggi dapat berdampak negatif seperti kecanduan bagi penggunanya (Gani, 2015).

Hal ini sudah jelas, karena dengan mengakses internet dan membuka situs jejaring sosial remaja akan lupa waktu. Tartari (2015) juga menjelaskan bahwa media sosial menyediakan lingkungan suportif bagi remaja dan memberi ruang bagi mereka untuk berbagi dan berdiskusi tentang segala hal seperti kesehatan,

musik, film, video games dan seterusnya. Maka dari itulah remaja sangat tertarik dengan dunia media sosial karena semakin lama media sosial ini akan berkembang jauh pesat dengan berkembangnya teknologi. Penggunaan media sosial dapat menyebabkan kecanduan bagi penggunaannya, kecanduan media sosial merupakan suatu perilaku yang dilakukan secara berulang kali dan sudah menjadi kebiasaan untuk memenuhi rasa kepuasan. Seseorang yang mengalami kecanduan media sosial dalam sehari dan durasi waktu penggunaan media sosial dalam sehari dapat menyebabkan insomnia.

Dampak insomnia ini bermacam-macam mulai dari gangguan memori dan gangguan berkonsentrasi, pencegahan insomnia dapat dilakukan dengan menghindari makanan dan minuman yang mengandung kafein, ciptakan ruangan tidur yang nyaman mungkin dan jangan menggunakan ponsel karena cahaya dari layar ponsel dapat membuat lebih sulit untuk tidur. Berdasarkan penelitian dari Case Western Reserve School of Medicine, Cleveland (2008) dalam Syamsuudin (2015) yang melibatkan 238 remaja dengan rentang umur 13-16 tahun didapatkan bahwa salah satu faktor penyebab insomnia pada remaja adalah akses media sosial di internet melalui telepon seluler dan komputer yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pada kejadian insomnia di SMAN 5 Tangerang Selatan diketahui dengan jumlah total 96 responden. Sebanyak 55 responden (57.3%) mengalami insomnia sangat berat, kemudian 29 responden (30,2%) mengalami insomnia berat dan 12 responden (12,5%) mengalami insomnia ringan.

Menurut Rizqiea dan Hartati, (2012) Insomnia memiliki dampak negatif bagi kesehatan baik dari segi fisik maupun psikologis mahasiswa, dampak dari terjadinya insomnia yaitu mengantuk di siang hari/kelelahan. Selain itu, insomnia juga dapat menyebabkan ketidakteraturan manajemen waktu, gangguan konsentrasi, dan penurunan kualitas hidup. Berdasarkan penelitian dari Case Western Reserve School of Medicine, Cleveland dalam Syamsuudin (2015) yang melibatkan 238 remaja dengan rentang umur 19-21 tahun didapatkan bahwa salah satu faktor penyebab insomnia pada remaja adalah akses media sosial di internet melalui telepon seluler dan komputer yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Menurut peneliti mahasiswa mengalami insomnia ringan karena mengerjakan tugas rumah di malam hari, chatting dengan teman di media sosial pada malam hari, browsing dan downloading hal-hal yang berkaitan dengan hobi dan kesenangan,

serta aktivitas bermain game online pada malam hari.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil analisis dengan menggunakan uji chi-square didapatkan p-value 0,000 kurang dari  $\alpha$  (0,05) maka dengan ini dapat dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan. Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti beropini bahwa durasi penggunaan media sosial dapat mempengaruhi tingkat kejadian insomnia, yaitu semakin tinggi durasi penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ulfiana (2018) diperoleh hasil p-value 0.014 <0,05 maka Hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan di UIN Alauddin Makassar. Menurut peneliti, fenomena insomnia yang terjadi pada siswa yang dikarenakan penggunaan media sosial tidak lepas dari sarana-sarana penunjang aktivitas tersebut seperti laptop dan telepon seluler atau yang lebih populer di kalangan remaja dengan sebutan gadget, dimana gadget tersebut merupakan alat yang dapat memaparkan cahaya yang apabila semakin lama penggunaan media sosial melalui gadget

tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya.

## **KESIMPULAN**

Proporsi Penggunaan Media Sosial Pada Remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan yang memiliki penggunaan tinggi yaitu sebanyak 19 responden (19,8%). Proporsi Kejadian Insomnia pada remaja di SMA N 5 Tangerang Selatan yang mengalami kejadian insomnia ringan sebanyak 12 responden (12,5%), insomnia berat 29 responden (30,2%) dan insomnia sangat berat sebanyak 55 (57,3%). Terdapat hubungan yang signifikan antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA N 5 Tangerang Selatan dengan p-value = 0,000.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi. (2013). Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali.
- Dewi, L. P. (2017). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja di SMA Muhammadiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi. Universitas

- Aisyiyah. Yogyakarta
- Gani, A. (2015). Pengaruh media sosial terhadap perkembangan anak dan remaja. *Jurnal Mitra Manajemen Universitas Suryadarma*, 2(7)
- Kiayi, S. dkk. (2015). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Skripsi. Universitas Negeri Gorontalo
- Nurdin, M. A. & Arsin, A. A., Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal mkmi*. Vol 14 No 2.
- Rizqiea, N. S., & Hartati, E. (2012). Pengalaman Mahasiswa yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 231-236.
- Sayekti, Hendrati. (2015). Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene Dan Penyakit Kronis Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia
- Suastari. (2018). Karakteristik media sosial dalam membentuk budaya populer korean pop di kalangan komunitas samarinda dan balikpapan. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 2, 3.
- Syamsodin, W. K. P. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan*. Vol 3 No 1.
- Tartari, E. (2015). Benefits And Risks Of Children And Adolescents Using Social Media. *Journal European Scientific*, 11(13), 321-332.
- Tenis, R. R. P. (2018). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan subjective well being pada remaja. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Ulfiana, N. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Zahara, R., dkk. (2018). Gambaran Insomnia pada Remaja di SMK Negeri Pekanbaru. *JOM FKp*. Vol 5 No2