



## DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN INSOMNIA PADA REMAJA

I Gede Purnawinadi<sup>1</sup>, Stela Sali<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Klabat, Indonesia

E-mail: [purnawinadi87@unklab.ac.id](mailto:purnawinadi87@unklab.ac.id)

### ABSTRACT

*Rest and sleep are physiological needs that must be met by every teenager. The inability of teenagers in managing time to use social media will have an impact on irregular sleep patterns so that the occurrence of insomnia. This study aims to determine the relationship of the duration of social media use with insomnia in teenager at Advent Klabat Manado High School. The method used in this study is an analytic survey with cross sectional approach. Data of 155 respondents were collected using a questionnaire through a total sampling technique. Data were analyzed bivariately using the spearman correlation test. The results of this study descriptively that there were 91 respondents (58.7%) dominant with a moderate duration of social media use (3-4 hours a day) and 99 respondents (56.8%) had moderate insomnia. There is a strong and positive correlation between the duration of social media use and the incidence of insomnia in adolescents at Manado Klabat Advent High School ( $p$  value = 0.00 < 0.05, with  $r = 0.739$ ). It is expected that teenagers to reduce the use of social media and replace with other useful activities, for researchers can then analyze specifically the types of social media that are often used by teenagers.*

**Keywords:** duration, use of social media, insomnia, teenagers

### ABSTRAK

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi oleh setiap remaja. Ketidakmampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial akan berdampak pada ketidakaturan pola tidur sehingga terjadinya insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Advent Klabat Manado. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Data 155 responden dikumpulkan menggunakan kuesioner melalui teknik *total Sampling*. Data dianalisis secara bivariat menggunakan uji *spearman correlation*. Hasil penelitian ini secara deskriptif bahwa dominan terdapat 91 responden (58,7%) dengan durasi penggunaan media sosial sedang (3-4 jam sehari) dan terdapat 99 responden (56,8%) mengalami insomnia sedang. Ada hubungan yang kuat dengan arah positif dan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Klabat Manado ( $p$  value = 0,00 < 0.05, dengan nilai  $r = 0,739$ ). Diharapkan para remaja untuk mengurangi penggunaan media sosial dan mengganti dengan aktivitas yang bermanfaat lainnya, bagi peneliti selanjutnya dapat menganalisis secara spesifik jenis media sosial yang sering digunakan oleh remaja.

**Kata Kunci:** durasi, penggunaan media sosial, insomnia, remaja.



## PENDAHULUAN

Tidur merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi karena jika tidak terpenuhi maka dapat berdampak pada kondisi biologis dan psikologis seseorang. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dijumpai, timbul dari gangguan lain yang mendasarinya, terutama gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi atau gangguan emosi lainnya (Karyono, 2010). Masalah kualitas tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya. Remaja mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur waktu malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari. Tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai dengan perkembangan kemampuan intelektual, stres dan harapan baru yang dialami oleh remaja membuat mereka rentan terhadap gangguan, baik dalam bentuk gangguan mental dan gangguan perilaku (Pribadi, Utami, & Marliyana, 2019).

Pada masa remaja akhir dan dewasa muda terjadi pergeseran irama sirkadian (irama tidur dan bangun yang teratur) sehingga jam tidur pun bergeser. Secara umum kebutuhan tidur meningkat, namun bergeser karena kebiasaan menonton televisi, bermain di depan komputer ataupun *gadget* sebelum tidur, mengakses jejaring sosial atau berinteraksi dengan pengguna lainnya, sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur, kebiasaan ini dapat memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi (Prasadjaja, 2009). Dampak lain dari kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Khusnal, 2017).

Media sosial secara umum mengacu pada alat interaksi antar manusia yang berbasis komputerisasi dimana setiap orang dapat bertukar informasi di dalamnya melalui internet, media sosial merupakan wadah yang mampu menuatkan teknologi, manusia, dan informasi (Jalonen, 2014). Badan Pusat Statistik (BPS) bekerjasama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat angka pertumbuhan pengguna internet di Indonesia hingga akhir tahun 2013 mencapai 71,19 juta orang, meningkat pada tahun 2014 mencapai 83,7 juta orang (Rahayuning, 2009). Dibandingkan faktor lain, penggunaan gadget dikalangan remaja sudah menjadi faktor yang sulit untuk dihindarkan.

Berdasarkan studi di Indonesia yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika yang bekerjasama dengan UNICEF pada tahun 2014 menemukan fakta bahwa 98% dari remaja yang disurvei tahu tentang internet dan bahwa 79,5% diantaranya adalah pengguna internet (Gatot, 2014). Untuk wilayah Sulawesi Utara sendiri, berdasarkan hasil survei antar-provinsi yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa kalangan industri di Sulawesi Utara, yang sebagian besar pengguna internet merupakan anak muda dengan usia rata-rata 12-29 tahun (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2012).

Studi yang dilakukan oleh Syamsuudin dkk (2015) mengenai durasi penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado, didapati sebagian besar responden yang pernah menggunakan media sosial 96,25% dan 71,0% mengalami insomnia. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal peneliti secara langsung pada 15 orang di SMA Advent Klabat Manado, didapati bahwa ada remaja yang menggunakan media sosial sampai menyebabkan sulit untuk tidur atau insomnia, sehingga dengan alasan inilah peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian



mengenai hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Klabat Manado.

**METODE**

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian (Setiadi, 2013). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif bersifat survei analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* merupakan jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2008).

Populasi dalam penelitian ini yaitu semua siswa/siswi SMA Advent Klabat Manado berjumlah 155 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu total sampling mana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena semakin besar jumlah sampel (mendekati jumlah populasi) maka semakin kecil peluang kesalahan generalisasi, jumlah populasi tidak terlalu banyak, kecukupan dana, waktu dan tenaga.

Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan izin resmi dari pihak sekolah. Pelaksanaan penelitian ini menerapkan prinsip etika *autonomy*, yaitu tanpa pemaksaan dimana responden mempunyai hak untuk ikut serta ataupun tidak bersedia menjadi responden dengan bersikap adil (*justice*) tanpa memihak pada sebagian responden saja. Penelitian ini tentunya bertujuan baik dalam upaya menelaah hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan insomnia pada siswa, sehingga prinsip *beneficence* nyata dalam penelitian ini. Pelaksanaan penelitian ini sedapat mungkin peneliti menghindari hal-hal yang berbahaya dan merugikan, sehingga prinsip *non-*

*maleficence* dapat diterapkan, begitu pula *cofidentiality* sangat dijunjung sebagai suatu kerahasiaan dan melindungi data informasi responden hanya untuk kepentingan penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data variabel durasi penggunaan media sosial berupa lembar wawancara yang dirancang untuk mengukur lamanya responden menggunakan media sosial setiap hari, kuesioner ini diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Syamsoedin dkk (2015) dengan interpretasi seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Interpretasi Durasi Penggunaan Media Sosial

Kategori	Durasi (jam)	Interpretasi
1	1-2	Singkat
2	3-4	Sedang
3	5-6	Lama
4	≥7	Sangat lama

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data variabel insomnia pada remaja adalah kuesioner pengukur insomnia menggunakan skala likert Kuesioner ini diadopsi dari Adeleya (2008) dengan nilai *Alpha Cronbach* (0,632). Kuesioner terdiri dari 11 pertanyaan dengan empat pilihan jawaban, yaitu (1) tidak pernah, (2) kadang-kadang, (3) sering, dan (4) selalu. Intepretasi hasil jawaban kuesioner dibagi dalam kategori seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Interpretasi Skor Insomnia

Kategori	Interval Skor	Kategori Insomnia
1	11-19	Tidak
2	20-27	Ringan
3	28-36	Sedang
4	37-44	Berat

Pengolahan data melalui tahap *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning*. Analisis data secara univariat dilakukan untuk gambaran distribusi masing-masing variabel yang diteliti, sedangkan analisis bivariat untuk mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen melalui uji statistik *Non-Parametrik Spearman*



Correlation dengan tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha$  0,05) menggunakan program komputer berupa *Statistical Program for Service Solution* (SPSS).

**HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi variabel penelitian, yaitu durasi penggunaan media sosial dan kejadian indomnia pada siswa.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Media Sosial

Kategori Durasi	Frekuensi	Persen (%)
Singkat	32	20,6
Sedang	91	58,7
Lama	15	9,7
Sangat Lama	17	11
Total	155	100

Tabel 3. menampilkan hasil analisis univariat durasi penggunaan media sosial pada remaja dengan jumlah responden sebanyak 155 orang, dimana didapati ada 32 responden (20,6%) dengan durasi singkat, 91 responden (58,7%) durasi sedang, 15 responden (9,7%) durasi lama, dan 17 responden (11%) dengan durasi sangat lama.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Insomnia

Kategori Insomnia	Frekuensi	Persen (%)
Tidak	3	1,9
Ringan	48	31
Sedang	88	56,8
Berat	16	10,2
Total	155	100

Hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel 4, kejadian insomnia pada remaja dari 155 responden penelitian terdapat 3 responden (1,9%) termasuk dalam kategori tidak insomnia, 48 responden (31%) insomnia ringan, 88 responden (56,8%) dalam kategori insomnia sedang, dan 16 responden (10,2%) dalam katogori insomnia berat.

Tabel 5. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Insomnia

Valiabel		Durasi	Insomnia
Durasi penggunaan media sosial	Koefisien Korelasi	1,000	0,739
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	0,000
	N	155	155
Insomnia	Koefisien Korelasi	0,739	1,000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000	.
	N	155	155

Seperti terlihat pada tabel 5. dapat dilihat bahwa dirasi penggunaan media sosial dengan insomnia pada siswa remaja di SMA Advent Klabat Manado memiliki hubungan yang signifikan yaitu *p value* 0,000 < 0,05 dan koefisien korelasi 0,739 yang artinya sikap kerja dengan nyeri punggung bawah mempunyai korelasi yang kuat dengan arah positif.

**PEMBAHASAN**

Insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan tidur , terutama tidur malam hari dan merasakan kualitas tidur yang buruk walaupun mempunyai kesempatan tidur yang cukup, hal ini akan mengakibatkan perasaan tidak bugar setelah bangun dari tidur (Susilo dan Wulandari, 2011). Pendapat lain mengenai Insomnia ialah ketidakmampuan mempertahankan tidur, bangun terlalu dini, tidur yang tidak menyegarkan, sering terbangun di malam hari dan merasa mengantuk yang berlebihan disiang hari (Kaplan & Sadock, 2010).

Menurut Joewana (2008), salah satu penyebab insomnia adalah kebiasaan menggunakan benda elektronik yang bersinar terang dan menyorot pada mata sehingga cahayanya dapat memicu atau menstimulasi otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan untuk tidur. Menurut Saifullah (2017) bahwa pola tidur sangat dipengaruhi oleh kondisi mental dan motivasi saat memasuki jam istirahat malam, dengan tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan otak untuk berfikir sehingga



membuat terjaga dan jam tidur berubah, begitujuga saat keinginan tetap terjaga dengan bermain gadget saat masuk jam tidur dapat mempengaruhi otak. Disisi lain gelombang elektromagnetik cahaya yang dikeluarkan gadget dapat menurunkan produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur dan memelihara irama sirkadian yang berperan penting dalam menentukan waktu tidur dan bangun.

Berdasarkan hasil penelitian ini, secara deskriptif durasi penggunaan media sosial dan insomnia dominan dalam kategori sedang. Secara bivariat terdapat korelasi yang signifikan kuat dengan arah yang positif antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja ( $p=0,000 < 0,05$  dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,739$ ). Semakin lama durasi remaja menggunakan media sosial maka semakin berat kondisi insomnia yang dialami, begitupula sebaliknya jika semakin pendek durasi penggunaan media sosial maka semakin ringan insomnia yang dapat terjadi. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa penggunaan gadget sudah menjadi gaya hidup remaja sehari-hari, bahkan sulit terlepas dari gadget. Gaya hidup seseorang sangat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang, hal ini dikarenakan rutinitas seseorang disiang hari akan mempengaruhi istirahatnya pada malam hari (Huda, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Syamsuudin, dkk (2015), bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan kejadian insomnia dengan hasil nilai  $p=0,00 < 0,05$ . Hasil penelitian lain juga dari Yasar (2015), didapati bahwa frekuensi penggunaan jejaring sosial dapat mempengaruhi kejadian insomnia dengan hasil didapatkan  $p=0,00 < 0,05$ . Keswara, Syuhada, dan Wahyudi (2019) menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa ada hubungan yang signifikan perilaku penggunaan gadget dalam akses media sosial

dengan kualitas tidur pada remaja, bahkan perilaku yang tidak baik dalam penggunaan gadget berisiko empat kali lebih besar menyebabkan gangguan kualitas tidur ( $p=0,000$  dan OR 4,696 dengan 95% CI 2,097-10,514).

Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan gadget dalam akses media sosial yang tidak baik disebabkan karena gadget telah mempengaruhi remaja akibat diberi kepercayaan untuk memiliki gadget sendiri dan sebagian besar telah memiliki ketergantungan pada gadget tersebut. Ketergantungan tersebut dapat mengganggu perencanaan aktifitas yang lebih penting seharusnya dilakukan karena terlalu merasa nyaman dan keasikan dalam menggunakan gadget, sehingga mengganggu konsentrasi di kelas, saat mengerjakan tugas karena kecanduannya kepada gadget. Remaja menjadikan gadget sebagai kebutuhan sehingga sering lupa waktu dan melakukan aktivitas penggunaan gadget hingga larut malam misalnya mereka terus-menerus memeriksa gadget agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media sosial secara online.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Secara deskriptif remaja dalam hal ini siswa di SMA Advent Klabat Manado dominan dalam kategori sedang dalam durasi penggunaan media sosial dan insomnia. Terdapat hubungan yang bermakna kuat dengan arah positif antara durasi menggunakan media sosial dengan kejadian insomnia.

Perlu lebih ditingkatkan promosi kesehatan dan konseling tentang pola tidur dan dampak penggunaan gadget secara berlebihan, serta bagi pihak sekolah dapat menetapkan peraturan tentang larangan penggunaan gadget pada waktu jam pelajaran. Remaja yang menjadi





pengguna gadget dalam menggunakan media sosial harus menjaga dan memperhatikan kualitas tidurnya agar tidak berpengaruh pada kesehatan fisik, tingkat emosi, konsentrasi, prestasi belajar ataupun masalah yang lebih serius. Diharapkan para remaja untuk mengurangi penggunaan media sosial dan mengganti dengan aktivitas yang bermanfaat lainnya. Bagi para peneliti selanjutnya dapat menganalisis secara spesifik jenis media sosial yang sering digunakan oleh remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adeleya, N. (2008). Analisis Insomnia pada Mahasiswa Melalui Model Pengaruh Kecemasan tes. Diakses dari <http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/125249-616.849ADEa-analisisinsomnia-metodologi.pdf>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2012). Profil Pengguna internet Indonesia. Diakses dari [http://www.apji.or.id/v2/upload/Laporan/Profil%20Internet%20Indonesia%202012%20\(INDONESIA\).pdf](http://www.apji.or.id/v2/upload/Laporan/Profil%20Internet%20Indonesia%202012%20(INDONESIA).pdf) Diakses pada tanggal 1 Oktober 2014, Jam 19:30 Wita.
- Gatot,S. (2014). Siaran Pers Tentang Riset Kominfo Dan Unicef Mengenai Perilaku Anak Dan Remaja Dalam Menggunakan Internet. Pusat Data Dan Sarana Informatika Kementerian Komunikasi Dan Informatika. Diakses dari <http://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/siaran+pers+no.+17pikominfo22014>
- Huda, N. (2016). 100 fakta seputar tidur yang perlu anda tahu. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. Diakses dari [http://elexmedia.id/users/9786020282404\\_100\\_fakta\\_seputar\\_tidur\\_yang\\_perlu\\_anda\\_tahu](http://elexmedia.id/users/9786020282404_100_fakta_seputar_tidur_yang_perlu_anda_tahu)
- Jalonen, H. (2014). Social media and emotions in organizational knowledge Creation. ACSIS. Vol.2 : 1371 – 1379.
- Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. (2010) Tidur Normal dan Gangguan Tidur. Sinopsis Psikiatri Jilid 2. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher.p.210-2117.
- Karyono, F. A. (2010). Hubungan Antara Derajat Insomnia dengan beratnya Kebiasaan Merokok pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi Universitas Muhammadiyah. Malang. Diakses dari <http://eprints.umm.ac.id/425/>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., Wahyudi, W.T. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. Holistik Jurnal Kesehatan Vol. 13 No. 3, p.233-239. Diakses dari [https://www.researchgate.net/publication/338028220\\_Perilaku\\_penggunaan\\_gadget\\_dengan\\_kualitas\\_tidur\\_pada\\_remajaja](https://www.researchgate.net/publication/338028220_Perilaku_penggunaan_gadget_dengan_kualitas_tidur_pada_remajaja)
- Khusnal, E. (2017). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul (Doctoral Dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Nursalam. (2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. (Edisi 2) Jakarta : Info Medika.
- Prasadja, A. (2009). Ayo bangun dengan Bugur karena Tidur yang Benar. Jakarta: Mizan Publika.



- Pribadi, T., Utami, S., & Marliyana, M. (2019). Bullying behavior among teenagers at junior high school lampung-indonesia. *Malahayati International Journal Of Nursing And Health Science*, 2(1), 32-40. Diakses dari <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/nursing/article/view/1139/pdf>
- Saifullah, M. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur pada Anak Sekolah di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. Surabaya: IR Perpustakaan UNAIR. Diakses dari <http://repository.unair.ac.id/79251/2/FK.P.N.251-18%20Sai%20h.pdf>
- Syamsuudin, K. (2014). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA N 9 Manado. Diakses dari [ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article](http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article)
- Setiadi (2013). Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan, Edisi 2. Yogyakarta :Graha Ilmu.
- Susilo, Y & Wulandari, A. (2011). Cara mengatasi insomnia. Yogyakarta : ANDI
- Yasar, M. (2015). Hubungan antara Frekuensi Penggunaan Fasilitas jejaring Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester IV STIKES Muhammadiyah Banjarmasin Kalimantan Selatan. Skripsi. Diakses dari <https://www.scribd.com/doc/114222841/Skripsi-Yasar>