

Intensitas Penggunaan Media Sosial Dapat Mempengaruhi Terjadinya Insomnia Pada Remaja Di SLB N 2 Yogyakarta

Margareta Ayu Cahyani^{a,1} dan Sujono Riyadi^{a,2,*}

^a Mahasiswa Program studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

^b Dosen Program studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

¹ margaretacahyani@gmail.com; ² sujono_kmpk2005@yahoo.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Riwayat Artikel

Received: 6 June 2023

Revised: 17 June 2023

Accepted: 29 June 2023

Kata Kunci

Adolescents,

Insomnia,

Social Media.

ABSTRACT

Background: Insomnia is the inability to meet the need for sleep, a condition experienced by people who experience chronic sleep difficulties, frequent awakenings from sleep, and short sleep. One of the causes of insomnia is the duration of using social media for a long time. Social media that are widely used today are Facebook, Whatsapp, Instagram, and Tik-tok. The purpose of this study was to see a relationship between the intensity of social media use and the incidence of insomnia in adolescents at SLB N 2 Yogyakarta. **Methods:** This research is a type of quantitative research. The design of the study used correlation (correlation study) with a cross-sectional approach. For taking this sample, using the total sampling technique, the students of SMP and SMA SLB Negeri 2 Yogyakarta. Using somers'd statistical test. **Results:** In this study, the results were $p = 0.020$ and $r = 0.521$. There is a relationship between the intensity of social media use and the incidence of insomnia in adolescents at SLB Negeri 2 Yogyakarta. **Conclusions:** There is a significant relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in adolescents at SLB Negeri 2 Yogyakarta.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Di Indonesia, gaya hidup masyarakat berubah karena pengaruh internet. Teknologi ini tersedia untuk berbagai kalangan masyarakat di Indonesia. Masyarakat dari segala usia dan pekerjaan, terutama remaja yang produktif dan ingin tahu, memiliki kesempatan dan akses untuk menggunakan internet [1]. Fenomena insomnia pada siswa akibat menggunakan media sosial tidak mendukung kegiatan tersebut, seperti komputer, tablet, laptop dan *handphone*. *Handphone* dikalangan remaja populer dengan sebutan *gadget*, *gadget* memaparkan cahaya layar yang jika semakin lama penggunaannya maka semakin mengganggu hormone melatonin, yang dapat menyebabkan insomnia pada penggunanya [2].

Jumlah pengguna media sosial global telah meningkat menjadi 3,81 triliun, menurut *Digital Around The World*. Ini berarti lebih dari setengah populasi dunia. Indonesia menduduki peringkat ke-8 negara paling kecanduan internet. Tahun 2020, 8,1%, atau 12 juta, dari total pengguna media

sosial Indonesia meningkat menjadi 160 juta. Secara ringkas di Indonesia, prevalensi penggunaan media sosial mencapai 59% dari total populasi [2]. Hasil tahun 2020 dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa 196,7 juta orang, atau 73,7% dari total penduduk Indonesia. Sebesar (56,4 %) pemakai internet di pulau Jawa terus memberikan kontribusi tertinggi dalam peningkatan jumlah pemakai internet. Pulau Sumatera merupakan terbesar kedua pengguna internet setelah pulau Jawa, sebesar (22,1%), diikuti oleh Pulau Sulawesi (7%), Kalimantan (6,3%), Bali-Nusa Tenggara (5,2%), dan Maluku-Papua (3%) [3].

Dampak positif media sosial adalah sebagai pelajar dapat *browsing* dan mempelajari pengetahuan baru, memperluas jaringan pertemanan, untuk mempromosikan produk bisnis tanpa menghabiskan banyak uang, menghubungi kerabat yang jauh dengan media sosial, dan media yang dapat menyebarkan informasi dengan cepat [4]. Adapun dampak negatif media sosial adalah remaja tidak mampu dalam mengatur waktu dengan tepat dalam menggunakan media sosial di rumah maupun di sekolah, kejahatan di dunia maya seperti *hacking*, dan salah satunya media sosial dapat menyebabkan insomnia [5].

Intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kejadian insomnia, insomnia merupakan kondisi seseorang dengan gangguan tidur, tidur pendek, dan sering terbangun dari tidur di malam hari [6]. Kejadian insomnia pada remaja dipengaruhi oleh semakin tinggi penggunaan media sosial [5]. Sementara itu media sosial memiliki banyak efek positif pada remaja, itu juga dapat memiliki dampak negatif pada kehidupan mereka. Dikarenakan remaja tidak memiliki kontrol atas penggunaan media sosial mereka.

Remaja yang kecanduan sangat bergantung pada media sosial akhirnya mereka menghabiskan waktu yang banyak hanya mencari kesenangan. Sehingga mengakibatkan insomnia dan pengumpulan akademik lebih lambat, tidak banyak waktu yang dihabiskan untuk belajar, dan kinerja akademik yang rendah secara signifikan [7]. Pemakaian media sosial erat kaitannya dengan insomnia. Setiap individu memiliki kebutuhan fisiologis dan kebutuhan lain, diantaranya kebutuhan fisiologis yaitu istirahat dan tidur. Jika mereka memiliki jumlah tidur yang cukup, tubuh baru dapat berfungsi dengan baik. Organ tubuh mungkin tidak berfungsi secara optimal, dan seseorang yang kurang tidur tentu cepat merasa lelah dan kurang konsentrasi [6].

Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara pada guru dan murid, didapatkan data bahwa ada 8 dari 10 siswa/siswi yang menggunakan media sosial hingga larut malam.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Desain pada penelitian menggunakan korelasi (*corelation study*) dengan pendekatan *cross sectional*. Dilakukan di SLB Negeri 2 Yogyakarta, pada remaja yang menggunakan media sosial seperti Whatsapp, Instagram, Facebook dan Tik-tok. Jumlah sampel 35 siswa dengan menggunakan teknik total sampling.

Pengambilan data dilakukan dengan mengisi kuesioner, kuisisioner diberikan kepada siswa untuk mendapatkan data. Dalam kuesioner, ada delapan item pertanyaan yang menentukan intensitas penggunaan media sosial dan dua puluh pertanyaan yang menentukan tingkat insomnia. Kuisisioner tersebut dibutuhkan 15 menit untuk diisi, dan itu dilakukan setelah ujian akhir sekolah, jadi tidak mengganggu kelas.

3. Hasil Penelitian

3.1. Analisis Univariat

Metode numerik dan kategorik digunakan untuk menjelaskan karakteristik demografi responden. Data numerik adalah usia, dan data kategorik adalah jenis kelamin, intensitas penggunaan media sosial, dan kejadian insomnia.

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa Siswi berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	19	54,3%
Perempuan	16	45,7%
Total	35	100%
Usia	Frekuensi	Presentase (%)
11-15 tahun	9	25,7%
16-20 tahun	26	74,3%
Total	35	100%

Sumber: Data Primer, 2023.

Menurut Tabel 3.1 menyatakan bahwa mayoritas berjenis kelamin laki-laki 19 siswa laki-laki (54,3%). Untuk usia sebagian besar 17 tahun 11 siswa (31,4%).

Tabel 3.2 Intensitas Penggunaan Media Sosial (Facebook, Instagram, WhatsApp, dan Tik-tok) Remaja di SLB N 2 Yogyakarta

Intensitas	Frekuensi	Presentase(%)
Rendah	9	25,7%
Sedang	22	62,9%
Tinggi	4	11,4%
Total	35	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 3.2 menyatakan intensitas penggunaan media sosial Facebook, Instagram, Whatsapp dan Tik-tok pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta sebagian besar dalam kategori sedang terdapat 22 responden (62,9%).

Tabel 3.3 Kejadian Insomnia Remaja di SLB Negri 2 Yogyakarta

Insomnia	Frekuensi	Presentase(%)
Ringan	10	28,6%
Sedang	23	65,7%
Berat	2	5,7%
Total	35	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Pada Tabel 3.3 Remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta sebagian besar mengalami insomnia sedang sejumlah 23 responden (65,7%).

3.2. Analisis Bivariat

Tabulasi silang antara Intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta disajikan dalam tabel 3.4

Tabel 3.4 Tabulasi Silang antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Insomnia								r	p- value
	Ringan		Sedang		Berat		Total			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Rendah	7	77,8%	2	22,2%	0	0,0%	9	100,0%	0,521	0,020
Sedang	1	4,5%	21	95,5%	0	0,0%	22	100,0%		
Tinggi	2	50,0%	0	0,0%	2	50,0%	4	100,0%		
Total	10	28.6%	23	65.7%	2	5.7%	35	100.0%		

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 3.4 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial Facebook, Instagram, WhatsApp, dan Tik-Tok dalam kategori sedang dan mengalami insomnia sedang pada 21 responden (95,5%). Sementara itu, intensitas penggunaan media sosial tinggi mengalami insomnia sedang pada 23 responden (65,7%). Hasil uji statistik *Somers'd* menunjukkan bahwa nilai p-value 0,020, yang merupakan nilai yang lebih rendah dari taraf signifikan ($p \leq 0,05$), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan insiden insomnia di SLB N 2 Yogyakarta. Hasil korelasi *Somers'd* 0,521 menunjukkan korelasi positif dengan korelasi kuat (0,51–0,75), yang menunjukkan bahwa semakin banyak penggunaan media sosial, semakin sulit bagi remaja untuk tidur.

4. Pembahasan

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil data sebagian besar lama menggunakan media sosial oleh remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta termasuk kedalam kategori sedang 3-4 jam/hari sebesar 22 responden (62,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Fatih [8] diperoleh sebagian besar penggunaan media sosial yaitu 3-4 jam dalam sehari sebanyak 26 responden (44,8%). Menurut peneliti, sebagian besar remaja dalam penggunaan sosial media dengan kategori sedang, karena sosial media sangat mudah di akses kapanpun dan dimana pun, khususnya bagi pelajar dapat digunakan diberbagai aplikasi sosial media untuk belajar melalui informasi dan mempelajari pengetahuan baru.

Menurut hasil penelitian, sebanyak 23 responden (65,7%) mengalami insomnia dalam kategori sedang. Insomnia sedang adalah insomnia yang menyebabkan gangguan sedang pada aktivitas sehari-hari [9]. Menurut peneliti, bukan hanya remaja normal pada umumnya saja yang bisa mengalami insomnia, tetapi pada anak berkebutuhan khusus tunagrahita pun dapat mengakses media sosial dengan mudah sehingga menyebabkan kecanduan hingga larut malam. Pengaruh dari media sosial dalam penggunaan intensitas yang lama, sehingga berdampak buruk bagi tunagrahita yaitu mengalami insomnia.

Pada Tabel 3.4 Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan insiden insomnia di SLB Negeri 2 Yogyakarta, seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian di Tabel 4.6, menggunakan uji statistik *Somers'd* didapatkan nilai $p=0,020$ ($p < 0,05$). Karena berada di rentang (0,51–0,75), korelasi $r = 0,521$ menunjukkan bahwa keterikatan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insiden insomnia sedang. Hasil penelitian ini menyatakan semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi kejadian insomnia pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta. Menurut peneliti, seiring berkembangnya teknologi dalam mengakses media sosial kini sangatlah mudah. Bukan hanya remaja normal pada umumnya, tetapi pada anak berkebutuhan khusus tunagrahita pun dapat mengakses media sosial dengan mudah sehingga

menyebabkan kecanduan hingga larut malam. Pengaruh dari media sosial dalam penggunaan intensitas yang lama, sehingga berdampak buruk bagi tunagrahita yaitu mengalami insomnia.

Menurut penelitian yang didukung oleh [10], menemukan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dan kasus insomnia remaja di SMA Gunung Sari Makasar. Dari 20 responden, intensitas penggunaan media sosial dalam kategori sering adalah 16 (80,0 %) dan intensitas penggunaan media sosial dalam kategori jarang adalah 4 (20,0%). Dari 20 responden, 2 (10 %) mengalami insomnia dan 1 (5,0 %) mengalami insomnia. Perilaku penggunaan media sosial dalam kategori sering adalah 17 (85,0 %). Penyebab hal itu, remaja ditekan untuk terus-menerus berada di internet dan membalas pesan, sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

5. Kesimpulan

Penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kejadian insomnia pada remaja berkebutuhan khusus dengan tunagrahita. Mereka yang sering menggunakan media sosial cenderung mengalami insomnia. serta berpengaruh pada pembelajaran: belajar lebih lambat dan kurang belajar

Keterbatasan Penelitian

Kesulitan yang dihadapi penelitian ini adalah pada responden, karena pada responden ini dengan remaja berkebutuhan khusus tunagrahita. Terdapat responden yang tidak bisa baca, sehingga peneliti dan asisten peneliti membacakan kuisioner dan membantu dalam mengisi. Dan responden dengan kesulitan komunikasi, sehingga peneliti menjelaskan dan menanyakan secara jelas agar dapat dipahami oleh responden. Adapun keterlambatan dalam pengambilan data, karena responden ada ujian sekolah.

Daftar Pustaka

- [1] Meilinda, N., Malinda, F., & Aisyah, S. M. (2020). Literasi Digital Pada Remaja Digital (Sosialisasi Pemanfaatan Media Sosial Bagi Pelajar Sekolah Menengah Atas).
- [2] Fatriansari, A. &. (2021). Penggunaan Media Sosial Dalam Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Stik Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*.
- [3] Suhariyanto, J., Wilis, R. A., & Wijaya, A. (2022). Perilaku Konsumen Dalam Penggunaan Layanan. 1(5), 159–165
- [4] Fronika, W. (2019). Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja. *Fak. Ilmu Pendidik. Univ. Negeri Padang.*, 1–15. <https://osf.io/g8cv2/download>
- [5] Ahmad, Z. M. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa : A Literatur review. *Jurnal Menara Medika*.
- [6] Fernando, R. H. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*.
- [7] Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja.
- [8] Riyadi, S., & Udin, N. F. (2020). Penggunaan Media Sosial Berlebih Dapat Menyebabkan Insomnia Pada Remaja Di Sentolo Kulon Progo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(2), 61. <https://doi.org/10.26753/jikk.v16i2.458>
- [9] Wira, P., Putra, K., Luh, N., & Karmila, P. (2019). Pengaruh Terapi Tembang Bali Terhadap Insomnia Dan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. 2019.

- [10] Ichsan, & Susanti, S. (2019). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Gunung Sari Makasar. *Jurnal Berita Kesehatan : Jurnal Kesehatan*, XI(2).