

## PENGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH DAPAT MENYEBABKAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SENTOLO KULON PROGO

Nur Fatih Udin dan Sujono Riyadi\*

<sup>1,2</sup> Program studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani  
Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Gamping, Sleman Yogyakarta Telp. (0274) 4342000

\*e-mail: [sujono\\_kmpk2005@yahoo.com](mailto:sujono_kmpk2005@yahoo.com)

### Abstract

*Keywords:*  
*Duration, Social  
Media, Insomnia,  
Adolescents*

*Background: Insomnia is a sleep disorder that can interfere with physical, emotional and cognitive growth. One of the causes of insomnia is due to bad habit factors such as a lifestyle that always worships technological sophistication, so that many people often linger in using the internet. The very intense use of social networks can be in the form of Facebook, Instagram, and WhatsApp. This study aims to determine the effect of the duration of social media use on the incidence of insomnia in adolescents at Senior High School 1 Sentolo Kulon Progo.*

*Methods: Non-experimental research with correlative quantitative descriptive approach, carried out in a cross-sectional manner. The instrument used a questionnaire. The sample of this study was 58 remaining students of class XI, XII in Senior High School 1 Sentolo Kulon Progo using random sampling techniques and analyzed using the Somers'd test.*

*Results: The results of this study obtained a p value of 0.003 ( $p < 0.05$ ), and  $r = 0.291$ , there is an influence in the duration of social media use with the incidence of insomnia in adolescents in Senior High School 1 Sentolo Kulon Progo.*

*Conclusions: There is a significant effect between the duration of social media use and insomnia among adolescents in Senior High School 1 Sentolo Kulon Progo.*

### PENDAHULUAN

Pengguna media sosial maupun internet dari hari kehari semakin meningkat, adanya survei pada tahun 2014-2016 menyebutkan bahwa telah terjadi peningkatan penggunaan media sosial yang sangat signifikan. Pada tahun 2014 pengguna internet sebanyak 88,1 juta, sedangkan pada tahun 2016 penggunaannya meningkat secara drastis menjadi 132,7 juta dari total populasi penduduk Indonesia sebesar 256,2 juta. Pengguna internet terbesar di Indonesia

yaitu ada di pulau Jawa sebesar 86,3 juta (65%) (APJII, 2017).

Pengaruh penggunaan media sosial sangatlah beragam, disatu sisi dapat berdampak positif yaitu sebagai alat untuk memperlancar komunikasi antar satu dengan yang lainnya tanpa ada batasan area (Setiadi, 2016) , dan disisi lain dapat pula berdampak negatif terutama bagi kesehatan para penggunanya. Saat remaja menjelajah jejaring sosial dengan cara melakukan *chatting* atau berinteraksi dengan pengguna lainnya, diantara mereka terkadang akan lupa akan banyak hal,

diantaranya adalah lupa waktu. Dampak lain yang dirasakan adalah berupa sakit kepala, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan mengganggu pola tidur atau insomnia (Khairuni, 2016). Insomnia merupakan suatu persepsi seseorang berkaitan dengan kualitas dan kuantitas tidur, keluhan ini tidaklah adekuat dikarenakan dalam berbagai keadaan merupakan keluhan paling umum dari gangguan tidur (Susanti, 2015).

Mayoritas seorang remaja menggunakan jejaring sosial secara intens melalui gadget atau gawai. Penggunaan gawai secara berlebihan dapat menyebabkan seseorang menjadi kecanduan, sehingga efek berikutnya adalah memicu mereka untuk meningkatkan durasi bermainnya menjadi lebih intens lagi (Kiayi et al., 2015). Adanya kebiasaan remaja dalam keseharian dengan membawa ponsel atau gadget kemanapun mereka beraktifitas, bahkan gawai tersebut dibawa sampai ketempat tidur, apabila ini terjadi secara terus menerus, maka akan dapat mengganggu pengaturan hormon melatonin, akibatnya adalah akan menyebabkan penggunaannya menjadi insomnia. Sebuah penelitian berkaitan dengan pengguna media sosial, dilakukan pada remaja umur 16 tahun, mereka rata-rata mengalami insomnia ringan dikarenakan menggunakan media sosial pada durasi sedang yaitu sebanyak 3-4 jam/ hari (Syamsodin et al., 2015). Penelitian serupa juga menyebutkan bahwa dengan adanya penggunaan media sosial secara berlebihan akan mempengaruhi motivasi belajar dari para siswa (Rahmawati et al., 2017).

Studi pendahuluan dengan cara melakukan wawancara terhadap 10 siswa kelas 10 dan kelas 11, didapatkan data bahwa dua siswa menggunakan media sosial selama 1-3 jam dalam sehari, lima siswa bermain media sosial sebanyak 4-6 jam dalam sehari dan tiga siswa menghabiskan waktu sebanyak 7-9 jam/ hari dalam menggunakan media sosial.

Waktu tidur siswa rata-rata dimulai pukul 20.30-01.00 WIB. Beberapa siswa mengatakan ada yang menggunakan media sosial sebelum tidur dan ada pula yang tidak menggunakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial secara berlebihan dengan kejadian Insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini didesain dengan bentuk kolerasi melalui pendekatan *cross sectional*, dilakukan di SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo Yogyakarta. Subyek penelitian adalah remaja yang menggunakan media sosial seperti whatsapp, *Instagram*, dan *facebook*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 58 siswa yang dipilih secara *random sampling*.

Data diperoleh dengan cara memberikan kuesioner kepada siswa. Variabel dalam kuesioner berupa durasi penggunaan media sosial sebanyak enam item pertanyaan, sedangkan untuk mengetahui tingkat insomnia sebanyak 20 pertanyaan. Dibutuhkan 15-20 menit dalam mengisi kuisisioner tersebut, waktu pengisian dilakukan saat mata pelajaran bimbingan konseling, sehingga tidak mengganggu kegiatan siswa.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini didesain dengan bentuk kolerasi melalui pendekatan *cross sectional*, dilakukan di SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo Yogyakarta. Subyek penelitian adalah remaja yang menggunakan media sosial seperti whatsapp, *Instagram*, dan *facebook*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 58 siswa yang dipilih secara *random sampling*.

Data diperoleh dengan cara memberikan kuesioner kepada siswa. Variabel dalam kuesioner berupa durasi

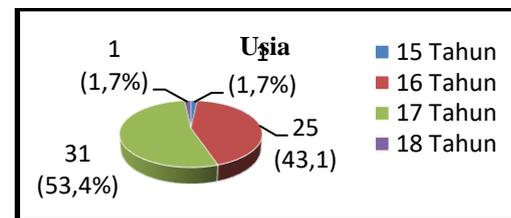
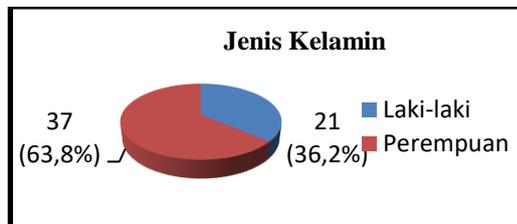
penggunaan media sosial sebanyak enam item pertanyaan, sedangkan untuk mengetahui tingkat insomnia sebanyak 20 pertanyaan. Dibutuhkan 15-20 menit dalam mengisi kuisioner tersebut, waktu pengisian dilakukan saat mata pelajaran bimbingan konseling, sehingga tidak mengganggu kegiatan siswa.

**PEMBAHASAN**

**Karakteristik Siswa**

Karakteristik siswa berdasarkan usia dan jenis kelamin tercantum pada diagram 1 berikut ini.

**Diagram 1: Jenis Kelamin dan Usia**



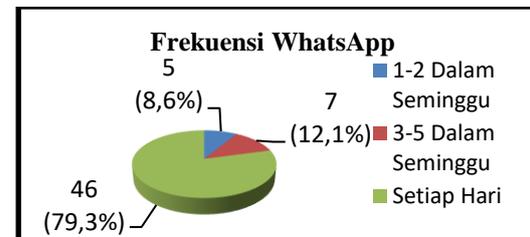
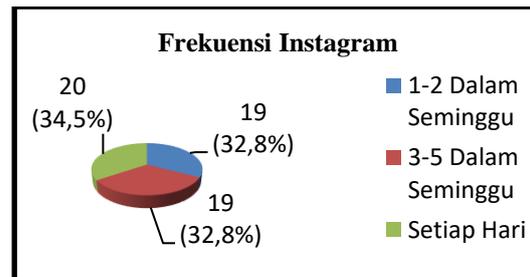
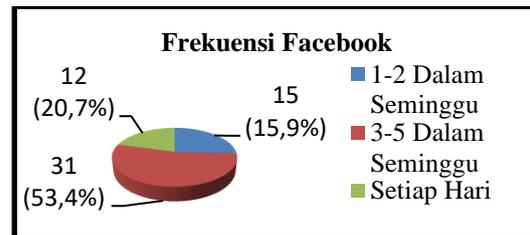
Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan diagram 1 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 siswa (63,8%), dengan usia mayoritas 17 tahun sebanyak 31 siswa (53,4%).

**Frekuensi penggunaan media sosial**

Frekuensi penggunaan media sosial berupa Facebook, Instagram, dan WhatsApp siswa dalam seminggu dapat dikelompokkan seperti pada diagram 2 berikut ini.

**Diagram 2: Frekuensi Penggunaan Media Sosial**



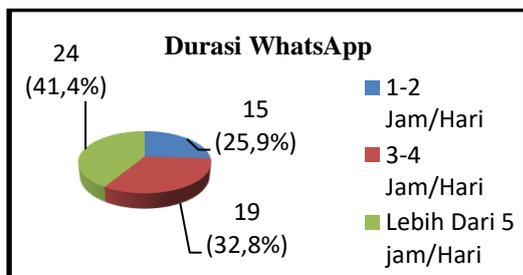
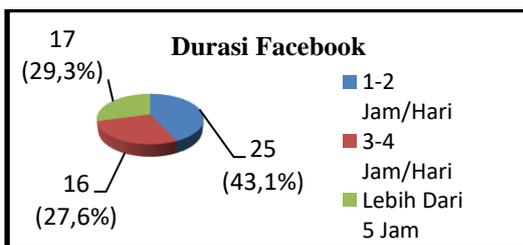
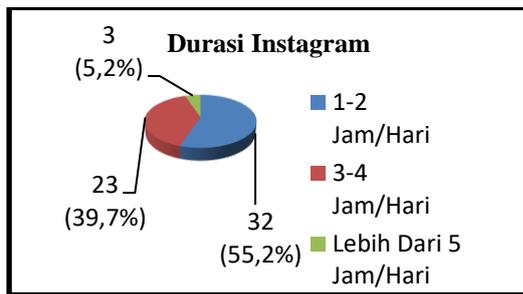
Sumber: Data Primer, 2019

Diagram 2 menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMA Negeri 1 sentolo memiliki frekuensi yang tinggi dalam menggunakan media sosial berupa facebook 3-5 kali dalam seminggu yaitu 31 siswa (53,4%), frekuensi mayoritas penggunaan media sosial Instagram setiap hari sebanyak 20 siswa (34,5%), dan frekuensi penggunaan media sosial berupa whatsapp setiap hari sebanyak 46 responden (79,3%).

**Durasi penggunaan media sosial**

Durasi penggunaan media sosial berupa Facebook, Instagram, dan WhatsApp siswa dalam seminggu dapat dikelompokkan pada diagram 3 berikut ini.

**Diagram 3: Durasi penggunaan media sosial**



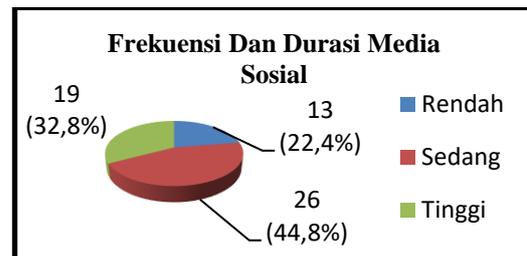
Sumber: Data Primer, 2019

Pada diagram 3 ini menunjukkan mayoritas siswa mempunyai durasi dalam penggunaan media sosial dalam kategori rendah dan tinggi, untuk kategori facebook sebanyak 1-2 jam dalam sehari ada 25 siswa (43,1%), durasi penggunaan media sosial berbentuk instagram sebanyak 1-2 jam dalam sehari ada 32 siswa (55,2%), dan durasi dalam penggunaan media sosial berupa whatsapp lebih dari 5 jam dalam sehari ada 24 siswa (41,4%).

**Frekuensi dan Durasi dalam penggunaan media sosial.**

Frekuensi dan Durasi dalam penggunaan media sosial berupa Facebook, Instagram, dan WhatsApp pada siswa dapat dikelompokan seperti diagram 4.

**Diagram 4: Frekuensi dan Durasi penggunaan media sosial**

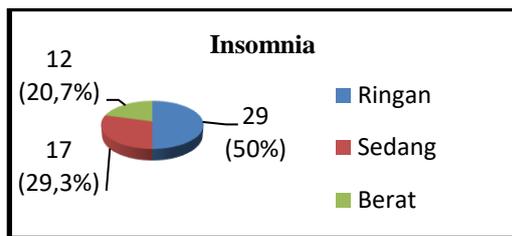


Sumber: Data Primer, 2019.

Berdasarkan pada diagram 4 menunjukkan bahwa distribusi dan frekuensi serta durasi dalam penggunaan media sosial berupa facebook, instagram, maupun whatsapp pada remaja yang belajar di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sentolo mayoritas sebagian besar dalam rentang sedang yaitu sebanyak 26 siswa (44,8%).

Survei yang dilakukan pada tahun 2012 terhadap remaja yang berusia 13-19 tahun, dinyatakan bahwa bahwa ada sebanyak 91,2% remaja yang aktif dalam menggunakan media sosial. Aktifitas yang dilakukan dalam menggunakan media sosial tersebut berupa meng-upload maupun dan mengunduh (men-download) dalam akun media sosial yang mereka miliki. Materi posting yang mereka lakukan di media sosial terkadang tidak menggambarkan keadaan *social life* mereka. Banyak diantara remaja tersebut yang memposting sisi hidupnya dengan penuh kesenangan, namun dalam kenyataannya hidup mereka yang sebenarnya adalah berada pada kondisi kesepian (Putri et al., 2016). Adapun waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial yang dimilikinya dalam sehari yaitu antara 3-5 jam (Aprinta & Dwi, 2017). Kejadian insomnia pada remaja SMA Negeri 1 Sentolo dapat dilihat pada diagram 5 berikut ini.

**Diagram 5: Kejadian Insomnia**



Sumber: Data Primer, 2019.

Berdasarkan data yang diperoleh pada Diagram 5 diatas bahwa distribusi insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Sentolo yaitu remaja mengalami insomnia ringan sebanyak 29 siswa (50,0%).

Banyak faktor penyebab seorang remaja mengalami insomnia, baik yang ringan sampai pada insomnia yang berat. Remaja yang mengalami insomnia ringan, salah satu penyebabnya adalah pada pagi-siang hari mereka sekolah, dan pada malam harinya mereka mengerjakan tugas di rumah, sehingga waktu istirahat menjadi berkurang. Selain itu pula, banyak remaja yang tergoda untuk melakukan *chatting* dengan teman sekolah di media sosial, hal ini dilakukan saat ada waktu kosong maupun pada malam hari. Remaja juga senang melakukan *browsing* berkaitan dengan info-info terbaru dari sekolah maupun hanya sekedar iseng ingin mengetahui informasi terkini yang bahkan membuat mereka terlena dengan waktu. Kegiatan *download* hal-hal yang berkaitan dengan hobi dan kesenangan juga tidak dapat dihindarkan, bahkan remaja merasa tertarik pula untuk mencoba bermain *game online* pada malam hari. Siswa yang mengalami insomnia ringan dalam penggunaan media sosial sangatlah berfariatif juga, ada yang sangat singkat dalam berselancar, ada juga yang sedang-sedang saja, dan bahkan ada yang cukup

lama (Syamsuedin et al., 2015).

**Penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Sentolo**

Hasil uji statistic dengan menggunakan *Somers'd* didapatkan nilai *p-value* 0,003 yang berarti lebih rendah dari taraf signifikan ( $p \leq 0,05$ ), ini memiliki arti bahwa ada hubungan yang signifikan durasi dalam penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia di SMA Negeri 1 Sentolo. Nilai korelasi *Somers'd*= 0,291 ini menunjukkan adanya korelasi positif dengan kekuatan korelasi rendah (0,2-0,399), memiliki arti bahwa penggunaan media sosial yang semakin tinggi maka akan semakin memperburuk kualitas tidur pada remaja.

Pada remaja yang selalu menggunakan media sosial secara intens akan mengalami insomnia, apabila dalam penggunaan jejaring sosial tidak intens maka tidak akan mengalami insomnia (Dewi dan Suesti, 2017). Benda elektronik yang memiliki sinar yang terang, sinar tersebut memantul dan langsung menyorot/mengenai mata dalam waktu yang lama akan dapat mempengaruhi kinerja otak serta dapat merusak sistem jaringan biologis pada tubuh manusia. Seseorang yang sering berinteraksi dengan *notebook* dan *ipad*, dilakukan sebelum tidur, maka cahaya yang dipantulkan akan dapat memicu otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan tubuh untuk tidur, sehingga dalam pengaturan hormon melatonin dapat terganggu, hormon melatonin ini yang berperan dalam pengaturan jam tidur (Kiayi et al., 2015).

**Tabel 1. Durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Sentolo.**

Penggunaan Durasi Media Sosial	Insomnia								R	p-value
	Ringan		Sedang		Berat		Total			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Rendah	11	84,6	2	15,4	0	0	13	100,0	<b>0,291</b>	<b>0,003</b>
Sedang	12	46,2	6	23,1	8	30,8	26	100,0		
Tinggi	6	31,6	9	47,4	4	21,1	19	100,0		
<b>Total</b>	<b>29</b>		<b>17</b>		<b>12</b>		<b>58</b>	<b>100%</b>		

## SIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kejadian insomnia pada remaja. Bagi remaja yang mempunyai durasi yang tinggi dalam penggunaan media sosial, maka remaja tersebut akan cenderung mengalami insomnia.

Bagi Sekolah SMA Negeri 1 Sentolo diharapkan dapat selalu mengadvokasi siswa siswinya agar senantiasa berimbang dalam penggunaan media sosial. Menjaga kesehatan tubuh agar tidak mengalami insomnia, karena bukan hanya gangguan dalam pola tidur saja yang terpengaruh, penggunaan media sosial secara berlebihan juga akan dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa.

Bagi orangtua, hendaknya dapat memantau putra putrinya dan memberikan teladan yang baik dalam bermedia sosial.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Dewi Utari, MNS selaku kepala Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Jemderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan support kepada peneliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprinta, G. & Dwi, E. (2017). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kepekaan Sosial di Usia Remaja. *The messenger*. 9 (1). 65-69
- APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). (2017). *Penetrasi dan Prilaku Penggunaan Internet Indonesia*.
- Dewi, LP dan Suesti (2017). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring

Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja di SMA Muhammadiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi. Universitas 'Aisyiyah. Yogyakarta.

- Khairuni, N. (2016) Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak (Studi Kasus di SMPN 2 Kelas XIII Banda Aceh. *Jurnal edukasi*. 2 (1). 91-106
- Kiayi, S. Boekoesoe, L. Salamanja, V. (2015) Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Universitas Negeri Gorontalo.
- Putri, WSR. Nurwati, N. Budiarti, M. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. 3 (1). 47-51.
- Rahmawati, HN. Iqom, MKB. Hermanto. (2017). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Motivasi Belajar Remaja. *Jurnal Keperawatan*. 5 (2). 77-81.
- Setiadi, A. (2016). Pemanfaatan Media Sosial Untuk Efektifitas Komunikasi. AMIK BSI Karawang.
- Susanti. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS. DR. M Djamil Padang. *Jurnal FK Unand*. 4(3). 951-956.
- Syamsoedin, W. Bidjuni, H. Wowiling, F. (2015) Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan*. 3 (1).