

## The Correlation Between the Duration to Use Social Media and Insomnia in Adolescents at Pagerwojo Village Limbangan Kendal

*Hubungan Durasi Menggunakan Media Sosial dengan Insomnia pada Remaja  
di Desa Pagerwojo Limbangan Kendal*

lis Fadhilah<sup>1</sup>, Puji Lestari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo

Corresponding Author: Puji Lestari, [pujilestari@unw.ac.id](mailto:pujilestari@unw.ac.id)

Received: 13 September 2022; Revised: 15 September 2022; Accepted: 17 September 2022

### ABSTRACT

*Insomnia is a sleep disorder in which the sufferer has trouble sleeping, often wakes up from sleep and sleeps briefly. The impact of insomnia is the environment, impaired concentration, loss of motivation. Adolescents' inability to manage time using social media will have an impact on irregular sleep patterns resulting in insomnia. This study aims to determine the correlation between the duration to use social media and insomnia in adolescents at pagerwojo village, Limbangan, Kendal. This type of research uses a correlational analytic type using a cross sectional approach. The population in this study were 135 adolescents. The sampling technique used is purposive sampling with a total sample of 58 adolescents. Data collection used the KSPBJ-IRS questionnaire and the Social Media questionnaire as a data collection tool. The results of statistical tests using Chi Square showed that there was a correlation between the duration to use social media and insomnia with a p-value of 0.000. Adolescents are advised to reduce the duration of social media use to prevent insomnia.*

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

### ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur di mana penderitanya memiliki gangguan dalam tidur, sering terbangun dari tidur dan tidur singkat. Dampak akibat insomnia yaitu lingkungan, gangguan berkonsentrasi, kehilangan motivasi. Ketidakmampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial akan berdampak pada ketidakaturan pola tidur sehingga terjadinya insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal. Jenis penelitian ini menggunakan jenis analitik korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 135 remaja. Teknik sampling yang di gunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 58 remaja. Pengumpulan data menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS dan kuesioner Media Sosial sebagai alat pengumpulan data.. Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* diketahui ada hubungan antara penggunaan durasi media sosial dengan kejadian insomnia dengan *p-value* 0,000. Remaja di sarankan untuk mengurangi penggunaan durasi media sosial untuk mencegah terjadinya insomnia.

**Kata Kunci :** Media Sosial, Insomnia, Remaja

## LATAR BELAKANG

Salah satu gangguan tidur yang sering terjadi di masyarakat adalah insomnia, gangguan tidur ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti kecemasan, gangguan psikologis, depresi dan gangguan emosi lainnya (Karyono, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Joewana (2008) cahaya dari gadget menjadi salah satu faktor terjadinya insomnia dikarenakan dapat memicu atau menstimulasi otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan untuk tidur.

*Cure research* 2017 melaporkan bahwa 30% penduduk didunia mengalami insomnia kronis. Terdapat  $\frac{1}{4}$  dari laporan menyatakan bahwa penduduk di Amerika Serikat (AS) sesekali mendapatkan tidur yang buruk dan hampir mengalami insomnia kronis (Medikal Dayli, 2017). Angka prevalensi di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi sekitar 28 juta orang terkena insomnia, tingginya angka insomnia tersebut dikaitkan dengan permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang (Life & Style, 2017). Faktor – faktor penggunaan gadget sendiri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan gadget yaitu iklan yang merajalela di dunia pertelevisian dan di media sosial iklan seringkali mempengaruhi remaja untuk mengikuti perkembangan masa kini, gadget menampilkan fitur-fitur yang menarik, kecanggihan dari gadget, keterjangkauan harga gadget, lingkungan, faktor budaya, faktor sosial, faktor pribadi.

Secara umum media sosial merupakan alat interaksi antar manusia yang berbasis pada komputerasi dimana berfungsi untuk bertukar informasi di dalamnya melalui internet, sedangkan media sosial sendiri adalah suatu wadah yang mampu menguatkan teknologi, informasi dan manusia. (Jalonen, 2014). Badan Pusat Statistik (BPS) bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat bahwa angka pertumbuhan penggunaan internet di Indonesia tahun 2014 mencapai 83,7 juta orang padahal tahun 2013 hanya sekitar 71,9 juta orang (Rahayuning, 2009). Hal ini diperkuat dengan hasil studi yang dilakukan Kementrian Komunikasi dan Informatika Indonesia yang bekerjasama dengan UNICEF pada tahun 2014 bahwa fakta 98% dari remaja yang disurvei mengetahui tentang internet dan 79,5% diantaranya merupakan pengguna internet (Gatot, 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan wawancara pada tanggal 20 November 2021 yang telah dilakukan terhadap 5 remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal, didapatkan data bahwa 3 anak remaja

mengalami gangguan insomnia karena sering terbangun di malam hari dan membutuhkan waktu untuk memulai tidur kembali, bangun tidur dengan tubuh yang lemas dan lelah. Pada siang hari anak-anak remaja tersebut menggunakan gadget >10 jam/hari dan ada yang 4-5 jam dalam sehari. Dua remaja tidak mengalami insomnia, padahal ada remaja yang menggunakan gadget lainnya sampai 9-10 jam dalam sehari, dan lainnya dengan durasi standar kurang dari 4 jam. Menurut peneliti didapatkan bahwa ada 3 anak yang mengalami insomnia menggunakan media sosial berlebih dan ada juga yang tidak menggunakan media sosial berlebih tetapi mengalami kejadian insomnia. Didapatkan juga 2 anak yang tidak mengalami insomnia menggunakan durasi media sosial sesuai standar tetapi ada juga yang menggunakan media sosial berlebihan tidak mengalami insomnia. Sehingga masih perlu penelitian tentang “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal”.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian Analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja yang berusia 18-21 tahun Desa Pagerwojo sebanyak 135 orang dengan jumlah sampel 58 remaja .Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen untuk mengukur insomnia yaitu Insomnia Rating Scale (KSBPJ-IRS), yang meliputi 11 pertanyaan mengenai insomnia yang dialami oleh remaja, sedangkan durasi penggunaan media sosial dengan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Frekuensi Kejadian lama durasi Penggunaan media sosial

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kejadian Durasi Penggunaan Media Sosial

<b>Kejadian lama durasi penggunaan media sosial</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Normal	29	50,0
Berlebih	29	50,0
Total	58	100

Dari tabel 1 Menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial kategori normal dan berlebih hasilnya yaitu masing-masing 29 orang (50%).

## Frekuensi kejadian pada insomnia

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia pada Remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal.

Kejadian pada insomnia	Frekuensi	%
Tidak insomnia	10	17,2
Insomnia ringan	24	41,4
Insomnia sedang	14	24,1
Insomnia berat	10	17,2
Total	58	100

Dari tabel 2 diatas yaitu dapat diketahui bahwa frekuensi kejadian pada insomnia menunjukkan yang tertinggi insomnia ringan berjumlah 24 (41,4%) serta insomnia sedang berjumlah 14 (24,1%) responden yang mengalami insomnia berat 10 (17,2%) dan responden yang mengalami tidak insomnia berjumlah 10 (17,2%).

Tabel 3 Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kab Kendal.

Durasi	Kejadian insomnia								Total	
	Tidak		Ringan		Sedang		Berat		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Normal	10	34,5	16	55,2	3	10,3	0	0,0	29	100
Berlebih	0	0	8	27,6	11	31,9	10	34,5	29	100
Total	10	5,0	24	12,0	14	7,0	10	5,0	58	100
$X^2$									27,238	
<i>p</i> -value									0,000	

Berdasarkan hasil tabel 3 data memakai uji *Chi-Square* didapat nilai  $x^2$  hitung sebesar 27,238 dengan nilai *p-value* 0,000. Dari hasil hitung uji Chi Square tersebut diketahui bahwa  $x^2$  hitung = 27,238 >  $x^2$  tabel nilai kritis distribusi chi-square sebesar 11,345 dan *p-value* = 0,000 <  $\alpha$  (0,05), maka  $H_0$  ditolak sehingga hasilnya terdapat hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal.

## Pembahasan

Berdasarkan sumber pada tabel 3 diketahui bahwa durasi penggunaan media sosial kategori normal sebanyak 29 responden (50%) dan yang berlebih sebanyak 29 responden (50%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara hasil normal dan lebih itu hasilnya sama. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil pengisian

responden di mana lebih dari separuh yang menggunakan media sosial whatsapp, tiktok, youtube dan chrome. Sebagian besar responden menggunakan whatsapp sebanyak 70%. Sekretaris jenderal kominfo, Rosarita Widia Widiastuti di peresmian kebijakan edukasi literasi privasi dan keamanan digital di Kementerian Komunikasi dan Informatika membahas 83% dari 171 juta pemakai internet di Indonesia adalah *WhatsApp* yang beroperasi menyambungkan antar masyarakat (Barokah, 2019).

Dari keseluruhan 58 responden yang diteliti jumlah terbanyak penggunaan media social adalah remaja perempuan dengan total 65,5%. Hasil penelitian *Finances Online* menemukan bahwa perempuan lebih tertarik untuk berinteraksi melalui media social dibanding pria (Telekomunitas, 2013). Menurut peneliti remaja perempuan lebih cenderung menggemari interaksi melalui media social dikarenakan remaja perempuan lebih memiliki keinginan untuk berbagi cerita dengan orang lain, hal ini menyebabkan remaja perempuan lebih dominan menggunakan media social dibandingkan dengan remaja laki-laki

Media sosial juga mendatangkan dampak positif untuk remaja antara lain mempermudah bertukar informasi dan memperoleh referensi secara online. Selain itu, dampak positif dari media sosial dapat juga berdampak negatif antara lain menyebabkan kecanduan media sosial akibatnya bisa merubah perilaku dan pola pikir seseorang (Drakel et al., 2018). Berdasarkan pada tabel 4 dari 58 responden diketahui frekuensi kejadian pada insomnia menunjukkan yang tertinggi insomnia ringan berjumlah 24 orang (41,4%), insomnia sedang berjumlah 14 orang (24,1%), insomnia berat 10 orang (17,2%), dan responden yang mengalami tidak insomnia berjumlah 10 orang (17,2%). Dari 24 orang tersebut berdasarkan hasil lembar observasi rata-rata mengalami merasa puas dengan tidurnya dan terkadang mengalami mimpi buruk saat tidur.

Menurut Widya (2015) tentang hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja, pada penelitian ini dari 62 responden menyatakan insomnia ringan sebanyak 44 siswa (71,0%) sementara itu yang mengalami insomnia berat sebanyak 18 siswa (29,0%). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal. Sesuai hasil uji analisis yang memakai uji *Chi-Square* didapatkan  $p\text{-value}=0,000 < \alpha (0,05)$ . Hasil ini berarti bahwa terdapat hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal.

Hasil penelitian yang menunjukkan responden dengan durasi penggunaan normal dan tidak insomnia sebanyak 10 responden dengan presentase (34,5%). Sedangkan pada insomnia berat penggunaan media sosial paling banyak dengan katagori berlebih hal ini berarti semakin lama durasi penggunaan media sosial maka resiko mengalami insomnia berat semakin besar. Hal ini sejalan dengan teorinya Huda (2016) yang menjelaskan bahwa seorang individu akan mengalami kondisi yang berat apabila menggunakan media sosial dengan durasi yang lama dan sebaliknya apabila semakin sedikit durasi penggunaan media sosialnya akan semakin ringan gangguan insomnia. Hal ini juga didapatkan ada yang durasinya berlebih tetapi hasilnya insomnia ringan dengan jumlah 8 responden dengan presentase 27,6% menghadapi tanda gejala adanya bayangan hitam dibawah mata serta sulit focus.

Hal ini juga dapat di kaitkan dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhi insomnia seperti membuat pekerjaan rumah di malam hari, *chattingan*, bermain game online hingga larut malam dan hal yang berhubungan dengan kesenangan dan hobinya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal dengan memperoleh nilai *p-value*  $0,000 < \alpha$  (0,05), sehingga diharapkan kepada para remaja untuk mengurangi penggunaan social media untuk menurunkan kejadian insomnia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Karyono, F. A. (2010). *Hubungan Antara Derajat Insomnia dengan beratnya Kebiasaan Merokok pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang.*
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., & Sekartini, R. (2009). The prevalence of sleep disorder among teen2 - 15 years old in junior high school. *Jurnal Keperawatan*, 11(3), 149–154.
- 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.*
- Jalonen, H. (2014). *Social media and emotions in organizational knowledge Creation.* 2, 1371–1379.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional Badan Pusat Statistic. (2014). *United Nation Populations Fund.*

- Drakel, W. J., Pratiknjo, M. H., & Mulianti, T. (2018). Perilaku Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas Sam ratulangi Manado. *Holistik (Journal Of Social and Culture) XI*.
- Huda, N. (2016). *100 fakta seputar tidur yang perlu anda tahu*. PT Elex Media Komputindo.
- widya. (2015). *Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia di SMAN 9 Manado*.
- Syamsoedin, & Wydia Khristianty Putriny. (2015). *hubungan durasi menggunakan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA 9 manado*.
- Barokah, D. R. (2019). *Kominfo: 83% Pengguna Internet Adalah Pengguna Whatsapp (Artikel)*. Kementrian Komunikasi dan Informatika.
- Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2013). *Pengguna internet di Indonesia 63 juta orang*.
- Syamsoedin, K. (2014). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA N 9 Manado*.
- Perry dan Potter. (2006). *Fundamental Keperawatan edisi IV*. EGC.