

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SITUS
JEJARING SOSIAL DENGAN INSOMNIA PADA
REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 7
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Lisa Puspita Dewi
1610104382**



**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SITUS
JEJARING SOSIAL DENGAN INSOMNIA PADA
REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 7
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Sains Terapan Program Studi Bidan Pendidik
Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh :
Lisa Puspita Dewi
1610104382**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SITUS
JEJARING SOSIAL DENGAN INSOMNIA PADA
REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 7
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Lisa Puspita Dewi
1610104382**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Dipublikasikan pada
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Oleh :

Pembimbing : Suesti, S.SiT., MPH
Tanggal : 21 Juli 2017

Tanda tangan :

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SITUS JEJARING SOSIAL DENGAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA¹

Lisa Puspita Dewi², Suesti³
puuspita12@yahoo.co.id

INTISARI : Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas. Salah satu penyebab terjadinya insomnia pada remaja yang paling sering disebabkan oleh faktor kebiasaan seperti gaya hidup remaja yang haus akan teknologi sehingga sering berlama-lama menggunakan internet terutama dalam penggunaan jejaring sosial yang intens. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan studi korelasi dengan pendekatan waktu cross sectional. Responden penelitian 134 responden siswa siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta menggunakan teknik *Proportional stratified random sampling*. Intensitas penggunaan situs jejaring sosial diukur dengan kuesioner nilai reliabilitas 0,916 dan insomnia diukur dengan kuesioner nilai reliabilitas 0,914. Analisa data menggunakan *Chi square*. Hasil analisa data dengan *Chi square* dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan (1) 73,1% pernyataan kuesioner tertinggi mengatakan siswa siswi yang aktif di jejaring sosial lebih menyenangkan daripada dunia nyata; (2) 69,4% siswa siswi intens dengan penggunaan situs jejaring sosial; (3) 61,2% pernyataan kuesioner tertinggi mengatakan siswa siswi terbangun pada malam hari dan tidak bisa tidur lagi; (4) 57,5% siswa siswi terdapat kejadian insomnia; (5) Ada hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Disarankan untuk memberikan informasi tentang penggunaan situs jejaring sosial yang berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada siswa.

Kata kunci : Insomnia, Intensitas, Situs Jejaring Sosial

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Berkembangnya dunia komunikasi telah membawa masyarakat pada suatu peradaban baru dimana setiap individu dipelosok penjuru dunia manapun dapat saling berkomunikasi melalui interaksi dunia maya atau yang lebih dikenal dengan sebutan internet. Salah satu media komunikasi melalui internet yang diminati oleh masyarakat adalah jejaring sosial (Salim, 2009 dalam Octaviana 2010)¹.

Pada tahun 2014, data termutakhir menunjukkan pengguna internet dunia diperkirakan sudah melampaui 2,2 milyar atau sekitar 30% dari total populasi dunia. Di Indonesia pada tahun 2014 “Pengguna internet mencapai 15% atau 38,2 juta dari total jumlah penduduk sekitar 251,2 juta jiwa, sedangkan pengguna jejaring sosial di Indonesia juga sekitar 15% dari total jumlah penduduk Indonesia (Kementerian Perdagangan RI, 2014)².

Penelitian yang berjudul “*Sleep Quality And Elevated Blood Pressure In Adolescents*” oleh Javaheri dan Cleveland (2008) dalam Ariani (2013) dari *Case western Reserve Scholl Of Medicine* yang dilakukan pada 238 orang remaja mengenai penurunan kualitas tidur menunjukkan menurunnya jam tidur lebih dari 1 jam dalam 20-30 tahun terakhir yang diakibatkan oleh salah faktor yaitu penggunaan internet (Potter & Perry, 2008)³. Peneliti dari University of Gothenburg’s Sahlgrenska Academy, Swedia berkesimpulan penggunaan ponsel dan komputer secara intensif menimbulkan stres, gangguan tidur, dan gejala depresi. Semakin berkembangnya dunia internet saat ini sudah banyak sekali orang yang memakai teknologi internet. Indonesia urutan ke-4 sebagai negara dengan pengguna internet terbanyak di Asia setelah China, India dan Jepang yang

mencapai 55.000.000 pengguna (Dyach, 2012)⁴.

Penggunaan internet terbesar di Indonesia dapat ditemukan di kota pelajar Yogyakarta, yaitu sebanyak 36,2%. Disusul oleh Jakarta Selatan dan kota industri Tangerang Selatan, masing-masing sebanyak 33,2% dan 29,29%. Rata-rata penggunaan internet per kabupaten/kota di Pulau Jawa sebesar 12,02% meliputi wilayah Mojokerto, Bandung, Madiun, dan Kota Pasuruan (Ismaini, dkk 2011)⁵.

Berdasarkan usia pengguna, mayoritas pengguna internet di Indonesia berusia 18-25 tahun, yaitu sebesar hampir setengah dari total jumlah pengguna internet di Indonesia (49%). Secara merata di setiap provinsi, pengguna internet di Indonesia paling banyak yang pendidikannya di tingkat SMU sederajat yaitu sebesar 64,7% (Profil Pengguna Internet Indonesia, 2014)⁶.

Pemanfaatan situs jejaring sosial telah menjadi tren atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat di Indonesia. Jejaring sosial pada saat ini telah menguasai kehidupan para pengguna internet. Buktinya situs jejaring sosial *facebook* berada pada peringkat pertama website yan paling banyak di akses di Indonesia. Jejaring sosial merupakan sebuah sistem struktur sosial yang terdiri dari elemen-elemen individu atau organisasi. Jejaring ini akan membuat mereka memiliki kesamaan sosialitas, mulai dari mereka yang telah dikenal sehari-hari sampai dengan keluarga bisa saling berhubungan (Kindarto, 2010)⁷.

Menurut wiyono (2009) orang tidak selamanya dapat menikmati tidur dengan baik. Rata-rata waktu tidur yang dibutuhkan manusia perhari pada usia remaja 12-18 tahun jumlah kebutuhan tidur 8,5 jam perhari. Untuk menjelajah internet sekedar mengakses jejaring sosial seringkali remaja

begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur, walaupun hanya sekedar mengakses jejaring sosial dengan chatting atau berinteraksi dengan pengguna lainnya sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan konsentrasi.

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dijumpai. Biasanya timbul sebagai suatu gejala dari gangguan lain yang mendasarinya, terutama gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi atau gangguan emosi lainnya (Ferrita, 2010)⁸.

Menurut Uppsala University di Swedia (dalam Jackson, 2010), penggunaan jejaring sosial yang intens melalui gadget ataupun smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan remaja merasakan kesenangan sendiri dalam mengakses jejaring sosial sehingga menyebabkan mereka kecanduan yang dapat memicu mereka menjadi lebih intens dalam menggunakan jejaring sosial. Penggunaan jejaring sosial setiap hari serta kebiasaan membawa ponsel atau gadget ketempat tidur dan semakin lama penggunaan jejaring sosial melalui gadget tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya (Kompas Kesehatan, 2010).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes)⁹ Nomor 1464/Menkes/Per/X/2010 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan, Peran bidan yaitu menjalankan program Pemerintah mendapat kewenangan tambahan untuk melakukan pelayanan kesehatan salah satunya yaitu melakukan pembinaan peran serta masyarakat di bidang kesehatan ibu dan anak, anak usia sekolah dan remaja, dan penyehatan lingkungan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang diperoleh di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta pada siswa siswi kelas XI IPA dan IPS yang terdiri dari kelas XI IPA 1 sampai XI IPA 3 dan XI IPS 1 sampai XI IPS 4 berjumlah 201 siswa. Hasil wawancara penulis terhadap Guru BK (Bimbingan Konseling) menemukan bahwa setiap siswa memiliki lebih dari 2 jenis jejaring sosial dan 75-85% siswa melakukan aktivitas begadang sehingga disebut dengan julukan "*manusia 24 jam*".

Sedangkan hasil wawancara penulis terhadap 10 siswa kelas XI, yang merupakan pengguna media sosial aktif didapatkan fakta bahwa setiap siswa memiliki lebih dari 2 jenis jejaring sosial, remaja menggunakan jejaring sosial melalui smartphone, gadget maupun Laptop/komputer lebih dari 30 menit bahkan mereka mengaku dapat menghabiskan waktu berjam-jam dan seringkali menggunakan jejaring sosial hingga larut malam walaupun hanya sekedar berkomunikasi dengan teman lain, mengupdate status dan berbagi informasi kepada pengguna jejaring sosial lainnya, serta di setiap kelas sudah terdapat Grup kelas dengan menggunakan *aplikasi LINE*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Jenis penelitian kuantitatif korelatif dengan pendekatan waktu cross sectional. Responden penelitian 134 responden siswa siswi kelas XI. Teknik sampling *Proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian adalah kuesioner dengan analisis data menggunakan *Chi square*.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial

Pernyataan	Ya		Tidak	
	F	%	F	%
Merasa cemas jika tidak mengakses jejaring sosial.	64	47,8%	70	52,2%
Lupa waktu tidur jika sudah bergabung di jejaring sosial.	91	67,9%	43	32,1%
Update status setiap hari di jejaring sosial.	77	57,5%	57	42,5%
Aktif di jejaring sosial lebih menyenangkan daripada dunia nyata.	98	73,1%	36	26,9%
Lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktif di jejaring sosial dibandingkan di dunia nyata.	79	59%	55	41%
Lebih banyak punya teman di jejaring sosial daripada di dunia nyata.	83	61,9%	51	38,1%
Saya jarang menggunakan jejaring sosial.	50	37,3%	84	62,7%
Hanya menggunakan jejaring sosial jika perlu saja.	47	35,1%	87	64,9%
Menggunakan 1 jejaring sosial saja.	91	67,9%	43	32,1%
Jejaring sosial bukan bentuk komunikasi prioritas utama.	41	30,6%	93	69,4%
Buku lebih menarik daripada jejaring sosial.	42	31,3%	92	68,7%
Lebih banyak punya teman di dunia nyata daripada di jejaring sosial.	53	39,6%	81	60,4%

Sumber : Data primer 2017

Tabel 4.1 memperlihatkan bahwa frekuensi jawaban pada kuesioner tentang intensitas penggunaan jejaring sosial yang paling banyak yaitu jawaban “ya” pada pernyataan kuesioner yang mengatakan bahwa siswa siswi yang aktif di jejaring sosial lebih menyenangkan daripada dunia nyata sebanyak 98 responden (73,1%). Hal tersebut menunjukkan bahwa jawaban

responden mengarah pada perilaku intens terhadap penggunaan jejaring sosial.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kategori Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial

Kategori Intensitas	Frekuensi	Presentase %
Intens	93 responden	69,4 %
Tidak Intens	41 responden	30,6 %

Sumber : Data primer 2017

Tabel 4.2 memperlihatkan bahwa mayoritas responden mempunyai perilaku intens terhadap penggunaan jejaring sosial yaitu sebanyak 93 responden (69,4%) kemudian responden yang mempunyai perilaku tidak intens sebanyak 41 responden (30,6%).

2. Distribusi Frekuensi Insomnia di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner Insomnia

Pernyataan	Ya		Tidak	
	F	%	F	%
Saya merasa sulit untuk tertidur pada malam hari.	77	57,5%	57	42,5%
Saya tidur kurang dari 7-8 jam dalam sehari.	78	58,2%	56	41,8%
Saya terbangun pada malam hari dan tidak bisa tidur lagi.	82	61,2%	52	38,8%
Saya merasa terbangun terlalu cepat.	76	56,7%	58	43,3%
Saya merasa tidur tidak memuaskan.	74	55,2%	60	44,8%
Saya merasa kurang semangat atau kurang segar saat bangun tidur.	75	56%	59	44%
Saya merasa mudah untuk tertidur pada malam hari.	56	41,8%	78	58,2%
Saya memiliki waktu tidur yang cukup (7-8 jam sehari).	56	41,8%	78	58,2%
Saya merasa tidur saya dalam dan tidak mudah dibangunkan.	52	38,8%	82	61,2%
Saya merasa mudah beraktivitas pada siang hari.	63	47%	71	53%
Saya tidak pernah mengantuk saat mengikuti pelajaran di	58	43,3%	76	56,7%

kelas.				
Saya merasa fokus dalam belajar.	57	42,5%	77	57,5%

Sumber : Data primer 2017

Tabel 4.3 memperlihatkan bahwa frekuensi jawaban pada kuesioner tentang insomnia yang paling banyak yaitu jawaban “ya” pada pernyataan kuesioner yang mengatakan bahwa siswa siswi terbangun pada malam hari dan tidak bisa tidur lagi sebanyak 82 responden (61,2%). Hal tersebut menunjukkan bahwa jawaban responden mengarah pada insomnia.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kategori Insomnia

Kategori Intensitas	Frekuensi	Presentase %
Insomnia	77 responden	57,5 %
Tidak Insomnia	57 responden	42,5 %

Sumber : Data primer 2017

Tabel 4.4 memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengalami insomnia yaitu sebanyak 77 responden (57,5%) kemudian responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 57 responden (42,5%).

3. Hubungan Intensitas Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Tabel 4.5 Hubungan Intensitas Situs Penggunaan Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Intensitas Jejaring Sosial	Insomnia		Total	Pearson Chi Square
	Tidak Insomnia	Insomnia		
Tidak Intens	40 (97,6%)	1 (2,4%)	41 (30,6%)	0,000
Intens	17 (18,3%)	76 (81,7%)	93 (69,4%)	
Total	57 (42,5%)	77 (57,5%)	134 (100%)	

Sumber : Data primer 2017

Berdasarkan tabel 4.5 diatas didapatkan bahwa responden yang tidak intens terhadap penggunaan jejaring sosial mengalami tidak insomnia sebanyak 40 responden (97,6%), yang mengalami insomnia sebanyak 1 responden (2,4%). Sedangkan untuk responden yang intens terhadap penggunaan jejaring sosial mengalami tidak insomnia sebanyak 17 responden (18,3%), yang mengalami insomnia sebanyak 76 responden (81,7%).

Berdasarkan tabel di atas di dapatkan hasil bahwa uji *Chi Square* dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan intensitas penggunaan jejaring sosial dengan insomnia dapat di terima sehingga H_0 ditolak dan H_a di terima artinya ada hubungan antara intensitas penggunaan jejaring sosial dengan insomnia. Keeratan hubungan kedua variabel tersebut termasuk pada kategori sedang dengan nilai koefisien *contingency* hitung sebesar 0,594 yang terletak pada diantara 0,40 – 0,599. Hal tersebut mengindikasi bahwa apabila intens terhadap penggunaan jejaring sosial maka akan mengalami insomnia sedangkan apabila tidak intens terhadap penggunaan jejaring sosial maka tidak akan mengalami insomnia.

PEMBAHASAN

1. Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Tabel 4.1 Memperlihatkan bahwa frekuensi jawaban pada kuesioner tentang intensitas penggunaan jejaring sosial yang paling banyak dari 12 pernyataan yaitu jawaban “ya” pada pernyataan kuesioner yang mengatakan bahwa siswa siswi yang aktif di jejaring sosial lebih menyenangkan daripada

dunia nyata sebanyak 98 responden (73,1%). Hal tersebut menunjukkan bahwa jawaban responden mengarah pada perilaku intens terhadap penggunaan jejaring sosial.

Menurut Kuss & Griffiths (2011), penggunaan jejaring sosial secara berlebihan dapat menyebabkan adiksi bagi penggunanya. Individu dapat dikatakan mengalami adiksi atau kecanduan situs jejaring sosial apabila memenuhi tiga atau setengah dari enam indikator yang dinyatakan oleh Griffiths, indikator adiksi situs jejaring sosial yaitu salience (dominasi situs jejaring sosial dalam pikiran dan tingkah laku peserta didik), mood modification (peserta didik mendapatkan kesenangan dari aktivitas online situs jejaring sosial), tolerance (aktivitas online situs jejaring sosial mengalami peningkatan secara progresif selama rentang periode untuk mendapatkan efek kepuasan), withdrawal (perasaan tidak menyenangkan pada saat peserta didik tidak melakukan aktivitas online situs jejaring sosial), conflict (pertentangan yang muncul dari dirinya sendiri tentang tingkat kegemarannya online situs jejaring sosial yang berlebihan maupun konflik yang terjadi antara remaja dengan orang lain sebagai akibat perilakunya online situs jejaring sosial) dan relapse (kecenderungan perilaku peserta didik untuk mengulangi pola yang sempat dilakukan pada awal mengenal situs jejaring sosial meskipun telah mencoba melakukan kontrol atas dirinya).

Indikator tersebut mewakili jawaban pernyataan terbanyak yang dipilih oleh responden. Sehingga dapat disimpulkan responden mengalami intens paling banyak dikarenakan mereka aktif di jejaring sosial lebih menyenangkan daripada dunia nyata.

Tabel 4.2 memperlihatkan bahwa mayoritas responden

mempunyai perilaku intens terhadap penggunaan jejaring sosial yaitu sebanyak 93 responden (69,4%) kemudian responden yang mempunyai perilaku tidak intens sebanyak 41 responden (30,6%).

Menurut Daryanto (2010)¹⁰ definisi intensitas penggunaan media sosial adalah seberapa sering dan seberapa lama seseorang dalam menggunakan atau mengakses sebuah media sosial. Intensitas penggunaan situs jejaring sosial bukan hanya mengukur durasi pemakaian, tetapi juga keterlibatan diri dan seberapa pentingnya situs jejaring sosial terhadap diri seseorang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan situs jejaring sosial adalah suasana emosional (mood), tingkat identifikasi khalayak dengan tokoh dalam situs jejaring sosial, persepsi kepuasan, persepsi penggunaan, serta persepsi nilai informasi (Andarwati dan Sankarto, 2008)¹¹.

2. Insomnia pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Tabel 4.3 memperlihatkan bahwa frekuensi jawaban pada kuesioner tentang insomnia yang paling banyak dari 12 pernyataan yaitu jawaban “ya” pada pernyataan kuesioner yang mengatakan bahwa siswa siswi terbangun pada malam hari dan tidak bisa tidur lagi sebanyak 82 responden (61,2%). Hal tersebut menunjukkan bahwa jawaban responden mengarah pada insomnia yaitu kesulitan untuk memulai waktu tidur.

Menurut Widya (2011)¹² ”ada 15 tanda-tanda umum apabila seseorang mengalami serangan insomnia yaitu, Adanya gangguan tidur yang bervariasi dari ringan sampai parah, Sulit jatuh ke dalam fase tidur, Sering terbangun di malam hari, Saat

terbangun sulit untuk tidur kembali, terbangun terlalu pagi, terbangun terlalu cepat, tidur yang tidak memulihkan, pikiran seolah dipenuhi berbagai hal, selalu kelelahan di siang hari, penat, mengantuk, sulit berkonsentrasi, lekas marah/emosi, merasa tidak pernah mendapat tidur yang cukup, sering sakit/nyeri kepala". Indikator tersebut mewakili jawaban pernyataan terbanyak yang dipilih oleh responden.

Tabel 4.4 memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengalami insomnia yaitu sebanyak 77 responden (57,5%) kemudian responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 57 responden (42,5%).

Menurut Rafknowledge (2009)¹³, insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi waktu tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Gejala-gejala insomnia secara umum yaitu seseorang sulit untuk memulai waktu tidur, sering terbangun pada malam hari ataupun ditegah tengah saat tidur. Penyebab insomnia Menurut Widya (2011) yaitu masalah psikologis, *jet lag*, begadang, alat elektronik, alkohol, rokok, kopi, pemakaian obat-obatan, penyakit tertentu, perubahan hormon serta keturunan.

3. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial dengan insomnia pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan bahwa responden yang tidak intens terhadap penggunaan jejaring sosial mengalami tidak insomnia sebanyak 40 responden (97,6%), yang mengalami insomnia sebanyak 1 responden (2,4%). Sedangkan untuk responden yang intens terhadap penggunaan jejaring

sosial mengalami tidak insomnia sebanyak 17 responden (18,3%), yang mengalami insomnia sebanyak 76 responden (81,7%).

Hasil uji korelasi *Chi Square* didapatkan hasil dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan intensitas penggunaan jejaring sosial dengan insomnia dapat di terima sehingga H_0 ditolak dan H_a di terima artinya ada hubungan antara intensitas penggunaan jejaring sosial dengan insomnia.

Dari hasil penelitian pada 134 responden didapatkan pengguna jejaring sosial yang intens dan insomnia sebanyak 76 responden (81,7%) yang disebabkan karena siswa siswi yang aktif di jejaring sosial lebih menyenangkan daripada dunia nyata, lupa waktu tidur jika sudah bergabung di jejaring sosial, menggunakan 1 jejaring sosial saja, serta siswa siswi lebih banyak punya teman di jejaring sosial daripada di dunia nyata. Penggunaan jejaring sosial secara aktif dan intens dapat menyebabkan kecanduan situs jejaring sosial karena merasa mendapatkan kesenangan dari aktivitas online situs jejaring sosial. Dalam mengakses jejaring sosial setiap saat menggunakan smartphone dan gadget menyebabkan cahaya dari smartphone dapat memicu dan menstimulus otak untuk membuat kita tetap terbangun dan menunda keinginan untuk tidur sehingga menyebabkan remaja mengalami insomnia (Jackson, 2010).

Selain itu terdapat responden yang intens tapi tidak mengalami insomnia sebanyak 17 responden (18,3%), hal ini disebabkan karena siswa siswi tidak aktif di jejaring sosial lebih menyenangkan daripada dunia nyata dan tidak menggunakan jejaring sosial sebelum tidur sehingga gejala insomnia dari mengakses jejaring sosial melalui smartphone

juga tidak ada. Selain itu juga terdapat responden yang tidak intens dan mengalami insomnia sebanyak 1 responden (2,4%), penggunaan jejaring sosial yang jarang dilakukan tetapi mengalami insomnia, menurut peneliti hal ini disebabkan karena faktor lain seperti stres, banyak pikiran atau kecemasan akan sesuatu masalah yang dirasakan oleh remaja itu sendiri, sehingga menyebabkan remaja mengalami insomnia. Sehingga intensitas penggunaan jejaring sosial bukan satu-satunya penyebab dari insomnia. Adapun responden yang tidak intens dan tidak insomnia sebanyak 40 responden (97,6%), hal ini berarti remaja tidak aktif mengakses jejaring sosial dan juga tidak mengalami gejala insomnia baik dikarenakan oleh penggunaan jejaring sosial yang berlebihan atau karena hal lain.

Berdasarkan hasil penelitian, insomnia yang terjadi pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dikarenakan siswa mengalami kesulitan untuk memulai tidur, penggunaan situs jejaring sosial yang intens yang diakses melalui fasilitas media elektronik berupa smartphone dan gadget yang mereka miliki yang diketahui bahwa benda tersebut dapat mempengaruhi kerja otak yang menyebabkan penggunaannya mengalami gangguan tidur seperti insomnia dengan gejala yang ada.

Menurut Uppsala University di Swedia (dalam Jackson, 2010), penggunaan jejaring sosial yang intens melalui gadget ataupun smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan remaja merasakan kesenangan sendiri dalam mengakses jejaring sosial sehingga menyebabkan mereka kecanduan yang dapat memicu mereka menjadi lebih intens dalam menggunakan jejaring sosial. Penggunaan jejaring sosial setiap hari serta kebiasaan membawa ponsel atau

gadget ditempat tidur dan semakin lama penggunaan jejaring sosial melalui gadget tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunaannya (Kompas Kesehatan, 2010).

Penelitian ini didukung oleh penelitian dari Case Western Reserve School of Medicine, Cleveland (2008)¹⁴ 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".

Hasil penelitian dari Northwestern University oleh Phyllis Zee (dalam Wydia, 2015) juga mengungkapkan bahwa benda elektronik yang bersinar terang dan langsung menyorot pada mata dapat mengganggu kerja otak dan merusak sistem jam biologis tubuh, apabila seseorang sering menyalakan notebook atau iPad sebelum tidur, cahayanya dapat memicu atau menstimulasi otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan untuk tidur dan mengganggu pengaturan hormon melatonin yang berperan dalam pengaturan jam tidur, sehingga nantinya seseorang akan mengalami gangguan tidur (Insomnia).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan (1) 73,1% pernyataan kuesioner tertinggi mengatakan siswa siswi yang aktif di jejaring sosial lebih menyenangkan daripada dunia nyata; (2) 69,4% siswa siswi intens dengan penggunaan situs jejaring sosial; (3) 61,2% pernyataan kuesioner tertinggi mengatakan siswa siswi terbangun pada malam hari dan tidak bisa tidur lagi; (4) 57,5% siswa

siswi terdapat kejadian insomnia; (5) Ada hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Disarankan untuk memberikan informasi tentang penggunaan situs jejaring sosial yang berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

¹Salim, P. (2009). *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*. Jakarta: Modern English Press.

²Kementerian Perdagangan Republik Indonesia (Kemendag RI). http://www.kemendag.go.id/statistik_neraca_perdagangan_indonesia/. (Diakses tanggal 10 September 2014 jam 20:37).

³Potter, P.A, Perry, A.G. (2008). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik*. Edisi 4. Volume 1. Alih Bahasa : Yasmin Asih, dkk. Jakarta : EGC.

⁴Dyach, 2012. [http:// pengaruh-dukungan-keluarga-terhadap_15.html](http://pengaruh-dukungan-keluarga-terhadap_15.html). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Internet dengan Pola Tidur pada Remaja*. (Diakses tanggal 28 Februari 2014).

⁵Ismaini, dkk. (2012). *Analisis Regresi Tobit Spasial: Studi Kasus Penggunaan Internet Di Pulau Jawa*. Institut Teknologi Sepuluh Nopember. Surabaya.

⁶Profil Pengguna Internet Indonesia. (2014). *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. Jakarta: Indonesia.

⁷Kindarto, A. (2010). *Efek Blogging Dengan Aplikasi Facebook*.

Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.

⁸Ferrita, K. (2010). Hubungan Antara Derajat Insomnia dengan beratnya Kebiasaan Merokok pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*. Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah. Malang.

⁹Peraturan Menteri Kesehatan Republik Nomor 1464/Menkes/Per/X/2010 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan (diakses tanggal 12 Februari 2017) didapat dari : <http://www.kesehatan.depkkes.go.id/pdf>.

¹⁰Daryanto S.S. (2010). *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap*. Surabaya: Apollo.

¹¹Andarwati, S.R dan Sankarto, B.S. (2008). Pemenuhan Kepuasan Pengguna Internet Oleh Pengguna Badan Litban Pertanian di Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian* Vol. 14, Nomor 1.

¹²Widya. (2011). *Mengatasi Insomnia : Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*. Yogyakarta: Katahati.

¹³Rafknowledge. (2009). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : PT.Elex Media Komputindo.

¹⁴Case Western Reserve School of Medicine. (2008). Poor Teen Sleep Habits may raise Blood Pressure. *Journal*.