

Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Siswa SMA X

Rosinta Puji Astuti¹, Anisa Fitriani²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
Email : anisafitriani@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang diambil dengan *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala insomnia dan skala intensitas penggunaan media sosial dengan jumlah subjek 314. Teknik analisis data menggunakan *One-Simple Kolmogorov Smirnov Z*. Skala insomnia dengan 14 aitem memiliki reliabilitas 0.813 serta skala intensitas penggunaan media sosial memiliki 17 aitem dengan reliabilitas 0.839 yang berarti kedua skala reliabel. Hasil hipotesis menunjukkan nilai korelasi $r_{xy} = 0.316$ dan signifikansi 0.000 ($p < 0.01$), temuan tersebut mengindikasikan jika ditemukan hubungan positif yang signifikan pada variabel intensitas penggunaan media sosial dengan variabel insomnia.

Kata Kunci: Insomnia, Media Sosial, Intensitas

Abstract

This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and the incidence of insomnia. This research method uses a quantitative approach taken with cluster random sampling. Data collection using an insomnia scale and a scale of intensity of social media use with a total of 314 subjects. The data analysis technique uses One-Simple Kolmogorov Smirnov Z. The insomnia scale with 14 items has a reliability of 0.813 and the intensity scale of social media use has 17 items with a reliability of 0.839 which means that both scales are reliable. The results of the hypothesis show a correlation value of $r_{xy} = 0.316$ and a significance of 0.000 ($p < 0.01$), these findings indicate that a significant positive relationship is found in the variable of intensity of social media use with the insomnia variable.

Keywords: *Insomnia, Media Social, Intensity.*

1. PENDAHULUAN

Tidur memiliki peran yang penting untuk perkembangan otak sehingga terhindar dari beberapa penyakit otak (Sosso, 2017). Seperti halnya makanan, minuman, dan udara, tidur merupakan kebutuhan dasar bagi kelangsungan hidup manusia. Banyak aspek

kesehatan yang dipengaruhi oleh tidur. Kehidupan yang produktif bergantung pada cukupnya tidur. Keseimbangan emosional dan kinerja kognitif seseorang dapat ditingkatkan dengan tidur yang cukup (Kasingku & Lotulung, 2024). Walaupun setiap orang memiliki tuntutan tidur yang berbeda-beda, kebanyakan orang tidak menyadari berapa banyak waktu tidur yang mereka butuhkan dan akhirnya begadang, yang membuat mereka sering sulit tertidur (Boeree, 2016).

Menurut Boeree (2016) Insomnia adalah istilah untuk kesulitan tidur. Gangguan tidur yang dikenal sebagai insomnia terjadi ketika seseorang kesulitan untuk tertidur dan tetap tertidur, sehingga sulit memenuhi kebutuhannya akan kuantitas dan kualitas tidur (Salsabila, 2022). Sedangkan menurut Yadav dan Chatterjee (2020) mendefinisikan insomnia sebagai gangguan pola tidur yang ditandai dengan gejala-gejala seperti sulit untuk memulai tertidur, bangun terlalu pagi, dan sulit untuk kembali tidur. Kualitas tidur yang buruk merupakan sumber masalah di siang hari, seperti gangguan suasana hati, kesulitan berkonsentrasi, dan sering merasa lelah. Menurut Morin dkk (2020) insomnia dapat mencakup satu atau lebih gejala nokturnal tradisional seperti kesulitan tidur, kesulitan tetap tertidur di malam hari, atau terbangun dini hari, dan ketidaknyamanan parah atau gangguan dalam fungsi siang hari.

Prevalensi penderita insomnia di dunia mencapai 67% dan 20–30% orang pada umumnya memiliki kualitas tidur yang buruk. Delapan hingga sepuluh persen dari populasi umum mengalami insomnia yang terus-menerus. Lebih jauh lagi, sekitar 4% orang terbiasa mengkonsumsi obat tidur. Dengan populasi sekitar 28 juta, Indonesia memiliki tingkat prevalensi insomnia sekitar 28% dari 238 juta penduduknya, atau 10% dari seluruh populasi (Irawati dkk., 2023). Menurut Peltzer dan Pengpid (2019) 11,0% penduduk Indonesia menderita gejala insomnia, yang serupa dengan rata-rata global yaitu 10–15%. Selain itu, 6–10% penduduk Indonesia sesuai dengan kriteria klinis untuk kondisi insomnia. Namun hanya 10% hingga 15% yang mengalami efek di siang hari (seperti kelelahan), dan deskripsi kasus (Morin & Jarrin, 2022).

Insomnia adalah kondisi di mana seseorang tidak dapat tidur dengan cukup untuk merasa segar dan bugar saat bangun (Pusparani, 2021). Menurut Morin dan Jarrin (2022) insomnia adalah ketidakpuasan terhadap kualitas, durasi, atau kontinuitas tidur. Gejala yang paling umum di malam hari meliputi kesulitan untuk tertidur pada waktu tidur, Tengah malam sering terbangun dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, atau terbangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali. Kesulitan-kesulitan ini tidak berdiri sendiri, karena ada berbagai tantangan dalam memulai dan mempertahankan tidur. Pada siang hari, gejala insomnia selain kesulitan tidur di malam hari meliputi kelelahan atau penurunan energi, gangguan kognitif termasuk perhatian, fokus, dan memori, serta gangguan suasana hati.

Bila seseorang mengalami insomnia, mereka akan kesulitan untuk tertidur dan tidak memperoleh waktu tidur yang cukup. Akibatnya, tubuh penderita insomnia tidak cukup sehat untuk melakukan aktivitas pada hari berikutnya (Jannah, 2023). Syamsoedin dkk (2015) menyebutkan remaja yang mengalami insomnia akan mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental. Kurang tidur dapat mempercepat penuaan dini dalam hal kesehatan kulit. Secara psikologis, perubahan suasana hati dapat dipengaruhi oleh kurang tidur.

Sulit untuk memulai tidur, terbangun di tengah malam, atau tidak cukup tidur merupakan tanda-tanda insomnia. Orang yang menderita insomnia biasanya merasa mengantuk sepanjang hari, bahkan ketika mereka memiliki waktu dan kesempatan untuk

tidur. Beberapa konsekuensi dari insomnia akan menjadikan individu tidak produktif, tidak fokus, tidak dapat membuat pilihan, pelupa, mengantuk sepanjang hari, mudah tersinggung, bangun terlambat, kelelahan, serta menempatkan tubuh pada risiko berbagai penyakit dan kecelakaan. Remaja yang menderita insomnia mungkin mengalami fluktuasi suasana hati, masalah perilaku, kesulitan fokus, dan kantuk berlebihan di siang hari, yang semuanya dapat mengganggu kinerja akademis mereka (Adiatussalik dkk., 2024).

Faktor yang menyebabkan insomnia menurut Ibrahim (2016) terdiri dari faktor psikologis (penyakit psikologis termasuk kecemasan, depresi, frustasi, dan tekanan mental dalam kehidupan sehari-hari mereka), faktor organis (melemahnya jantung, serangan asma yang parah, mendengkur, dan henti napas saat tidur), dan yang terakhir yaitu faktor perilaku dan lingkungan (Misalnya perubahan jadwal kerja mengakibatkan jadwal bangun dan tidur yang tidak menentu. Insomnia juga dapat disebabkan oleh pilihan gaya hidup yang merugikan termasuk kebiasaan makan yang tidak teratur, konsumsi minuman berkarbonat seperti kopi secara berlebihan, dan penggunaan media sosial di malam hari).

Beberapa dampak insomnia antara lain menurunnya sistem kekebalan tubuh, meningkatnya risiko penyakit jantung, stroke, serangan asma, kejang, obesitas, diabetes melitus, dan tekanan darah tinggi. Meningkatnya kemungkinan timbulnya penyakit emosional atau mental termasuk frustasi, kebingungan, kekhawatiran, dan kesedihan. Berdampak pada kinerja akademis, profesional, atau perguruan tinggi. Dampak selanjutnya dapat mempengaruhi pada tugas atau aktivitas rutin seperti mengemudi dan memiliki dampak pada memori dan keterampilan pengambilan keputusan (Rhameyana, 2022).

Pibriana dan Ricoida (2017) menyebutkan ada beberapa faktor yang memicu terjadinya insomnia, diantaranya faktor kebutuhan pribadi yang dapat dipenuhi oleh media sosial, interaksi sosial yang memuaskan, dan faktor emosional seperti penurunan stres, peningkatan suasana hati, pemberian rasa percaya diri dalam mengekspresikan diri, dan berfungsi sebagai sarana penurunan perasaan terisolasi. Anjani dan Prasetyoaji (2023) juga menyebutkan faktor yang mempengaruhi terjadinya insomnia adalah penanganan emosional, keluar dari dunia nyata, lingkungan, dan memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal.

Salah satu faktor yang menyebabkan sulit tidur adalah penggunaan media sosial. Kata "media sosial" menggambarkan berbagai jaringan berbasis internet yang memungkinkan terjadinya komunikasi verbal dan visual antar pengguna. Media sosial menurut KBBI adalah situs web atau aplikasi yang memungkinkan penggunaannya untuk berpartisipasi dalam jaringan sosial dan menghasilkan serta menyebarkan informasi. Menurut Bosse dkk (2020) menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial dipengaruhi oleh frekuensi (lamanya waktu dan jumlah waktu yang digunakan untuk bermain media sosial), serta kondisi tingkat atau ukuran intensitas. Karena 92% remaja menggunakan media sosial, media sosial berdampak pada sebagian besar dari mereka. Masa remaja adalah masa ketika orang menciptakan identitas sosial dan pribadi mereka dan media sosial memainkan peran besar dalam proses ini. Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatur diri sendiri dan tekanan teman sebaya, remaja mungkin tidak dapat lepas dari dampak buruk penggunaan media sosial (Keles dkk., 2020). Aplikasi yang digunakan jutaan orang setiap hari mencakup sejumlah platform jejaring sosial, termasuk Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, dan WhatsApp (Wirasto & Kristian, 2024).

Diketahui bahwa 64% orang yang menggunakan internet di Indonesia adalah remaja berusia 15-19 tahun (Hidayatun, 2015). Total pengguna aktif media sosial di Januari hingga 191 juta pengguna. Penggunaan media sosial didominasi pengguna perempuan sebesar 51,3%. Penggunaan media sosial oleh remaja memiliki rata-rata selama 4,8 hingga 7 jam per hari. Tidak teraturnya lama waktu pengaksesan media sosial di atas dapat mengambil jatah waktu untuk tidur (Panggabean, 2024).

Terdapat keterkaitan antara penggunaan media sosial dan insomnia. Pengaksesan media sosial yang berlebihan mengakibatkan ketidaknyamanan mental, termasuk perubahan suasana hati, insomnia, mudah tersinggung, dan gelisah (Gunawan dkk., 2022). Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh cara mereka mengendalikan jumlah waktu yang mereka habiskan di media sosial. Kedua elemen ini menciptakan siklus yang saling mempengaruhi. Faktor perilaku merupakan salah satu penyebab insomnia (Ibrahim, 2016). Remaja yang menggunakan media sosial dan ponsel secara berlebihan dapat mengalami kurang tidur, serta masalah dengan fungsi sosial emosional, kinerja akademik, dan kontrol kognitif (Jaoude dkk., 2020). Penggunaan media sosial secara rutin di malam hari dapat menyebabkan insomnia karena mengganggu tidur dan mengubah sintesis melatonin, hormon yang membantu tidur. Penggunaan media sosial sebelum tidur dapat mengganggu ritme sirkadian karena cahaya yang dihasilkan ponsel (Irawati dkk., 2023).

Keles dkk (2020) berpendapat bahwa penggunaan media sosial dan ketertekanan suasana hati dapat dikaitkan dengan insomnia dan masalah tidur lainnya. Insomnia yang sering dapat menghambat atau mengganggu aktivitas di siang hari (Irianto, 2016). Menurut penelitian dari Syamsoedin dkk (2015) ada keterkaitan antara pengaksesan media sosial dengan kejadian insomnia yang secara spesifik semakin lama seseorang menggunakan media sosial, semakin tinggi kejadian insomnia yang dialaminya. Menurut Tulandi (2020) kebutuhan tidur setiap orang tidak sama, dan insomnia adalah salah satu kondisi yang mencakup masalah kuantitas dan kualitas tidur. Salah satu penyebab utama terjadinya insomnia adalah pengaksesan media sosial dengan durasi lama yang mengganggu tidur.

Intensitas dapat diartikan sebagai ukuran kekuatan yang didasari oleh tingkat fokus dan minat yang ditunjukkan oleh seseorang selama periode waktu atau frekuensi tertentu. Dengan mengidentifikasi aspek-aspek yang mempengaruhi, hal tersebut dapat dipastikan bahwa Intensitas dapat ditentukan (Abidah & Maryam, 2024). Intensitas berarti suatu keadaan tingkatan dan ukuran kuat, hebat, dan gerakan guna melakukan sesuatu kegiatan atau seberapa sering melakukan kegiatan tersebut (Ahmad & Nurhidaya, 2020).

Intensitas penggunaan media sosial adalah suatu tindakan ketika individu mengakses media sosial didasarkan pada frekuensi atau lamanya waktu yang dibutuhkan untuk mengakses juga jumlah teman yang diperoleh di media sosial (Anjani & Prasetyoaji, 2023). waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial dan jumlah teman yang diperoleh selama waktu tersebut menentukan Intensitas penggunaan media sosial (Hasibuan, 2019).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi media sosial menurut Pibriana dan Ricoida (2017) adalah faktor kebutuhan (berkaitan dengan kebutuhan pribadi yang dapat dipenuhi oleh media sosial. Komunikasi, pencarian informasi, bantuan produktivitas, dan hiburan adalah beberapa tuntutan tersebut), faktor motif sosial (memenuhi interaksi sosial yang memuaskan dari individu yang secara spesifik dapat membangun koneksi, terlibat, menciptakan kehidupan, dan mengambil bagian dalam suatu komunitas), serta faktor

emosional (efek psikologis dan emosional dari unsur-unsur emosional meliputi penurunan stres, peningkatan suasana hati, pemberian rasa percaya diri dalam mengekspresikan diri, dan berfungsi sebagai sarana penurunan perasaan terisolasi)

Menurut Triwibowo dkk (2022) faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial meliputi pelarian (Individu menggunakan media sosial sebagai pelarian dari stres atau situasi dalam kehidupan nyata. Melalui media sosial, individu dapat melupakan sejenak masalah sehari-hari dan berkonsentrasi pada kegiatan yang lebih menghibur atau menyenangkan), kesenangan (media sosial memiliki konten yang menarik dan menawarkan kesenangan langsung), kenikmatan (Perasaan puas saat menggunakan media sosial), interaksi sosial (individu dapat berinteraksi satu sama lain untuk menumbuhkan rasa kebersamaan, terutama bagi mereka yang merasa sulit untuk terhubung secara langsung karena waktu atau lokasi), relaksasi (tempat untuk melepas lelah dan mengurangi stress), serta memperoleh informasi (Media sosial merupakan alat penting bagi individu yang ingin mengikuti perkembangan atau memperluas wawasan karena menyediakan akses instan ke berbagai sumber informasi)

Anjelia dkk (2024) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kualitas tidur remaja sangat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial berlebihan, sementara radiasi elektromagnetik ponsel yang berlebihan dan rangsangan cahaya yang kuat dapat menurunkan kadar melatonin dan menyebabkan kurang tidur. Menurut Purnawinadi dan Salii (2020) insomnia dapat disebabkan karena terbiasa memakai benda elektronik yang bersinar terang dan langsung mengenai mata sehingga menyebabkan insomnia karena cahaya dapat merangsang otak, sehingga otak tetap aktif dan menunda keinginan untuk tidur. Motivasi dan kesehatan mental memiliki pengaruh besar pada pola tidur. Saat jam tidur malam tiba, kebutuhan untuk menggunakan media sosial agar tetap terjaga dapat menyebabkan otak berpikir dengan cara yang membuat kita tetap terjaga dan mengubah jadwal tidur (Saifullah, 2018).

Berdasarkan penelitian Irawati dkk (2023) mengemukakan bahwa penggunaan media sosial oleh siswa memiliki dampak yang cukup besar dan bermanfaat terhadap kejadian insomnia. Irawati mengatakan bahwa kecanduan seseorang terhadap media sosial dapat ditentukan oleh seberapa banyak waktu yang dihabiskannya di media sosial, yang dapat menyebabkan mereka menunda tidur. Karena media sosial membuat seseorang merasa nyaman, praktik menunda tidur ini dapat menjadi kejadian yang biasa dan mengubah jadwal tidur, sehingga insomnia tidak dapat dihindari.

Berdasarkan penelitian Irawati dkk (2023) mengemukakan bahwa insomnia dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial. Seberapa banyak waktu pengaksesan media sosial dapat memicu terjadinya kecanduan seseorang terhadap media sosial sehingga waktu yang dapat menyebabkan mereka menunda tidur. Karena media sosial membuat seseorang merasa nyaman, praktik menunda tidur ini dapat menjadi kejadian yang biasa dan mengubah jadwal tidur, sehingga insomnia tidak dapat dihindari. Adiatussalik dkk (2024) menjelaskan bahwa insomnia dan kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh penggunaan media sosial secara berlebihan di malam hari. Penelitian dengan nilai signifikan sebesar 0,001 temuan penelitian Adiatussalik menunjukkan adanya korelasi substansial antara kejadian insomnia dan lamanya waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan terdapat 314 subjek penelitian. Strategi pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Metode pengambilan data dalam penelitian ini yaitu dengan skala psikologi yang terdiri dari skala insomnia dan skala intensitas penggunaan media sosial. Skala insomnia dengan 14 aitem memiliki reliabilitas 0.813 serta skala intensitas penggunaan media sosial memiliki 17 aitem dengan reliabilitas 0.839 yang berarti kedua skala reliabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov* digunakan dalam uji normalitas ini. Hasil uji normalitas pada variabel insomnia didapatkan nilai K-S Z sebesar 0,056 dan taraf signifikansi 0,055 ($>0,05$) artinya memiliki sebaran data normal. Pada variabel intensitas penggunaan media sosial didapatkan nilai K-S Z sebesar 0,023 dengan taraf signifikansi 0,023 ($<0,05$) artinya sebaran data tidak normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket
Insomnia	36.14	6.472	0.056	0.055	>0.05	Normal
Intensitas penggunaan media sosial	45.79	7.834	0.024	0.023	<0.05	Tidak Normal

Uji linearitas menggunakan *deviation from linearity* memperoleh nilai signifikansi 0,601 sehingga mengindikasikan jika kedua variabel mempunyai hubungan linier yang signifikan. Sedangkan pada uji korelasi yang digunakan dalam mengidentifikasi apakah hipotesis dalam penelitian diterima atau ditolak menggunakan uji *Spearman's Rho* guna mengetahui hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Uji korelasi mendapatkan nilai $r_{xy} = 0.316$ dan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Temuan tersebut mengindikasikan jika ditemukan hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa SMA X. Dengan kata lain, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi tingkat insomnia. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah Tingkat insomnia.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 314 subjek yang mengalami insomnia, 13 diantaranya berkategori rendah, 119 berkategori sedang, 56 siswa berkategori sangat tinggi, dan paling banyak berkategori tinggi yaitu 126 subjek. Untuk kategori intensitas penggunaan media sosial, 5 orang berkategori rendah, 92 subjek berkategori sedang, 52 subjek di kategori sangat tinggi, dan didominasi kategori tinggi sebanyak 165 subjek. Skor *mean* empirik pada variabel intensitas penggunaan media sosial menunjukkan nilai tinggi yaitu 49.84. Hal ini memperlihatkan bahwa siswa SMA X memiliki intensitas yang tinggi dalam mengakses media sosial. Kategori tinggi didapatkan dari Hasil deskriptif data terkait variabel insomnia dengan skor empirik sebesar 40. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa SMA X tinggi angka dengan kejadian insomnia.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori tinggi dalam intensitas penggunaan media sosial. Hal ini bisa dijelaskan karena media sosial menjadi bagian yang sangat melekat dalam kehidupan remaja masa kini.

Berdasarkan data, platform WhatsApp dan Instagram merupakan media yang paling dominan digunakan. Selain sebagai sarana komunikasi, siswa menggunakan media sosial sebagai alat untuk mengekspresikan diri, mencari validasi sosial, hingga mengatasi kebosanan.

Adanya penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima karena hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa SMA X.

Siswa memiliki pola tidur yang tidak teratur karena waktu tidur yang larut malam akibat aktivitas daring yang berkepanjangan. Beberapa siswa juga menyatakan bahwa mereka baru bisa tertidur setelah mematikan ponsel yang menunjukkan adanya ketergantungan. Ketika tubuh mengalami kelelahan namun pikiran tetap aktif akibat paparan *blue light* dari layar ponsel, maka kualitas tidur menurun dan berdampak langsung terhadap konsentrasi dan produktivitas siswa di sekolah.

Kondisi di lapangan memperkuat hasil tersebut, ditunjukkan melalui wawancara dengan tiga siswa SMA X yang memiliki kebiasaan mengakses media sosial hingga larut malam, bahkan ada yang tidur saat menjelang pagi. Mereka mengaku mengalami gangguan tidur, mulai dari rasa kantuk berlebihan saat di kelas, pola tidur yang berantakan, hingga keluhan fisik seperti tubuh pegal dan tidak segar saat bangun tidur. Hal ini konsisten dengan teori yang dikemukakan oleh Riemann (2022) yang menyatakan bahwa insomnia dapat ditandai dengan kesulitan dalam memulai tidur, tidur yang tidak nyenyak, bangun terlalu dini, serta munculnya kelelahan dan penurunan konsentrasi di siang hari.

Teori ini didukung oleh penelitian lain seperti yang disampaikan oleh Gunawan dkk. (2022) yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan perubahan suasana hati, gangguan tidur, hingga *anxiety*. Keles dkk (2020) menjelaskan bahwa remaja yang tidak mampu mengatur diri dalam penggunaan media sosial akan rentan mengalami tekanan emosional, termasuk insomnia. Di sisi lain, Irawati dkk. (2023) menyatakan bahwa cahaya dari layar perangkat elektronik yang digunakan untuk mengakses media sosial dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh dan menurunkan kadar hormon melatonin, yaitu hormon yang berfungsi membantu proses tidur alami manusia. Penurunan kadar melatonin ini kemudian berdampak langsung pada meningkatnya kemungkinan seseorang mengalami insomnia. Adiatussalik dkk. (2024) menyebutkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berdampak dengan kualitas tidur yang buruk, insomnia, hingga gangguan tidur kronis.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian yang didapatkan peneliti adalah adanya hubungan yang positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa SMA X. Hal ini berarti pengajuan hipotesis yang telah dilakukan diterima. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi tingkat insomnia pada siswa SMA X. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah tingkat insomnia yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

Abi Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal*, 192(6), 136–141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>

Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Intensitas penggunaan media sosial, loneliness, dan insecure pada remaja. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 193–210. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4911>

Adiatussalik, H., Sari, D. N., & Septimar, Z. M. (2024). Pengaruh durasi intensitas social media addiction terhadap kejadian insomnia. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 233–237. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.837>

Ahmad, A., & Nurhidaya. (2020). Media sosial dan tantangan masa depan generasi milenial. *Avant Garde*, 8(2), 134. <https://doi.org/10.36080/ag.v8i2.1158>

Anjani, D. M., & Prasetyoaji, A. (2023). Tingkat intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja. *Prosiding Seminar Antar Bangsa*, 1144–1158.

Anjelia, D., Syukriadi, & Sakdah, N. (2024). *Hubungan smartphome addiction dan tingkat stres terhadap kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 8 Banda Aceh*. 2(4), 106–117. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/corona.v2i4.865>

Boeree, C. G. (2016). *General Psychology* (A. Q. Shaleh (ed.); III). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Bosse, I., Renner, G., & Wilkens, L. (2020). Social media and internet use patterns by adolescents with complex communication needs. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools*, 51(4), 1024–1036. https://doi.org/10.1044/2020_LSHSS-19-00072

Etindele Sosso, F. (2017). Sleep disorders and insomnia: Effects on a young population. *Psychology and Psychiatry*, 2(1), 26–32.

Gunawan, I. A. N., Suryani, & Shalahuddin, I. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan psikososial pada remaja: A narrative review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78–92. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>

Hidayatun, U. (2015). The impact of intensity social media utilization and peer group support toward consumptive behavior in high school students grade XI Muhammadiyah 3 Yogyakarta the academic year of 2014/2015. *E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(4), 6.

Ibrahim, A. S. (2016). *Misteri Tidur : Rahasia kesehatan, kepribadian, dan keajaiban*

lain di balik tidur anda. Jakarta: Penerbitzaman.

Irawati, I., Kistan, K., & Basri, M. (2023). The Effect of the duration of social media use on the incidence of student insomnia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 176–182. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.942>

Irianto, K. (2016). *Memahami beberapa macam penyakit* (F. Zulhendi (ed.); 2nd ed.). Bandung: Alvabeta.

Jannah, N. (2023). Hubungan lama penggunaan gadget terhadap insomnia pada siswa SMK Kesehatan Yahya Bima Tahun 2020. *Barongko : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 41–55.

Kasingku, J. D., & Lotulung, M. S. D. (2024). Memahami hubungan kualitas tidur terhadap keberhasilan belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(3), 1038–1050. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i3.703>

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Maria Tulandi, A. (2020). Durasi penggunaan media sosial dan insomnia pada remaja: Studi literatur sebagai evidence based promosi kesehatan. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37.

Morin, C. M., & Jarrin, D. C. (2022). *Epidemiology of Insomnia*. 5(2), 281–297. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.jsmc.2022.05.002> 1556-407X/13/\$

Morin, C. M., Jarrin, D. C., Ivers, H., Mérette, C., Leblanc, M., & Savard, J. (2020). Incidence, persistence, and remission rates of insomnia over 5 years. *JAMA Network Open*, 3(11), 1–11. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.18782>

Panggabean, A. D. (2024). *Data statistik penggunaan media sosial masyarakat Indonesia Tahun 2024*. 29 Mei 2024. <https://www.rri.co.id/iptek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>

Peltzer, K., & Pengpid, S. (2019). Prevalence, social and health correlates of insomnia among persons 15 years and older in Indonesia. *Psychology, Health and Medicine*, 24(6), 757–768. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1566621>

Pibriana, D., & Ricoida, D. I. (2017). Analisis pengaruh penggunaan internet terhadap minat belajar mahasiswa (Studi kasus : Perguruan Tinggi di Kota Palembang). *Jurnal Jatisi (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)*, 3(2), 105.

Purnawinadi, I. G., & Salii, S. (2020). Durasi penggunaan media sosial dan insomnia pada

remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37–43.
<https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>

Pusparani, A. (2021). A review on insomnia: The sleep disorder. *The Pharma Innovation*, 3(2), 227–230.
<https://doi.org/10.37275/scipsy.v3i2.53>

Rhameyana, D. (2022). *Anda Sulit Tidur atau Insomnia? Kenali Penyebab dan Cara Mencegahnya.* https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1066/anda-sulit-tidur-atau-insomnia-kenali-penyebab-dan-cara-mencegahnya

Riemann, D., Benz, F., Dressle, R. J., Espie, C. A., Johann, A. F., Blanken, T. F., Leerssen, J., Wassing, R., Henry, A. L., Kyle, S. D., Spiegelhalder, K., & Van Someren, E. J. W. (2022). Insomnia disorder: State of the science and challenges for the future. *Journal of Sleep Research*, 31(4).
<https://doi.org/10.1111/jsr.13604>

Sirin Rifdah Salsabila, L. (2022). The impact of using gadgets and social media. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 1(4), 432–442.
<https://doi.org/10.54543/kesans.v1i4.43>

Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan*, 3(1), 1–10.

Triwibowo, H., Frilasari, H., & Rohman, D. H. (2022). Hubungan Pegetahuan Terhadap Tindakan Bullying Pada Reamaja. *Jurnal Keperawatan* 15(1), 43–51.

Wirasto, M., & Kristian, I. (2024). Intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan mahasiswa preklinik fakultas kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Jurnal Pelayanan Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 9–17.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55885/jchp.v4i1.370> Intensitas

Yadav, P. S., & Chatterjee, P. N. (2020). Homoeopathic approach in treatment of insomnia. *African Journal of Biomedical Research*, 27(3), 838–843.