

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SALAH SATU
SMK DI KOTA PONTIANAK**

**ROSALINDA
I1031191010**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2023**

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SALAH SATU
SMK DI KOTA PONTIANAK**

**ROSALINDA
I1031191010**

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Keperawatan**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2023**

SKRIPSI

**Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kejadian Insomnia pada
Remaja di Salah Satu SMK di Kota Pontianak**

Oleh :

Rosalinda

NIM. 11031191010

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi,

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran,

Universitas Tanjungpura

Tanggal : 19 Juni 2023

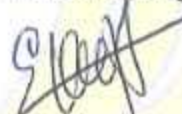
Disetujui,

Pembimbing I



Titan Ligita, S.Kp., MN., PhD
NIP. 197904042002122011

Pembimbing II



Ns. Ervina Lili Neri, M.Kep
NIP. 199004272022032010

Penguji I



Yuyun Tafwidhah, SKM., M.Kep
NIP. 198212142005012011

Penguji II



Ns. Ikbal Fradianto, S.Kep., M.Kep
NIP. 199303182019031008

Mengetahui,
Plt. Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura



dr. Syarifah Nurul Yanti R.S.A., M. Biomed
NIP. 198603112012122003

Lulus Tanggal
No. SK Dekan FK
Tanggal

: 19 Juni 2023
: 726/UN22.9/TD.06/2023
: 7 Maret 2023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jalan Prof. Dr. H. Hadari Nawawi Pontianak 78124
Telepon (0561) 765342, 8121434, 8121432, 8121443, dan Sentral 8102617, 583865
Faximili (0561) 765342, 583865, 8102617, 8121443, 8121434, 8121432 Kotak Pos 1049
e-mail : kedokteran@untan.ac.id website: kedokteran.untan.ac.id

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK

LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI)
SEMINAR HASIL PENELITIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Rosalinda
Nomor Induk Mahasiswa (NIM) : I1031191010
Tanggal Sidang Skripsi : Senin, 19 Juni 2023
Judul Skripsi : Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dan
Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Salah Satu SMK
Di Pontianak

Telah direvisi, disetujui oleh tim penguji/tim pembimbing dan diperkenankan untuk
Diperbanyak/Dicetak

NO.	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN
1.	Yuyun Tafwidhah, SKM., M.Kep. NIP. 198212142005012011	
2.	Ns. Ikbal Fradianto, S.Kep., M.Kep NIP. 199303182019031008	

Pontianak, 22 Juni 2023
Mengetahui,

Pembimbing I



Titan Ligita, S.Kp., MN., PhD
NIP. 197904042002122011

Pembimbing II



Ns. Eryina Lili Neri, M.Kep
NIP. 199004272022032010

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rosalinda

NIM : I1031191010

Program Studi : Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kejadian
Insomnia pada Remaja di Salah Satu SMK di Kota Pontianak

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya asli dari penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis ataupun diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dalam naskah ini telah di cantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan yang saya buat ini atau ada pihak lain yang dapat membuktikan bahwa skripsi saya ini adalah karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Tanjungpura.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Pontianak, 8 Juni 2023



Rosalinda

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SALAH SATU SMK DI KOTA PONTIANAK

Skripsi, 6 Juni 2023

Rosalinda

XIV + 94 Halaman + 5 Tabel + 4 Gambar + 13 Lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Perkembangan teknologi di bidang telekomunikasi membawa pengaruh yang cukup signifikan khususnya pada remaja yang memanfaatkan media sosial sebagai sarana dalam memenuhi kebutuhan bersosialisasi dan mengeksplorasi hal-hal lainnya. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan yang akan berdampak negatif pada tertundanya waktu tidur sehingga terjadinya insomnia.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada remaja di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di Kota Pontianak.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel 177 responden yang terdiri dari siswa/siswi di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di Kota Pontianak. Instrument yang digunakan adalah kuesioner media sosial dan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). Uji analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil: Hasil analisa statistik menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) dengan nilai koefisien korelasi $r= 0,421$ sehingga adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada remaja.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada remaja di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di Kota Pontianak sehingga perlunya informasi dan program penyuluhan berkaitan dengan dampak insomnia akibat dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Kata Kunci : Insomnia, Media Sosial, Remaja

Referensi : 63 (2012-2023)

*THE CORRELATION BETWEEN THE USE OF SOCIAL MEDIA AND THE
INCIDENCE OF INSOMNIA IN ADOLESCENTS AT ONE OF THE
VOCATIONAL HIGH SCHOOLS IN THE CITY OF PONTIANAK*

Thesis, 19 June 2023

Rosalinda

XIV + 94 Pages + 5 Tables + 4 Figures + 13 Attachments

ABSTRACT

Background: *The development of technology in the area of telecommunication has a significant influence, especially on adolescents who use social media as a mean of fulfilling social necessities and exploring certain things. Excessive use of social media may cause dependence which then will have a negative impact on sleep delays and consequently insomnia.*

Objective: *This study aimed to determine the correlation between the use of social media and the incidence of insomnia in adolescents at one of the Vocational High Schools in the city of Pontianak.*

Method: *This study was a quantitative research study using a cross sectional study design. The purposive sampling technique was used to select the respondents. A total of 177 respondents were involved as respondents. They were from one of the Vocational High Schools in Pontianak City. This study used two instruments, namely the social media questionnaire and the Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) Biological Psychiatry Study Group questionnaire. Data were analyzed using the Spearman Rank test.*

Results: *The results of statistical analysis showed a significance value of $p=0.000$ ($p<0.05$) with coefficient correlation value $r=0,421$. Therefore, it can be concluded that there is a relationship between social media use and the incidence of insomnia in adolescents.*

Conclusion: *There is a significant relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in adolescents at one of the Vocational High Schools in Pontianak City, thus information and counseling programs are required in relation to the impact of insomnia which is resulted from the excessive use of social media.*

Keywords : *Insomnia, Social Media, Adolescents*

References : *63 (2012-2023)*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt, Tuhan yang Maha Esa atas berkat, rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kejadian Insomnia pada Remaja di Salah Satu SMK di Kota Pontianak". Skripsi ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

Penyusunan skripsi ini juga tidak terlepas dari bantuan, dukungan dan bimbingan serta doa dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya terutama kepada:

1. Prof. Dr. H Garuda Wiko, SH, M.Si selaku Rektor Universitas Tanjungpura Pontianak
2. Ibu dr. Syf. Nurul Yanti Rizki, SA. M. Biomed selaku plt Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak
3. Titan Ligita, S. Kp., MN., PhD selaku Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura sekaligus Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing I yang telah sabar membimbing, memberikan arahan, bantuan, motivasi, kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ns. Ikbal Fradianto, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak dan

selaku Dosen Penguji II yang sudah memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ns. Ervina Lili Neri, M. Kep selaku pembimbing II yang telah sabar membimbing, memberikan arahan, bantuan, motivasi, kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Yuyun Tafwidhah, SKM., M.Kep selaku Dosen Penguji I yang sudah memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan civitas akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah membantu dalam kelancaran selama masa studi dan penyusunan skripsi ini.
8. Apresiasi sebesar-besarnya untuk diri sendiri yang sudah menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Kedua orangtua saya serta saudara saya Dewi Wulan yang tidak hentinya memberikan dukungan, motivasi, bantuan, saran serta doanya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
10. Keluarga besar saya dan orang tercinta yang sudah memberikan dukungan dan bantuan serta doa-doa yang menguatkan saya selama ini.
11. Sahabat tercinta Laras, Vany, Debi dan Dina yang selalu memotivasi, memberikan bantuan serta saran sehingga saya bisa menjalani perkuliahan dan menyelesaikan penyusunan skripsi saya ini.
12. Sahabat tercinta Linda, Windi, Wulan, Tara, Kak Okta, Kak Icak yang selalu ada dan selalu memberikan motivasi serta sabar mendengarkan keluh kesah saya selama ini.

13. Rekan-rekan Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2019 (Exofagus).
14. Berbagai pihak terkait yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan untuk saran dan kritiknya yang dapat membangun. Akhir kata, penulis ucapkan sekian dan terima kasih.

Pontianak, 20 Mei 2023



Rosalinda

I1031191010

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Responden	6
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan	7
1.4.3 Bagi Institusi Kesehatan.....	7
1.4.4 Bagi Peneliti.....	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI, DAN HIPOTESIS

2.1 Konsep Insomnia	8
2.1.1 Pengertian Insomnia.....	8
2.1.2 Jenis-jenis Insomnia	8
2.1.3 Etiologi Insomnia	9
2.1.4 Tanda dan Gejala Insomnia.....	11
2.1.5 Penanganan Insomnia	12

2.2 Konsep Media Sosial.....	13
2.2.1 Pengertian Media Sosial.....	13
2.2.2 Fungsi Media Sosial.....	14
2.2.3 Jenis-Jenis Media Sosial	14
2.2.4 Karakteristik Media Sosial.....	15
2.2.5 Situs Media Sosial.....	16
2.2.6 Dampak Positif dan Negatif Media Sosial	17
2.2.7 Durasi Penggunaan Media Sosial	18
2.3 Kerangka Teori.....	19
2.4 Hipotesis	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	21
3.2 Populasi, Sampel, dan Setting Penelitian	21
3.2.1 Populasi.....	21
3.2.2 Sampel.....	22
3.2.3 Setting Penelitian	24
3.3 Kerangka Konsep	24
3.4 Variabel Penelitian	24
3.5 Definisi Operasional.....	25
3.6 Instrumen Penelitian.....	27
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	28
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	30
3.8.1 Tahap Persiapan	30
3.8.2 Tahap Pelaksanaan.....	31
3.9 Prosedur Pengolahan Data.....	31
3.10 Analisis Data	33
3.10.1 Analisa Univariat	33
3.10.2 Analisa Bivariat.....	33
3.11 Pertimbangan Etika Penelitian	34

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Analisa Univariat	36
-----------------------------------	----

4.1.1 Karakteristik Demografi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	36
4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Penggunaan Media Sosial.....	37
4.1.3 Karakteristik Variabel Responden	38
4.2 Hasil Analisa Bivariat.....	39
4.2.1 Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kejadian Insomnia Pada Remaja di Salah Satu SMK di Kota Pontianak.....	39

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	41
5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Penggunaan Media Sosial.....	43
5.4 Penggunaan Media Sosial pada Remaja di Salah Satu SMK di Kota Pontianak	45
5.5 Insomnia Pada Remaja di Salah Satu SMK di Kota Pontianak.....	46
5.6 Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kejadian Insomnia pada Remaja di Salah Satu SMK di Kota Pontianak	48
5.7 Keterbatasan Penelitian	53
5.8 Implikasi Penelitian	53

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan.....	55
6.2 Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA.....	58
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional	25
Tabel 3. 2	Pengkodean	32
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	36
Tabel 4. 2	Distribusi Penggunaan Media Sosial dan Insomnia pada Remaja di Salah Satu SMK di Kota Pontianak	38
Tabel 4. 3	Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kejadian Insomnia pada Remaja di Salah Satu SMK di Kota Pontianak	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Kerangka Teori.....	19
Gambar 3. 1	Rumus Slovin	22
Gambar 3. 2	Kerangka Konsep	24
Gambar 4. 1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Penggunaan Media Sosial.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	63
Lampiran 2. Lembar Persetujuan (Informed Consent)	65
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Penelitian	66
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas	69
Lampiran 5. Hasil Uji Analisa Univariat dan Bivariat.....	71
Lampiran 6. Tabulasi Karakteristik Responden.....	74
Lampiran 7. Tabulasi Kuesioner Media Sosial Dan Insomnia	79
Lampiran 8. Surat Lolos Kaji Etik	86
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	87
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian	88
Lampiran 11. Lembar Konsultasi.....	89
Lampiran 12. Dokumentasi.....	93
Lampiran 13. Biodata Pribadi	94

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring berjalannya waktu dengan semakin pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan informasi saat ini, penggunaan internet tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat. Perkembangan internet dan media sosial yang begitu cepat, membawa pengaruh yang cukup signifikan bagi masyarakat di seluruh dunia, khususnya pada remaja. Pada usia remaja mendorong mereka untuk saling berinteraksi dan menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain. Pada saat ini remaja dipermudah dengan adanya perkembangan teknologi di bidang telekomunikasi yang dimanfaatkan oleh para remaja seperti media sosial sebagai sarana dalam memenuhi kebutuhan bersosialisasi. Memanfaatkan media sosial remaja juga dapat menjalin pertemanan baru, saling berbagi pengalaman dan mengeksplorasi hal-hal lainnya. Selain itu pada usia tersebut remaja sering dihadapkan dengan berbagai tugas sekolah sehingga untuk mempermudah mereka dalam mengerjakan tugas tersebut banyak remaja yang memanfaatkan media sosial sebagai sarana penunjang intelektual (Syamsuudin et al., 2015).

Menurut data dari *We are Social* berkaitan dengan Laporan Statistik Global pada Oktober 2021 terdapat 4,88 miliar pengguna internet di seluruh dunia, yang setara dengan hampir 62% dari populasi dunia. Jumlah penggunaan media sosial juga terus bertambah, dengan rata-rata 13 pengguna

baru mulai menggunakan media sosial untuk pertama kalinya setiap detik (We Are Social, 2021). Di Indonesia dari hasil survei penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) pada tahun 2017 ada sekitar 92,82% yang menggunakan media sosial dan sisanya 7,18% tidak menggunakan media sosial. Wilayah perkotaan orang cenderung lebih banyak menggunakan media sosial sekitar 94,12% dibandingkan di wilayah perdesaan 90,18%. Selain itu berdasarkan hasil survey di pulau Kalimantan sekitar 41,71% individu yang menggunakan internet (KOMINFO, 2017).

Penggunaan media sosial secara berlebihan akan berdampak negatif salah satunya yaitu terganggunya pola tidur atau dikenal dengan insomnia. Remaja umumnya saat ini memiliki kebiasaan membawa ponsel ke tempat tidur sehingga paparan sinar dari ponsel berpengaruh pada pengaturan hormon melatonin yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Semakin lama dalam mengakses media sosial maka waktu tidur seseorang juga akan terganggu sehingga akan mengakibatkan terjadinya insomnia (Ahmad et al., 2020).

Insomnia merupakan suatu kondisi yang ditandai adanya gangguan tidur pada individu. Gangguan pola tidur merupakan kondisi adanya perubahan jumlah dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan ketidaknyamanan. Menurut NSF (*National Sleep Foundation*), gangguan tidur dapat menimbulkan beberapa efek pada individu yang di mana saat kurang tidur atau insomnia membuat seseorang sulit untuk berkonsentrasi dan membuat penurunan pada produktivitas kerja (Nurdin et al., 2018). Penderita insomnia akan mengalami rasa ngantuk yang berlebihan di siang hari serta kuantitas dan

kualitas tidurnya tidak cukup (Fernando et al., 2020). Kualitas tidur dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur. Aspek tidur berkualitas yaitu kontinuitas (tidur berlangsung terus menerus dan tidak terbangun karena gangguan); durasi (lama waktu tidur berlangsung); dan kepuasan tidur (Pramana & Harahap, 2020). Menurut Kemenkes pada usia menjelang remaja sampai remaja 12-18 tahun kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam perhari (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Remaja yang mengalami insomnia dapat disebabkan karena mengerjakan tugas rumah di malam hari, *chatting* dengan teman di media sosial pada malam hari, *browsing* dan mendownload hal-hal yang berkaitan dengan hobi dan kesenangan, serta aktivitas bermain *game online* pada malam hari. Kejadian insomnia yang terjadi dikarenakan penggunaan media sosial tidak lepas dari sarana-sarana penunjang aktivitas seperti komputer, laptop, tablet, dan telepon seluler atau yang lebih kenal dikalangan para remaja dengan sebutan *gadget* (Fernando et al., 2020).

Menurut *Sleep Foundation* (2020) angka kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 23,8% insomnia terjadi pada remaja (Fatriansari & Afriyani, 2021). Di Indonesia pada tahun 2018 angka prevalensi insomnia adalah 10% atau sekitar 23 juta orang yang mengalami insomnia (Tondang et al., 2022). Data insomnia pada tahun 2016, bila dilihat berdasarkan data kependudukan Provinsi Kalimantan Barat diperkirakan penderita insomnia sekitar 6,3%, demikian juga di Kota

Pontianak, berdasarkan data kependudukan pada tahun 2016 diperkirakan penderita insomnia sekitar 0,8% (Susanto et al., 2020).

Penelitian Fatriansari dan Afriyani (2021) memaparkan tingginya penggunaan media sosial salah satunya disebabkan faktor gaya hidup di mana kepemilikan media sosial yang sudah menjadi kebutuhan aktualisasi diri dikalangan para remaja mengakibatkan adanya ketergantungan yang berdampak pada tertundanya waktu tidur. Saat proses ini terjadi secara berulang yang kemudian dapat menjadi suatu kebiasaan menunda waktu sehingga terjadi gangguan tidur atau insomnia (Fatriansari & Afriyani, 2021). Pada penelitian Riyadi dan Udin (2020) juga memaparkan remaja yang mempunyai durasi yang tinggi dalam penggunaan media sosial, maka akan semakin memperburuk kualitas tidur sehingga cenderung membuat mereka mengalami insomnia (Riyadi & Udin, 2020).

Insomnia pada remaja dapat memberikan dampak negatif secara signifikan terhadap kesehatan remaja seperti remaja merasakan pusing atau sakit kepala dan tidak dapat berkonsentrasi ketika proses belajar. Apabila dibiarkan dalam jangka panjang maka akan mengurangi produktivitas pada remaja, menurunnya kualitas hidup, dan dapat mempengaruhi fungsi kognitif pada remaja (Zahara et al., 2018).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di salah satu SMK di Kota Pontianak, peneliti melakukan wawancara kepada salah satu perwakilan guru dan 5 perwakilan dari siswa di SMK tersebut. Saat diwawancarai guru di SMK tersebut mengatakan bahwa siswa di sekolah

tersebut semua menggunakan *handphone* dan diperbolehkan untuk membawa *handphone* disekolah. Selain itu, masih ada juga siswa yang mengantuk saat jam pelajaran dan tidak menutup kemungkinan jika dari siswa di sekolah tersebut mengantuk karena menggunakan media sosial hingga larut malam. Selanjutnya hasil wawancara kepada 5 orang murid, mereka mengatakan untuk penggunaan *handphone* hampir setiap waktu dalam sehari dan beberapa diantara siswa mengatakan terkadang masih perlu beberapa waktu untuk memulai tidur saat malam hari setelah mereka mengakses media sosial. Mereka juga sudah memiliki akun media sosial yang dimana media sosial yang mereka gunakan diantaranya adalah *Instagram*, *Tik Tok*, *WhatsApp* dan *YouTube*. Siswa juga mengatakan terkadang masih merasa ngantuk saat jam pelajaran, salah satu penyebabnya karena tidur larut malam. Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada remaja di salah satu SMK di Kota Pontianak.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis merumuskan masalah berupa pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada remaja di salah satu SMK di Kota Pontianak?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada remaja di salah satu SMK di Kota Pontianak.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan jenis penggunaan media sosial pada remaja di salah satu SMK di Kota Pontianak
- b) Mengidentifikasi penggunaan media sosial pada remaja di salah satu SMK di Kota Pontianak
- c) Mengidentifikasi tingkat insomnia pada remaja di salah satu SMK di Kota Pontianak
- d) Mengidentifikasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada remaja di salah satu SMK di Kota Pontianak.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Dapat menambah wawasan responden berkaitan dengan dampak baik maupun buruk dari penggunaan media sosial dan memberikan pengetahuan secara luas dalam penggunaan internet sebagai media belajar serta

memberikan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai masukan untuk pendidikan agar lebih memperhatikan seluruh siswa dalam penggunaan media sosial yang baik sebagai media pembelajaran dalam bidang pendidikan.

1.4.3 Bagi Institusi Kesehatan

Sebagai masukan bagi tenaga kesehatan agar dapat memberikan pendidikan kesehatan dan pengetahuan anak tentang media sosial terutama dengan masalah insomnia yang bisa terjadi pada remaja.

1.4.4 Bagi Peneliti.

Sebagai sarana untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti dengan melihat adakah hubungan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada remaja.