

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA SMA X**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
Memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

Rosinta Puji Astuti
(30702100178)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA SMA X

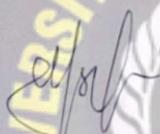
Dipersiapkan dan disusun oleh:

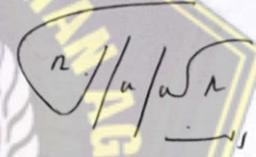
Rosinta Puji Astuti
30702100178

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog.


21 Mei 2025

Semarang, 21 Mei 2025

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang




Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.
NIK.210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA SMA
X

Dipersiapkan dan disusun oleh :

ROSINTA PUJI ASTUTI

30702100178

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 2 Juni 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

2. Abdurrohlim, S.Psi., M.Si

3. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 2 Juni 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Runcoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

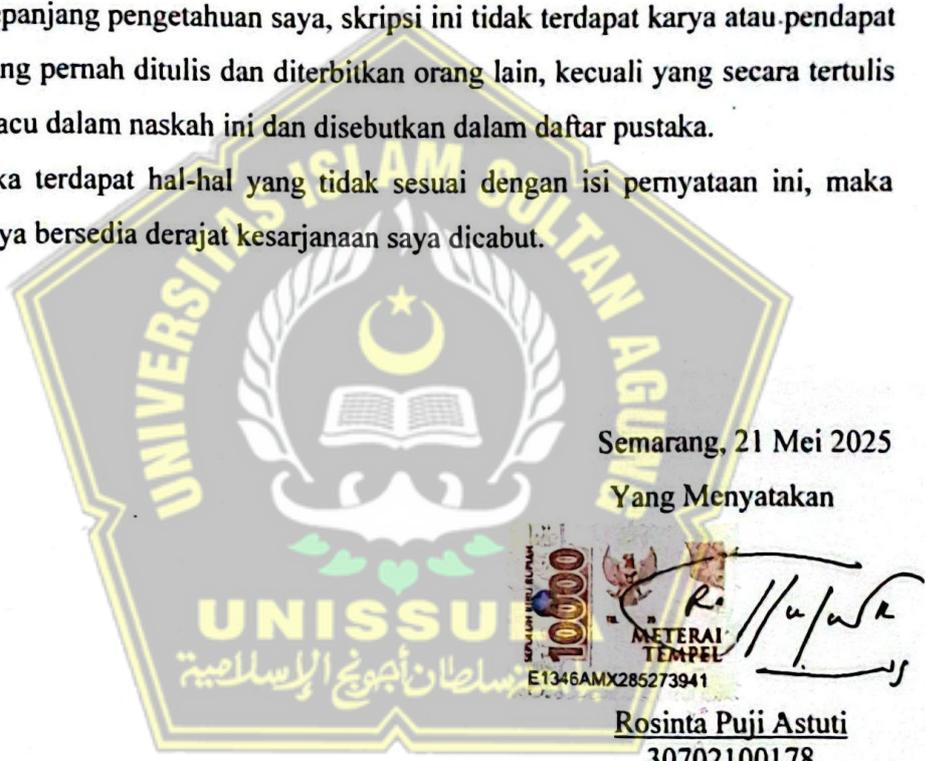
PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Rosinta Puji Astuti dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 21 Mei 2025

Yang Menyatakan



Rosinta Puji Astuti
30702100178

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

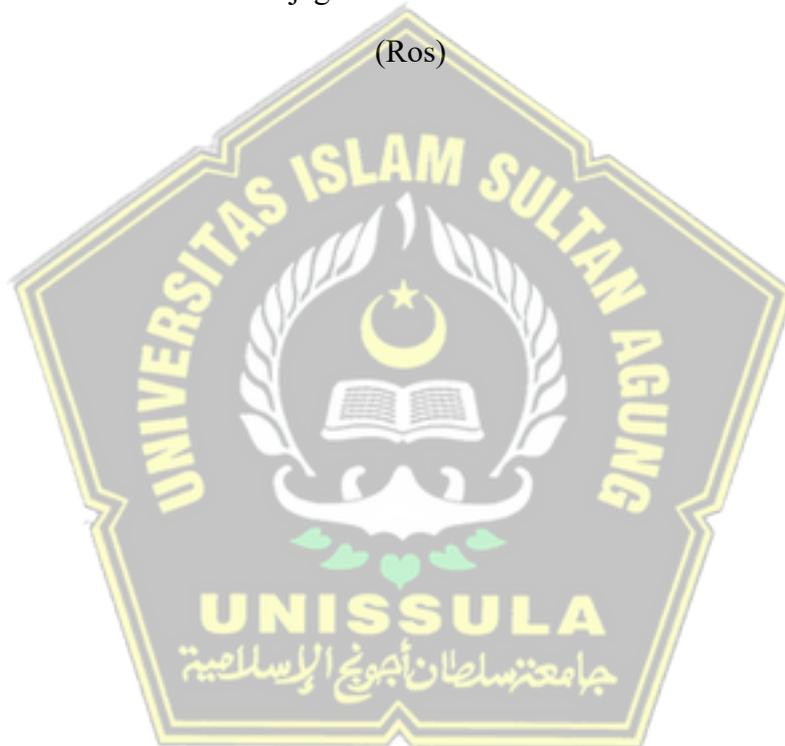
(Q.S Al-Insyirah:5)

“Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat.”

(Q.S An-Naba’: 9)

“Kala malam bersaksi, bukan hanya tentang gelapnya, tapi juga tentang jiwa yang terjaga menanti damai.”

(Ros)



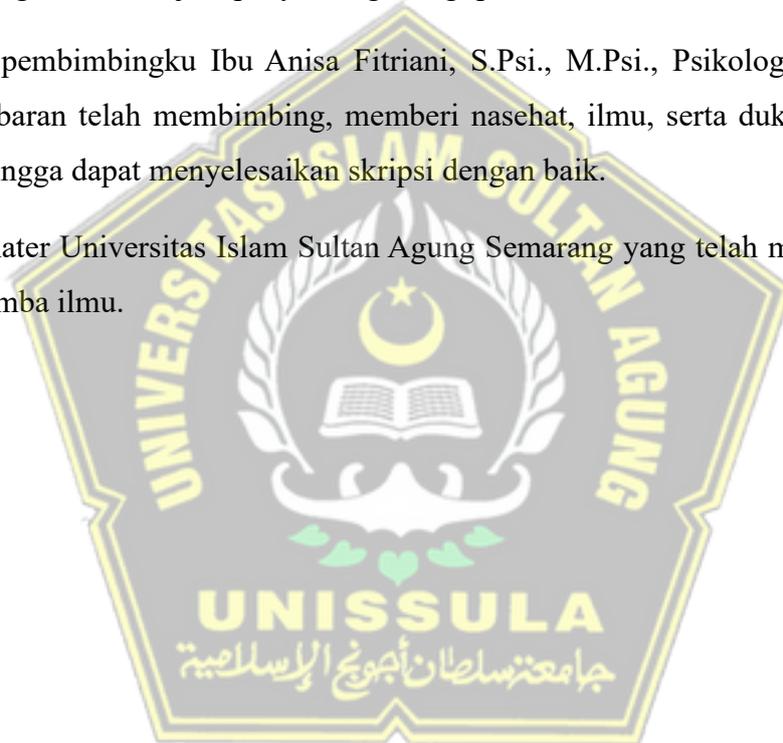
PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahiim...

Penulis persembahkan karya ini kepada bapak dan ibu yang sangat penulis cintai, Bapak Ruspan dan Ibu Warsiti yang selalu memberikan *support*, cinta, kasih, dan doa tiada henti kepada penulis. Untuk kakak-kakakku, Widya Puji Astuti dan Dian Maulana peneliti turut berterima kasih atas dukungan dan motivasi, serta kepada Richard Akbar Maulana yang selalu menjadi penyemangat bagi penulis.

Dosen pembimbingku Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberi nasehat, ilmu, serta dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Almamater Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah menjadi tempat untuk menimba ilmu.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat, hidayah dan ridho yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada nabi agung, nabi akhir zaman, Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya dan semoga kita kelak mendapatkan syafa'at beliau di yaumul qiyamah nanti.

Penulis mengakui dalam proses penulisan ini tidaklah sempurna karena banyaknya kendala dan rintangan, namun dengan bantuan, dukungan, dan motivasi oleh semua pihak menjadikan hal yang terasa berat menjadi ringan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terimakasih yang mendalam kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam proses akademik.
2. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan dan dukungan dengan penuh kesabaran sehingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali yang telah membantu dan memberikan saran kepada penulis selama proses pendidikan.
4. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk berpartisipasi dalam proses pengumpulan data. Kesediaan dalam memberikan informasi, menjawab pertanyaan, serta berbagi pengalaman sangat berarti dan memberikan kontribusi penting dalam kelancaran penelitian ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu serta pengalaman yang sangat bermanfaat.
6. Bapak dan Ibu staf TU dan perpustakaan Fakultas Psikologi yang telah memberi kemudahan dalam mengurus proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
7. Bapak dan Ibu tercinta, Bapak Ruspan dan Ibu Warsiti yang tidak ada lelah untuk memberikan doa, kesabaran dalam mendidik, serta kasih sayang tiada henti.

8. Kakak-kakakku tersayang, Widya Puji Astuti dan Dian Maulana yang selalu memberikan motivasi yang membangun kepada penulis.
9. Sahabat-sahabat tercintaku, Putri Ayuning, Malyana Zulfa, terimakasih telah menjadi sahabat dari awal dimulainya masa perkuliahan hingga kini.
10. Belva Fitriyah, Ihda Aulia, Putri Nugraheni, Hasna Nahizra, serta Eva Ana selaku sahabat kecil peneliti yang selalu mendengarkan keluh kesah peneliti.
11. Teman-temanku, Ria muji, Naila Adinda, Renggita Nadya, Nurfira, Sarifatul, Sandra, Tazkiyatun, yang telah banyak membantu dalam kehidupan perkuliahan peneliti.
12. Teman-teman kelas C 2021 yang telah memberikan banyak warna dalam masa-masa perkuliahan peneliti.
13. Pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu-satu. Terimakasih atas dukungan yang kalian berikan, semoga Allah SWT memberikan kelimpahan kesehatan dan rezeki, serta membalas semua kebaikan kalian.
14. Terimakasih kepada diri penulis sendiri yang mampu berada di posisi sekarang, menyelesaikan skripsi walaupun prosesnya tidak mudah, terimakasih karena tidak menyerah dengan segala halangan yang telah terjadi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi.

Semarang, 21 Mei 2025

Rosinta Puji Astuti

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
Abstrak.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Insomnia.....	7
1. Pengertian Insomnia.....	7
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Insomnia.....	9
3. Aspek-Aspek Insomnia.....	11
B. Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	13
1. Pengertian Intensitas Media Sosial.....	13
2. Faktor-Faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	15
3. Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	17
C. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia.....	18
D. HIPOTESIS.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Identifikasi Variabel.....	22

B. Definisi Operasional	22
1. Insomnia	22
2. Intensitas Penggunaan Media Sosial	22
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling).....	23
1. Populasi	23
2. Sampel	24
3. Teknik Pengambilan Sampel	24
D. Metode Pengumpulan Data	24
A. Skala Insomnia	25
B. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	26
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Aitem Alat Ukur... 27	
1. Validitas	27
2. Uji Daya Beda Aitem.....	27
3. Reliabilitas Alat Ukur	28
F. Teknik Analisis	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Orientasi Kancah Penelitian	29
1. Orientasi Kancah Penelitian	29
2. Pelaksanaan Penelitian	30
a. Tahap Persiapan Penelitian	30
b. Penyusunan Alat Ukur.....	30
3. Uji Coba Alat Ukur	32
B. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	33
C. Pelaksanaan Penelitian	36
D. Analisis Data Penelitian	37
1. Uji Asumsi	37
2. Uji Hipotesis	38
E. Deskripsi Variabel Penelitian	39
F. Pembahasan	41
G. Kelemahan Penelitian.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44

B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	50



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Populasi	23
Tabel 2. Sampel penelitian	24
Tabel 3. Blueprint Skala Insomnia	26
Tabel 4. Blueprint Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	27
Tabel 5. Aitem Skala Insomnia	31
Tabel 6. Aitem Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	32
Tabel 7. Data Siswa yang Menjadi Subjek Uji Coba Alat Ukur	33
Tabel 8. Sebaran Daya Beda Aitem pada Skala Insomnia	34
Tabel 9. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	35
Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Insomnia	35
Tabel 11. Sebaran Nomor Aitem Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	36
Tabel 12. Data Siswa yang Menjadi Subjek Penelitian	37
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 14. Distribusi Norma	39
Tabel 15. Deskripsi Skor Insomnia	39
Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Insomnia	40
Tabel 17. Deskripsi Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial	40
Tabel 18. Kategorisasi Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Insomnia	40
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba.....	51
Lampiran 2. Tabulasi Skala Uji Coba	59
Lampiran 3. Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	91
Lampiran 4. Skala Penelitian	96
Lampiran 5. Tabulasi Data Skala Penelitian	102
Lampiran 6. Analisis Data.....	119
Lampiran 7. Surat dan Dokumentasi Penelitian.....	122



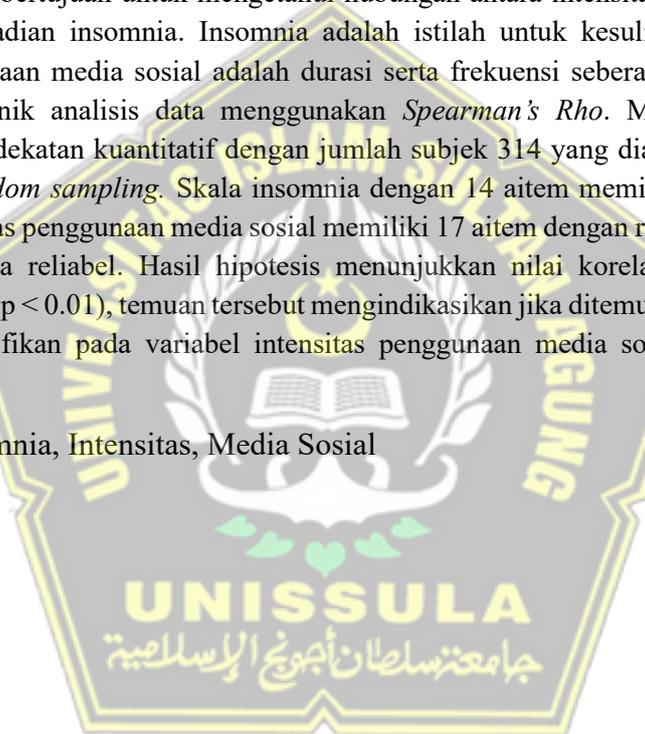
HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA SMA X

Rosinta Puji Astuti
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: rosintarobinson@std.unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Insomnia adalah istilah untuk kesulitan tidur sedangkan intensitas penggunaan media sosial adalah durasi serta frekuensi seberapa lama penggunaan media sosial. Teknik analisis data menggunakan *Spearman's Rho*. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah subjek 314 yang diambil sampel dengan teknik *cluster random sampling*. 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 sangat signifikan pada variabel intensitas penggunaan media sosial dengan variabel insomnia.

Kata kunci: Insomnia, Intensitas, Media Sosial



The Relationship between Intensity of Social Media Use and Insomnia Incidence in Students of SMA X

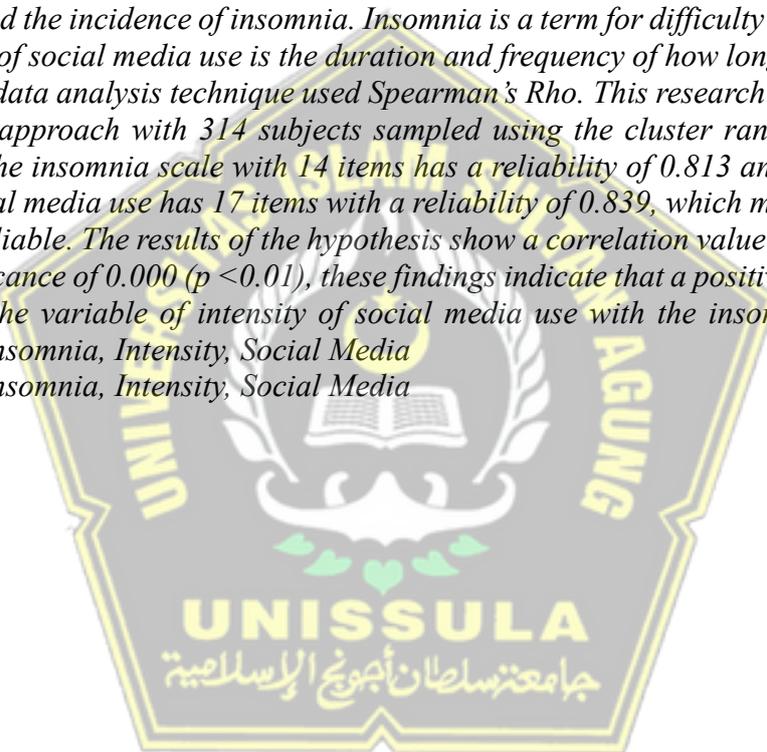
Rosinta Puji Astuti
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University
Email: rosintarobinson@std.unissula.ac.id

Abstract

This research aims to determine the relationship between the intensity of social media use and the incidence of insomnia. Insomnia is a term for difficulty sleeping while the intensity of social media use is the duration and frequency of how long social media is used. The data analysis technique used Spearman's Rho. This research method uses a quantitative approach with 314 subjects sampled using the cluster random sampling technique. 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 positive relationship is found in the variable of intensity of social media use with the insomnia variable.

Keywords: Insomnia, Intensity, Social Media

Keywords: Insomnia, Intensity, Social Media



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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. Sekitar 4% orang terbiasa mengonsumsi obat tidur. Penderita sekitar 28 juta, Indonesia memiliki tingkat prevalensi insomnia sekitar 28% dari 238 juta penduduknya, atau 10% dari seluruh populasi dunia (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).

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi kelima (DSM-5) mengategorikan insomnia sebagai gangguan tidur apabila seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini dan tidak dapat kembali tidur. Gangguan ini harus terjadi setidaknya tiga kali dalam seminggu, dan berlangsung selama minimal tiga bulan berturut-turut. Selain itu, gangguan tidur tersebut harus menyebabkan gangguan signifikan dalam fungsi sosial, akademik, pekerjaan, atau fungsi penting lainnya. Insomnia tidak dapat dijelaskan oleh kondisi medis atau gangguan mental lain secara lebih baik, dan tidak disebabkan oleh efek fisiologis zat tertentu, seperti obat-obatan atau alkohol. Dengan demikian, DSM-5 menekankan bahwa frekuensi dan durasi merupakan komponen penting dalam menegakkan diagnosis insomnia, sekaligus dampaknya terhadap kualitas hidup individu.

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 frustrasi, kebingungan, kekhawatiran, dan kesedihan yang 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).

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). Syamsuudin 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 juga dapat dipengaruhi oleh kurang tidur.

Efek dari kurang tidur meliputi peningkatan gangguan kognitif dan hilangnya memori episodik. Insomnia juga dikaitkan dengan penurunan kognitif di beberapa area, seperti memori kerja, fungsi eksekutif, perhatian, kewaspadaan, memori episodik, dan pemrosesan persepsi (Toengkagie dkk., 2025). Insomnia kronis juga menurunkan kualitas hidup, menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental, serta mengganggu prestasi akademik (Nurmawati dkk., 2025).



Pemaparan diatas selaras dengan hasil wawancara kepada siswa dan siswi SMA X dengan inisial ANF yang berjenis kelamin perempuan, usia 17 tahun :

“Kalo aku si bukan yang tiap hari begadang gitu, tapi emang sering aja gitu. Kayae emang kebiasaan sih mba. Ya kegiatane ya paling scroll tiktok, Instagram.. Iya si kadang kalo disekolah gitu di jam-jam pelajaran aku ngantuk emang. Tapi kalo guru nya galak ya nggak berani tidur aku. Tapi tau gitu ya tak ulangin lagi og malemnya”

Wawancara kedua dilakukan dengan salah satu siswa SMA X kelas XII berinisial MF berjenis kelamin laki-laki yang berusia 17 Tahun :

“aku emang tiap malem begadang mba, ya gimana lagi namane cowok. Seringe emang kalo engga nongkrong sama temen ya dirumah nonton-nonton video random mba sampe ketiduran. Aku Lebih sering bangun tiba-tiba gitu mba. Kadang lagi satu jam tidur trus tiba-tiba kebangun, malah dibuat tidur lagi juga susah. Ya capek si pas bangun itu malah badanku pegel-pegel mba kayak digebukin orang”.

Wawancara ketiga dilakukan dengan salah satu siswi SMA X kelas XI berinisial ASF, berusia 16 Tahun Dengan jenis kelamin perempuan :

“aku kalo tidur ngga tentu jam nya. Kadang malah aku pernah baru tidur pas shubuh. Waktu itu pas libur ya jadi aku pagine tidur sampe siang. Emang agak pusing si pas bangun, tapi kalo ga tidur pagine aku pasti ngantuk banget. Nah abis itu tidur pagi malah maleme aku ga bisa tidur lagi soalnya ngga ngantuk”.

Hasil wawancara kepada ketiga subjek siswa-siswi SMA X tersebut diketahui bahwa siswa tersebut merasakan adanya kesulitan tidur atau kejadian insomnia yang terjadi pada individu subjek. Insomnia yang terjadi diduga karena penggunaan gadget dalam mengakses media sosial yang berlebihan pada subjek. Hal ini menyebabkan banyak siswa yang tidak optimal dalam melakukan aktivitas di siang hari dan kehilangan fokus belajar dalam kelas.

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 penggunanya 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. Sebanyak 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. 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)

Penggunaan media sosial dan insomnia memiliki keterkaitan antara satu sama lain. Pengaksesan media sosial yang berlebihan mengakibatkan ketidaknyamanan mental, termasuk fluktuasi 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 Syamsuedin dkk (2015) secara spesifik penggunaan media sosial memiliki keterkaitan dengan insomnia, yaitu 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. Berdasarkan penelitian Irawati dkk (2023) mengemukakan bahwa insomnia dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ dengan nilai $r = 0,739$. Irawati mengatakan bahwa 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.

Didasarkan pada informasi dan data yang telah dikumpulkan dari penelitian sebelumnya dan temuan saat ini, peneliti merasa tertarik guna melakukan penelitian lebih lanjut tentang fenomena insomnia yang disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial pada siswa. Penelitian ini mengangkat topik yang telah banyak dikaji sebelumnya, yaitu insomnia dan intensitas penggunaan media sosial. Namun, kebaruan dari penelitian ini terletak pada aspek subjek yang digunakan. Berbeda dari sebagian besar penelitian terdahulu yang memfokuskan pada mahasiswa sebagai subjek penelitian, studi ini menggunakan remaja sebagai partisipan utama.

Pemilihan remaja sebagai subjek memberikan sudut pandang baru karena remaja berada pada fase perkembangan yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk media sosial. Karakteristik psikologis remaja yang berbeda dari mahasiswa menjadikan hasil dan interpretasi penelitian ini memiliki nilai kontribusi tersendiri.

Penelitian ini penting karena jika siswa mengalami insomnia, itu akan berdampak pada kualitas diri mereka sendiri, yang berarti bahwa upaya dan pemahaman tentang insomnia dan penggunaan media sosial sangat diperlukan.



B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang perlu dibahas berdasarkan uraian dalam penelitian diatas: “apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa SMA X?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu guna melihat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa SMA X”.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat untuk menambah informasi secara empiris dalam bidang psikologis khususnya psikologi perkembangan dan psikologi sosial dalam memahami intensitas penggunaan media sosial dan insomnia.

b. Manfaat Praktis

1. Manfaat yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini kepada siswa berkaitan dengan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia untuk membantu siswa lebih mendalami diri sendiri sehingga lebih siap dalam menghadapi masa depan mendatang.
2. Bagi Masyarakat penelitian ini dapat memberikan informasi baru mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia, sehingga pandangan masyarakat dapat mengatur waktu dan dapat memanfaatkan teknologi secara efektif sehingga di waktu tua tidak berdampak negatif untuk diri sendiri.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Insomnia

1. Pengertian Insomnia

Insomnia dalam kajian biopsikologi dipahami sebagai gangguan tidur yang kompleks yang melibatkan interaksi antara sistem saraf pusat, hormon, dan ritme biologis tubuh. Insomnia mencakup semua gangguan menginisiasi dan mempertahankan tidur. Insomnia dapat disebabkan oleh gangguan ritme sirkadian. Ritme sirkadian adalah jam biologis internal yang mengatur siklus tidur dan bangun. Gangguan pada ritme ini, seperti akibat kerja shift malam atau jet lag, dapat menyebabkan insomnia. Beberapa studi menunjukkan bahwa disregulasi ritme sirkadian dapat mempengaruhi suhu tubuh inti dan sekresi hormon, yang pada akhirnya mengganggu pola tidur normal (Pinel & Barnes, 2019).

Insomnia merupakan 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 terlalu pagi untuk bangun 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 penurunan energi sehingga menyebabkan kelelahan, gangguan kognitif termasuk perhatian, fokus, dan memori, serta gangguan suasana hati.

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, lupa, 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).

Menurut Susilowati (2006) insomnia dapat diklasifikasikan menjadi dua bagian yaitu:

- a. Insomnia primer adalah kondisi tidur kronis atau jangka panjang yang sering kali menyebabkan kecemasan dan kesulitan depresi, yang pada gilirannya menyebabkan gangguan tidur yang lebih parah. Insomnia kronis atau jangka panjang adalah sebutan lain untuk insomnia primer. Insomnia primer ditandai dengan kesulitan tidur selama satu malam atau lebih selama lebih dari enam bulan.
- b. Insomnia sekunder ditandai dengan kesulitan tidur. Ada dua jenis insomnia sekunder yaitu insomnia jangka pendek dan insomnia sementara. Ketika seseorang yang dapat tidur secara teratur tetapi mengalami kecemasan atau stres sesaat yang membuat mereka sulit tidur selama kurang dari empat minggu, ini dikenal sebagai insomnia sementara. Di sisi lain, seseorang yang tidak sehat secara fisik atau mengalami stres situasional mungkin mengalami insomnia jangka pendek. Seseorang dengan insomnia jangka pendek sulit untuk tidur sekitar empat minggu hingga enam bulan,

Berdasarkan penjelasan terkait insomnia, peneliti dapat menyimpulkan bahwa insomnia merupakan gangguan tidur yang terjadi ditandai dengan kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur dengan durasi yang singkat sehingga menyebabkan perubahan *mood*, masalah perilaku, konsentrasi buruk dan mengantuk di siang hari.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Insomnia

Tudu dkk (2023) menyebutkan bahwasanya penyebab insomnia berasal dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Berikut adalah penjelasan dari dua komponen tersebut:

- a. Faktor intrinsik: merupakan faktor yang timbul dari dalam diri individu, yaitu berupa kecemasan, motivasi, dan umur.
- b. Faktor ekstrinsik: variabel yang berasal dari luar diri seseorang, seperti penggunaan obat-obatan, kondisi kesehatan umum, serta masalah lingkungan dan gaya hidup termasuk merokok, penggunaan perangkat elektronik secara sembarangan, dan konsumsi minuman berkafein.

Terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi insomnia menurut Güneş dan Arslantaş (2017), diantara lainnya adalah :

- a. Faktor lingkungan
Lingkungan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur seseorang, termasuk menyebabkan atau memperparah insomnia. Kualitas udara, pencahayaan, tingkat kebisingan, dan keadaan kamar tidur merupakan elemen lingkungan yang dapat mempengaruhi insomnia.
- b. Faktor gaya hidup
Beberapa pilihan gaya hidup yang dapat menyebabkan insomnia meliputi merokok, minum alkohol, begadang, bermain game di ponsel, mengakses media sosial, dan kurang tidur atau tidak tidur sama sekali pada minggu sebelumnya.
- c. Faktor penggunaan obat-obatan
Kualitas tidur dapat sangat dipengaruhi oleh penggunaan obat-obatan, yang juga dapat menyebabkan atau memicu insomnia. Obat-obatan tertentu dapat mengganggu siklus tidur, membuat lebih sulit tertidur atau bahkan memperburuk insomnia yang sudah ada sebelumnya.
- d. Faktor penyakit kronis
Gangguan medis jangka panjang yang dikenal sebagai penyakit kronis dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang secara signifikan. Penyakit jantung,

diabetes, dan kanker hanyalah beberapa gangguan kronis yang dapat secara langsung atau tidak langsung mengubah pola tidur, yang dapat menyebabkan atau memperparah insomnia.

e. Faktor gangguan mental

Kualitas tidur seseorang sangat dipengaruhi oleh penyakit mental, terkait dengan gangguan mental, insomnia termasuk masalah tidur yang umum. Insomnia dapat disebabkan atau diperburuk oleh sejumlah penyakit mental yang mengubah fungsi tubuh, emosi, dan pola pikir. Penyakit mental ini dapat mempengaruhi tidur, terutama jika ditunjukkan sebagai insomnia.

f. Faktor kondisi kesehatan khusus

Kualitas tidur dapat dipengaruhi secara signifikan oleh sejumlah masalah kesehatan fisik dan psikologis. Kondisi medis ini dapat menyebabkan atau memperburuk gejala insomnia, baik secara langsung melalui ketidaknyamanan fisik atau rasa sakit yang mencegah tidur atau secara tidak langsung melalui ketidakseimbangan hormon, masalah metabolisme, atau kecemasan tinggi yang mencegah tubuh beristirahat.

Adapun faktor-faktor penyebab insomnia menurut Ibrahim (2016) yaitu :

a. Faktor psikologis

Menurut temuan penelitian, 40% penderita insomnia juga memiliki penyakit psikologis termasuk kecemasan, depresi, frustrasi, dan tekanan mental dalam kehidupan sehari-hari mereka.

b. Faktor organik

Ada beberapa penyebab untuk faktor ini misalnya penyakit yang menyebabkan ketidaknyamanan kronis yang mengganggu tidur. Penyebab organik lainnya termasuk melemahnya jantung, serangan asma yang parah, mendengkur, dan henti napas saat tidur.

c. 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

berkafein seperti kopi secara berlebihan, dan penggunaan media sosial di malam hari.

3. Aspek-Aspek Insomnia

Iskandar dan Setyonegoro (1985) menyebutkan ada lima aspek insomnia, yaitu:

- a. Sulit untuk memulai tidur
- b. Gangguan kualitas tidur subjek yang sangat buruk karena terus menerus bangun.
- c. Bangun lebih dini khususnya bangun pagi-pagi sekali dan merasa sulit untuk kembali tidur
- d. Tidur delta yang tidak memadai khususnya tidur nyenyak yang tidak memadai di awal malam
- e. Perasaan tidak segar atau lelah saat bangun yang disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk.

Aspek-aspek Insomnia menurut Hoeve (1992) yaitu:

- a. Sulit memasuki tidur, adalah keadaan susah guna memulai untuk tertidur dan hal ini biasa terjadi di awal waktu tidur.
- b. Sulit mempertahankan tidur, individu yang tertidur namun tidak nyaman dan nyenyak sehingga biasa terbangun ditengah tidur dan sulit untuk tidur kembali.
- c. Bangun terlalu pagi, yaitu ketika individu terbangun dari tidurnya tetapi terlalu pagi dari niat awal untuk bangun.
- d. Lelah ketika bangun tidur, ditandai dengan tubuh yang kurang segar dan bugur ketika terbangun dan mudah lelah saat siang hari.

Maslim (2003) menyebutkan beberapa aspek insomnia yang terdiri:

a. Aspek fisik

Gejala fisiknya meliputi sakit kepala di pagi hari, mata memerah dan biasanya terdapat lingkaran hitam di bawah mata, kelelahan di siang hari, perubahan bentuk tubuh, serta rasa lelah dan kurang segar saat bangun tidur.

b. Aspek mental

Gejala aspek mental meliputi keluhan sulit tidur, kualitas tidur yang buruk, yang menyebabkan penderitaan signifikan dan dapat mempengaruhi fungsi sosial,

sulit untuk berkonsentrasi, mudah merasa tersinggung dan emosional, serta kekhawatiran berlebihan yang terjadi di malam hari ataupun di siang hari.

Beberapa aspek insomnia menurut Riemann (2022) dijelaskan sebagai berikut :

a. Sulit untuk memulai tidur

Orang-orang membutuhkan waktu hampir setengah jam untuk tertidur setelah berbaring di tempat tidur. Menurut penelitian ini, mereka yang menderita insomnia mungkin mengalami keterlambatan tidur terus-menerus, yang menghambat kualitas tidur mereka.

b. Terbangun ditengah malam serta sulit untuk kembali tidur

Fragmentasi tidur terjadi ketika orang terbangun lebih dari dua kali di malam hari dan kesulitan untuk kembali tidur.

c. Tidak nyaman ketika tidur dan merasa tidak segar setelah bangun

Sekalipun waktu tidur yang dihabiskan cukup, kondisi ini menyebabkan tidur gelisah, kelelahan, dan kurangnya kesegaran saat bangun.

d. Gangguan fungsi sehari-hari

Kelelahan, gangguan fokus, dan masalah kinerja di tempat kerja atau dalam aktivitas sehari-hari adalah beberapa gangguan fungsi pada sehari-hari. Kualitas hidup penderita insomnia akan terganggu karena mereka sering merasa kurang produktif dan sulit fokus.

e. Pola tidur yang tidak teratur

Orang yang sering bangun lebih siang atau lebih awal dari yang mereka inginkan, yang mengganggu ritme sirkadian, dikatakan memiliki pola tidur yang tidak teratur ini. Gejala insomnia dapat bertambah parah akibat jadwal tidur yang tidak teratur ini.

Berdasarkan teori-teori mengenai aspek dari insomnia di atas, dapat disimpulkan bahwa insomnia memiliki beberapa aspek menurut Riemann (2022) diantaranya adalah sulit untuk memulai tidur, terbangun ditengah malam serta sulit untuk kembali tidur , tidak nyaman ketika tidur dan merasa tidak segar setelah bangun, gangguan fungsi sehari-hari, dan pola tidur yang tidak teratur.

B. Intensitas Penggunaan Media Sosial

1. Pengertian Intensitas Media Sosial

Teori intensitas penggunaan media sosial menjelaskan bahwa keterlibatan seseorang terhadap media sosial tidak hanya diukur dari lamanya waktu yang digunakan, tetapi juga dari keterikatan emosional, frekuensi interaksi, dan peran media sosial dalam kehidupan sosialnya. Intensitas ini mencerminkan sejauh mana individu merasa media sosial menjadi bagian penting dalam aktivitas sosial dan identitas dirinya. Oleh karena itu, pemahaman terhadap intensitas penggunaan media sosial menjadi penting untuk mengkaji dampaknya, termasuk dalam kaitannya dengan masalah tidur seperti insomnia (Ellison dkk., 2019).

Media sosial merupakan teknologi berkelanjutan yang memungkinkan individu untuk berkomunikasi, membuat, dan berbagi materi secara daring tanpa dibatasi oleh waktu atau lokasi (Talan dkk, 2023). Harahap dan Adeni (2020) menyatakan bahwa media sosial ialah layanan aplikasi daring yang digunakan para penggunanya untuk saling bertukar gagasan, pendapat, sudut pandang, dan pengalaman dalam rangka memenuhi kebutuhan informasi dengan memberikan informasi yang bersifat faktual, tepat, berbasis pengalaman, dan nonkomersial yang bisa diakses dan diperoleh dari sumber informasi di luar batasan lingkaran sosial.

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 (A. 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).

Berdasarkan berbagai pengertian mengenai intensitas penggunaan sosial oleh beberapa peneliti terdahulu, peneliti dapat menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan sosial media adalah durasi dan frekuensi seberapa lama penggunaan media sosial.



2. Faktor-Faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial

Triwibowo dkk (2022) menyebutkan beberapa faktor intensitas penggunaan media sosial sebagai berikut:

a. 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.

b. Kesenangan

Pengguna media sosial sering kali terinspirasi oleh pengalaman positif. Pengguna didorong untuk terus menggunakan media sosial melalui konten yang menarik dan menawarkan kesenangan langsung.

c. Kenikmatan

Perasaan puas saat menggunakan media sosial merupakan sumber kesenangan. Suasana hati dan harga diri seseorang meningkat saat mereka mendapat pujian dari orang lain.

d. Interaksi Sosial

Media sosial digunakan guna membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Individu dapat berinteraksi satu sama lain untuk menumbuhkan rasa kebersamaan, terutama bagi mereka yang merasa sulit untuk terhubung secara langsung karena waktu atau lokasi.

e. Relaksasi

Jejaring sosial memberi tempat untuk melepas lelah dan mengurangi stres. Setelah latihan yang melelahkan, hobi sederhana seperti melihat-lihat *feed* dapat membantu melepas lelah.

f. Memperoleh Informasi.

Media sosial banyak digunakan oleh individu untuk mengikuti berita, tren, dan perubahan di bidang tertentu. Media sosial merupakan alat penting bagi individu yang ingin mengikuti perkembangan atau memperluas wawasan karena menyediakan akses instan ke berbagai sumber informasi.

Menurut Pibriana dan Ricoida (2017) beberapa faktor intensitas penggunaan media sosial sebagai berikut:

a. Faktor Kebutuhan

Elemen ini berkaitan dengan kebutuhan pribadi yang dapat dipenuhi oleh media sosial. Komunikasi, pencarian informasi, bantuan produktivitas, dan hiburan adalah beberapa tuntutan tersebut.

b. Faktor Motif Sosial

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.

c. 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.

Shatuti dalam (Anjani & Prasetyoaji, 2023) menyebutkan faktor-faktor intensitas penggunaan media sosial yaitu :

a. Penanganan emosional

Bersamaan dengan perasaan terisolasi, terasing, bosan, stres, tenang, marah, dan frustrasi, menjadikan individu melampiaskan pada media sosial.

b. Keluar dari dunia nyata

Individu mungkin akan menarik diri sementara dari kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan mereka. Ada banyak konten yang menarik tersedia di Internet. Hal ini kemudian berubah menjadi faktor yang mempengaruhi bagaimana media sosial digunakan.

c. Lingkungan

Lingkungan keluarga dan lingkungan sosial adalah dua kategori lingkungan yang mempengaruhi keberhasilan dan efektivitas penggunaan media sosial.

d. Memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal

Media sosial membantu pengguna berinteraksi lebih efisien, menjalin teman baru, mempererat koneksi, dan memberikan rasa memiliki dan pengakuan.

e. Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Anggi (2012) aspek intensitas penggunaan media sosial mencakup empat dimensi yaitu :

a. Perhatian

Saat menggunakan media sosial, individu akan lebih suka memperhatikan yang menumbuhkan minat mereka pada konten yang terkait dengan media sosial. Hasilnya, individu akan menyukai aktivitas ini dan pada akhirnya akan menarik minat atau perhatian mereka untuk dalam waktu yang lama.

b. Penghayatan

Penghayatan didefinisikan sebagai kebutuhan untuk menyerap pengetahuan dan memahami isi yang mungkin akan di lakukan sendiri. Individu dalam kehidupan nyata, akan mempraktikkan, meniru, dan bahkan dipengaruhi oleh apa yang mereka lihat di media sosial.

c. Durasi

Durasi atau dapat disebut periode waktu atau interval waktu yang merupakan seberapa lama terjadinya situasi. Kategori yang digunakan sebagai referensi adalah: Tinggi dengan durasi pengaksesan ≥ 3 jam/hari. Dan rendah dengan durasi 1-3 jam per hari

d. Frekuensi

Frekuensi adalah sebuah kegiatan yang secara terus-menerus diulang secara sengaja atau tidak disengaja. Frekuensi ini dapat diukur menggunakan hitungan atau waktu. Kategori yang digunakan adalah: Tinggi: ≥ 4 kali/hari. Rendah: 1-4 kali/hari.

Andarwati dan Sankarto (2005) menyebutkan dua aspek intensitas penggunaan media sosial yaitu:

- a. Durasi yang memberikan penjelasan mengenai satuan waktu dalam menit atau per jam
- b. Frekuensi dihitung dengan satuan waktu dalam per hari, per minggu, dan per bulan.

Gani (2020) berpendapat mengenai beberapa aspek intensitas penggunaan sosial media yaitu:

a. Frekuensi

Frekuensi adalah seberapa sering dan seberapa banyak waktu yang dihabiskan di dalam jangka waktu tertentu.

b. Durasi

Durasi adalah jumlah waktu yang dihabiskan di media sosial. Interval waktu penggunaan media sosial diukur dalam satuan waktu :

- Sangat lama: lebih dari 7 jam dalam sehari digunakan untuk mengakses media sosial
- Lama: penggunaan selama 5-6 jam dalam kurun waktu sehari
- Sedang: 3-4 jam dalam sehari untuk mengakses media sosial
- Singkat: 1-2 jam dalam sehari untuk waktu mengakses sosial media
- Sangat singkat: kurang dari 1 jam

Berdasarkan teori diatas, mendapatkan kesimpulan bahwa beberapa aspek dari intensitas penggunaan media sosial oleh Anggi (2012) adalah aspek perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi.

C. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia

Kesehatan manusia bergantung pada tidur yang cukup, yang menjaga tubuh dan pikiran dalam kondisi baik dan memungkinkan bangun dengan perasaan segar kembali dan mampu melakukan tugas sehari-hari. Rentang usia sangat mempengaruhi berapa jam tidur yang dibutuhkan tubuh (Rauf dkk, 2024). Ahmad dkk (2022) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kurang tidur berdampak buruk pada kesehatan seseorang dan meningkatkan angka penyakit yang menyebabkan kematian. Selain mengganggu stabilitas emosi, kurang tidur dapat membuat seseorang merasa lemah, mengantuk, mudah tersinggung saat bangun tidur, dapat menyebabkan hilangnya motivasi, kesulitan fokus, serta penurunan kinerja dan produktivitas. Fernando dan

Hidayat (2020) menjelaskan bahwa insomnia dapat meningkatkan nafsu makan sehingga memiliki risiko obesitas, gangguan sistem kekebalan tubuh dan hipertensi. Karena tidur pada dasarnya membantu pemulihan otak dan konsolidasi memori, insomnia dapat dikaitkan dengan penyakit psikologis termasuk kesedihan, kecemasan, dan penurunan daya ingat. Insomnia menjadi salah satu konsekuensi dari penggunaan media sosial yang berkepanjangan.

Setiap orang di dunia memiliki akses penuh untuk membuka *platform* media sosial. Penggunaan media sosial di masyarakat, terutama di kalangan anak muda, tidak diragukan lagi memiliki berbagai dampak psikologis, baik secara langsung maupun tidak langsung yang mempengaruhi perubahan sikap, proses kognitif, dan perilaku dalam interaksi sehari-hari. Kesulitan tidur merupakan salah satu dampak sosial dari penggunaan media sosial (Ahmad & Nurhidaya, 2020). Ismail dan Liaury (2024) menjelaskan bahwa orang yang menggunakan media sosial secara berlebihan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Saat mereka tidak menggunakan media sosial, mereka akan mengalami stres emosional dalam bentuk perubahan suasana hati, disforia, sulit tidur, tidak sabar, dan gelisah. Penggunaan media sosial membuat pengguna terpapar radiasi yang dapat membahayakan kesehatan mereka dan merupakan tanda masalah kesehatan masyarakat yang lebih besar. Penggunaan media sosial dalam jangka waktu yang lama dapat berdampak psikologis dan fisiologis yang mengganggu tidur. Penggunaan media sosial dalam jangka waktu yang lama dapat mengganggu ritme sirkadian yang merupakan jam alami tubuh, menurunkan produksi melatonin yaitu hormon yang membantu tidur sehingga membuat lebih sulit untuk tertidur (Azzahra & Siregar, 2024).

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).

Kesimpulannya adalah ada keterkaitan antara intensitas penggunaan media sosial dan insomnia. Intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi terjadinya insomnia. Hal ini dikarenakan semakin lama media sosial itu diakses, maka semakin memungkinkan pula seseorang mengalami insomnia.



D. HIPOTESIS

Penjabaran uraian diatas membuktikan bahwa ada hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada siswa SMA X. Hipotesis tersebut memiliki pengertian bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi insomnia, sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah tingkat insomnia.



BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Salah satu prasyarat untuk membantu proses penelitian adalah mengidentifikasi variabel. Penelitian ini melibatkan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa variabel penelitian merupakan semua bentuk yang sudah ditetapkan terlebih dahulu lalu dipelajari dan dibuat kesimpulan. Berdasarkan tujuan penelitian dan untuk mengenalkan fungsi masing-masing variabel penelitian ini, maka diidentifikasi:

1. Variabel Tergantung (Y) : Insomnia
2. Variabel Bebas (X) : Intensitas Penggunaan Media Sosial

B. Definisi Operasional

1. Insomnia

Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan tidur atau tetap tertidur, disertai rasa tidak nyaman parah atau gangguan dalam fungsi sehari-hari, bahkan ketika ada cukup kesempatan untuk tidur (Krystal dkk, 2019).

Tingkat insomnia dalam penelitian ini akan diukur berasal dari aspek insomnia menurut Riemann (2022) meliputi sulit untuk memulai tidur, terbangun di tengah malam dan sulit untuk kembali tidur, tidur tidak nyenyak dan merasa tidak segar setelah bangun, gangguan fungsi sehari-hari, serta pola tidur yang tidak teratur. Semakin tinggi skor maka semakin tinggi tingkat insomnia pada subjek. Sedangkan, semakin rendah skor maka semakin rendah tingkat insomnia subjek.

2. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial adalah seberapa sering dan seberapa lama seseorang menggunakan platform media sosial (Fajri & Karyani, 2021). Serta sejauh mana aktivitas tersebut terintegrasi dalam perilaku sosial dan emosional individu (Silmi dkk., 2020).

Intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian ini diukur dengan skala intensitas penggunaan media sosial berdasarkan aspek yang disusun oleh Anggi

(2012) meliputi perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Semakin tinggi skor intensitas penggunaan media sosial, maka semakin sering subjek dalam mengakses media sosial. Sebaliknya, semakin rendah skor intensitas penggunaan media sosial, maka semakin jarang subjek dalam mengakses media sosial.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dari SMA X dengan jumlah 3 kelas yaitu kelas X, XI, XII. Jumlah total populasi siswa SMA X dengan rinci sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Populasi

No	Kelas	Siswa Laki-Laki	Siswa Perempuan	Jumlah
1.	X 1	18	17	35
	X 2	20	16	36
	X 3	17	18	35
	X 4	19	17	36
	X 5	16	18	34
	X 6	18	17	35
	X 7	17	18	35
	X 8	18	16	34
	X 9	19	16	35
	X 10	18	17	35
	X 11	17	18	35
	X 12	18	16	34
2.	XI 1	25	11	36
	XI 2	23	13	36
	XI 3	17	17	34
	XI 4	21	13	34
	XI 5	18	15	33
	XI 6	25	10	35
	XI 7	22	12	34
	XI 8	19	17	36
	XI 9	23	13	36
	XI 10	22	13	35
	XI 11	18	18	36
	XI 12	21	15	36
Total				848

2. Sampel

Sampel mewakili sebagian dari ukuran dan atribut populasi. Jika populasi terlalu besar bagi peneliti untuk meneliti semuanya karena keterbatasan, mereka dapat memanfaatkan sampel yang diambil dari populasi. Kesimpulan yang diambil dari sampel akan berlaku untuk populasi umum. Dengan demikian, sampel yang diambil dari populasi harus mewakili secara akurat atau mewakili (Sugiyono 2013). Sampel pada penelitian ini menggunakan siswa kelas XI SMA X.

Tabel 2. sampel penelitian

No	Kelas
1.	XI 1
2.	XI 2
3.	XI 3
4.	XI 4
5.	XI 5
6.	XI 6
7.	XI 7
8.	XI 8
9.	XI 9
10.	XI 10
11.	XI 11
12.	XI 12

3. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini, dua kelompok siswa dari SMA X (Kelas X dan XI) digunakan sebagai populasi. Strategi pengambilan sampel yang akan digunakan penulis dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Metode sampel yang disebut *cluster sampling* membagi populasi menjadi sejumlah kecil kelompok, atau *cluster*. Beberapa kelompok ini dipilih secara acak untuk dijadikan sampel (Sugiyono 2013).

D. Metode Pengumpulan Data

Azwar (2017) mendefinisikan metode pengumpulan data sebagai proses dan tindakan yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan data atau informasi yang relevan. Instrumen penelitian yang berfungsi sebagai alat untuk mengumpulkan data penelitian merupakan sumber pengumpulan data ini. Dalam penelitian ini,

digunakan skala untuk mengukur insomnia dan tingkat intensitas penggunaan media sosial.

A. Skala Insomnia

Penyusunan skala insomnia menyesuaikan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Riemann (2022) yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu sulit untuk memulai tidur, terbangun di tengah malam dan sulit untuk kembali tidur, tidur tidak nyenyak dan merasa tidak segar setelah bangun, gangguan fungsi sehari-hari, serta pola tidur yang tidak teratur.

Skala Insomnia pada kelompok siswa dari SMA X ini disusun menggunakan model skala Likert adalah skala untuk mengukur suatu pendapat atau persepsi baik dari individu atau kelompok mengenai fenomena atau kejadian sosial. Skala Likert dengan 4 tingkat skala terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu pilihan jawaban yaitu “Sangat Sesuai” (SS), “Sesuai” (S), “Tidak Sesuai” (TS) dan “Sangat Tidak Sesuai” (STS). Subjek hanya diperkenankan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirinya. Penelitian yang diberikan untuk jawaban *favorable*, yakni Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 4, jawaban Sesuai (S) diberi nilai 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item *unfavorable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 1, untuk jawaban Sesuai (S) diberi nilai 2, untuk jawaban Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 3, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 4.

Tabel 3. Blueprint Skala Insomnia

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Sulit untuk memulai tidur	3	3	6
2.	Terbangun di tengah malam dan sulit untuk kembali tidur	3	3	6
3.	Tidur tidak nyenyak dan merasa tidak segar setelah bangun	3	3	6
4.	Gangguan fungsi sehari-hari	3	3	6
5.	Pola tidur yang tidak teratur	3	3	6
Total				30

B. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Penyusunan skala intensitas penggunaan media sosial menyesuaikan dari aspek-aspek menurut Anggi (2012). Aspek tersebut terdiri dari perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi.

Skala intensitas penggunaan media sosial terhadap kelompok siswa dari SMA X ini disusun menggunakan model skala Likert yaitu skala untuk mengukur suatu pendapat atau persepsi baik dari individu atau kelompok mengenai fenomena atau kejadian sosial (Sugiyono, 2013). Skala ini terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu “Sangat Sesuai” (SS), “Sesuai” (S), “Tidak Sesuai” (TS) dan “Sangat Tidak Sesuai” (STS). Subjek hanya diperkenankan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirinya. Penelitian yang diberikan untuk jawaban *favorable*, yakni Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 4, jawaban Sesuai (S) diberi nilai 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item *unfavorable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 1, untuk jawaban Sesuai (S) diberi nilai 2, untuk jawaban Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 3, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 4.

Tabel 4. Blueprint Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Perhatian	4	4	8
2.	Penghayatan	4	4	8
3.	Durasi	4	4	8
4.	Frekuensi	4	4	8
Total				32

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Aitem Alat Ukur

1. Validitas

Validitas seringkali dikonsepsikan untuk menilai dengan tepat sifat yang ingin dievaluasi. Apakah ujian benar-benar mengukur apa yang ingin dinilai merupakan pertanyaan validitas. Jika suatu tes dapat mengukur sesuatu dengan andal dan menghasilkan hasil yang secara tepat mencirikan atribut yang diuji, maka tes tersebut dianggap sah (Azwar, 2015).

Studi ini memanfaatkan validitas isi. Kesesuaian dan relevansi isi butir soal, yang menggambarkan indikator perilaku kualitas atau kriteria, diuji untuk menilai validitasnya. Evaluasi ini, yang juga disebut *expert judgement* diselesaikan oleh para profesional yaitu dosen pembimbing. Tingkat di mana tugas, pertanyaan, atau komponen lain dari suatu tes atau instrumen dapat secara akurat dan proporsional mencerminkan perilaku sampel yang diteliti dikenal sebagai validitasnya.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem menentukan apakah suatu butir aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki karakteristik terukur atau tidak dengan menggunakan fungsi pengukuran skala alat ukur untuk memilih butir aitem yang sesuai. Kriteria pemilihan butir aitem berdasarkan korelasi seluruh butir aitem dibatasi hingga $r_{ix} \geq 0,30$, yang berarti bahwa semua daya pembeda dengan koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan, sedangkan r_{ix} atau $r_i(x-i) \geq 0,30$ dianggap memiliki daya pembeda rendah (Azwar, 2015).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah tingkat konsistensi atau kepercayaan hasil pengukuran, yang menunjukkan tingginya tingkat akurasi pengukuran. Reliabilitas atau kemampuan menghasilkan skor yang tepat dengan kesalahan pengukuran yang minimal, adalah salah satu ciri alat ukur yang berkualitas tinggi. Koefisien ketergantungan adalah nilai antara 0 dan 1,00. Pengukuran menjadi lebih dapat dipercaya meskipun koefisien keandalan meningkat dan mendekati 1,00 (Azwar, 2015).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*). Alat ukur yang digunakan yaitu skala intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia.

F. Teknik Analisis

Setelah semua informasi terkumpul dari semua responden dan sumber lain yang relevan bagi peneliti, dilakukan analisis data. Data dikelompokkan berdasarkan jenis dan faktor responden, ditabulasi berdasarkan variabel untuk semua responden, disajikan berdasarkan kajian peneliti, dan dipertimbangkan untuk menjawab rumusan masalah. Dengan demikian, analisis data menghasilkan hasil yang diharapkan (Azwar, 2015).

Teknik analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan *Spearman's Rho* yaitu analisis yang digunakan peneliti untuk mengukur keterkaitan hubungan antara dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas (Azwar, 2015).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan orientasi terhadap kancan penelitian. Mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan untuk penelitian merupakan tujuan agar pelaksanaan penelitian berjalan lancar, akurat, dan tepat, yang pada akhirnya akan membawa keberhasilan. Pemilihan lokasi penelitian berdasarkan kualitas yang telah diidentifikasi merupakan langkah awal dalam proses penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SMA X.

SMA X berada di Kabupaten D, Provinsi Jawa Tengah dan dikelola oleh Kemendikbud dan secara resmi berdiri pada tanggal 22 Desember 1986 berdasarkan Surat Keputusan Nomor 0887/0/1986. Sebanyak 63 guru yang kompeten dalam berbagai disiplin ilmu mendukung 1.272 siswa yang terdaftar dalam program pendidikan SMA X. SMA X terdiri atas tiga jenjang, kelas X, XI, dan XII. Terdapat dua belas kelompok belajar untuk setiap jenjang. Kelas X-1 hingga X-12, kelas XI-1 hingga XI-12, dan kelas XII-1 hingga XII-12.

Wawancara kepada 3 subjek pengguna media sosial dan dapat diketahui bahwa subjek merupakan siswa SMA X dan mengalami gejala insomnia. Selanjutnya yaitu peneliti mencari data lain serta teori guna mendukung penelitian dan sebagai landasan.

Pertimbangan peneliti ketika menentukan SMA X sebagai lokasi penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat permasalahan insomnia di kalangan siswa SMA X, didukung dengan wawancara yang telah dilakukan peneliti.
- b. Belum terdapat penelitian mengenai analisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia di SMA X.
- c. Memiliki karakteristik dan jumlah yang sesuai dengan kriteria peneliti.
- d. Penelitian ini telah memperoleh izin resmi dari pihak SMA X.

2. Pelaksanaan Penelitian

Persiapan lebih lanjut dalam penyelenggaraan riset dilakukan dalam rangka sebagai upaya untuk menghindari masalah yang dapat menjadi hambatan dalam proses penelitian. Sejumlah langkah yang dilaksanakan oleh penyelenggara studi yaitu:

a. Tahap Persiapan Penelitian

Persiapan perizinan merupakan tahap penting yang menjadi syarat dalam melaksanakan sebuah penelitian. Peneliti memulai perizinan dengan pengajuan surat permohonan izin penelitian kepada bagian TU Fakultas Psikologi UNISSULA, dilanjutkan dengan memberikan surat tersebut kepada Kepala Sekolah SMA X. Setelah mengajukan permohonan, peneliti memperoleh surat permohonan izin penelitian dari bagian Tata Usaha Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 2180/C.1/Psi-SA/XII/2024, 759/C.1/Psi-SA/IV/2025, dan 811/C.1/Psi-SA/V/2025. Seluruh surat izin berisi pernyataan perizinan penelitian kepada Kepala Sekolah SMA X.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian ini memiliki skala sebagai alat ukur yang disusun berdasarkan indicator-indikator yang menggambarkan karakteristik suatu variabel. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala insomnia dan skala intensitas penggunaan media sosial.

Setiap skala berisi item yang bersifat *favorable* dan item yang *unfavorable* dengan empat opsi jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skor aitem *favorable* yaitu 4 untuk sangat sesuai (SS), 3 untuk yang sesuai (S), 2 untuk tidak sesuai (TS), dan 1 untuk sangat tidak sesuai (STS).

Pada aitem *unfavorable* 4 untuk respon sangat tidak sesuai (STS), skor 3 untuk tidak sesuai (TS), 2 untuk respon sesuai (S) dan skor 1 untuk respon sangat sesuai (SS). Berikut penjabaran sebaran pernyataan skala insomnia:

1) Skala Insomnia

Skala insomnia berlandaskan aspek-aspek dari Riemann (2022) yaitu sulit untuk memulai tidur, terbangun ditengah malam dan sulit untuk kembali tidur, tidur tidak nyenyak dan merasa tidak segar setelah bangun, gangguan fungsi sehari-hari, dan pola tidur yang tidak teratur. Skala insomnia berjumlah 30 aitem yang terdiri dari 15 pernyataan *favorable* dan 15 pernyataan *unfavorable*. Berikut sebaran pernyataan skala Insomnia:

Tabel 5. Aitem Skala Insomnia

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Sulit untuk memulai tidur	1,2,3	16,17,18	6
2.	Terbangun di tengah malam dan sulit untuk kembali tidur	4,5,6	19,20,21	6
3.	Tidur tidak nyenyak dan merasa tidak segar setelah bangun	7,8,9	22,23,24	6
4.	Gangguan fungsi sehari-hari	10,11,12	25,26,27	6
5.	Pola tidur yang tidak teratur	13,14,15	28,29,30	6
Total				30

2) Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Skala intensitas penggunaan media sosial disusun dengan menyesuaikan dari aspek-aspek menurut Anggi (2012). Aspek tersebut terdiri dari perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi.

Skala ini terdiri dari 16 pernyataan *favorable* dan 16 pernyataan *unfavorable* sehingga jika digabungkan memiliki 32 aitem. Berikut sebaran pernyataan skala intensitas penggunaan media sosial.

Tabel 6. Aitem Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Perhatian	1,2,3,4	17,18,19,20	8
2.	Penghayatan	5,6,7,8	21,22,23,24	8
3.	Durasi	9,10,11,12	25,26,27,28	8
4.	Frekuensi	13,14,15,16	29,30,31,32	8
Total				32

3. Uji Coba Alat Ukur

Try out atau Uji coba alat ukur dilaksanakan guna mengetahui daya beda aitem dan reabilitas suatu skala. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 28 April 2025. Pengambilan data atau penyebaran skala dilaksanakan secara offline dengan menggunakan *google form* yang bisa di akses melalui tautan <https://forms.gle/KHWDBSv8uomChhnH8>. Sampel yang dipergunakan pada tahap ini diambil secara acak dengan *cluster random sampling* yaitu siswa kelas X. Jumlah siswa dari dua belas kelas yaitu 427 siswa, dengan total yang mengisi tautan sebanyak 358 siswa. Tautan *google form* dikirim ke nomor *WhatsApp* tiap perwakilan kelas yang kemudian disebar ke grup kelas. Sebanyak 69 siswa tidak mengisi disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah siswa yang tidak hadir karena sakit, serta beberapa lainnya sedang mengikuti kegiatan di luar kelas pada saat pengisian kuesioner berlangsung. Hal ini menyebabkan tidak semua siswa dalam populasi dapat dijangkau dalam waktu pengambilan data. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 7. Data Siswa yang Menjadi Subjek Uji Coba Alat Ukur

No.	Karakteristik	Frekuensi	Frekuensi	Total
1.	Jenis Kelamin			
	a. Laki-laki	168	46.9%	358
	b. Perempuan	190	53.1%	
2.	Usia			
	a. 14 tahun	2	0.6%	358
	b. 15 tahun	137	38.3%	
	c. 16 tahun	199	55.6%	
	d. 17 tahun	19	5.4%	
	e. 18 tahun	1	0.1%	
3.	Kelas			
	a. X1	26	7.3%	358
	b. X2	32	8.9%	
	c. X3	31	8.7%	
	d. X4	28	7.8%	
	e. X5	32	8.9%	
	f. X6	23	6.4%	
	g. X7	31	8.7%	
	h. X8	30	8.4%	
	i. X9	32	8.9%	
	j. X10	31	8.7%	
	k. X11	35	9.8%	
	l. X12	27	7.5%	

B. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Sesudah memberikan skor terhadap semua pilihan jawaban sampel penelitian dalam uji coba alat ukur, dilaksanakan uji daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur. Daya beda aitem dianggap tinggi apabila koefisien korelasi pada aitem $> 0,30$ serta batasan bisa dilakukan penurunan menjadi $> 0,25$ jika banyaknya aitem yang berbeda daya tinggi kurang dari perkiraan. Uji daya beda aitem dikalkulasikan menggunakan *Product Moment* menggunakan SPSS versi 27.0. Hasil perhitungan adalah:

1. Skala Insomnia

Uji daya beda aitem pada skala insomnia menghasilkan 14 aitem berdaya beda tinggi dengan nilai koefisien berkisar antara 0,308 sampai 0,540 dan 16 aitem berdaya beda rendah dengan nilai koefisien -0,245 sampai 0,295. Estimasi reliabilitas

dari 14 aitem berdaya beda tinggi pada skala insomnia yang dihitung dengan *Alpha Cronbach* menunjukkan hasil 0,813. Sehingga alat ukur dinyatakan reliabel. Tabel dibawah ini menunjukkan asil analisis sebaran daya beda aitem pada skala insomnia:

Tabel 8. Sebaran Daya Beda Aitem pada Skala Insomnia

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Sulit untuk memulai tidur	1*,2*,3	16*,17*,18*	6
2.	Terbangun di tengah malam dan sulit untuk kembali tidur	4*,5,6*	19*,20,21*	6
3.	Tidur tidak nyenyak dan merasa tidak segar setelah bangun	7,8,9	22,23,24	6
4.	Gangguan fungsi sehari-hari	10*,11,12*	25*,26*,27*	6
5.	Pola tidur yang tidak teratur	13,14,15*	28,29,30*	6
Total				30

Keterangan *) = Aitem yang memiliki daya beda rendah

2. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Uji daya beda aitem kepada 358 responden pada skala intensitas penggunaan media sosial dengan jumlah 32 pertanyaan, diperoleh 17 aitem dengan daya beda tinggi dengan nilai antara 0,303 sampai 0,560 dan 15 aitem daya beda rendah berkisar -0,549 sampai 0,298. Reliabilitas skala intensitas penggunaan media sosial dari 17 aitem sebesar 0,839 sehingga dapat dikatakan reliabel. Tabel dibawah ini menunjukkan asil analisis sebaran daya beda aitem pada skala intensitas penggunaan media sosial:

Tabel 9. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Perhatian	1*,2*,3*,4	17*,18,19*,20*	8
2.	Penghayatan	5*,6*,7*,8*	21*,22*,23,24	8
3.	Durasi	9,10,11,12*	25,26,27*,28	8
4.	Frekuensi	13,14,15,16*	29,30,31,32	8
Total				32

Keterangan *) = Aitem yang memiliki daya beda rendah

3. Penomoran Ulang

Tahap berikutnya sesudah melakukan uji daya beda aitem pada skala insomnia dan skala intensitas penggunaan media sosial adalah melakukan penomoran ulang dengan menghilangkan aitem berdaya beda rendah dan menyisakan aitem dengan daya beda tinggi yang akan dipakai dalam penelitian. Peneliti melakukan penyusunan ulang terhadap penomoran aitem dengan menyesuaikan antara aitem yang gugur dan aitem yang bertahan. Rincian penomoran ulang dijelaskan sebagai berikut dengan keterangan angka di dalam kurung (..) adalah nomor aitem yang baru:

Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Insomnia

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Sulit untuk memulai tidur	1*,2*,3(2)	16*,17*,18*	6
2.	Terbangun di tengah malam dan sulit untuk kembali tidur	4*,5(7),6*	19*,20(11),21*	6
3.	Tidur tidak nyenyak dan merasa tidak segar setelah bangun	7(5),8(3),9(8)	22(10),23(14),24(12)	6
4.	Gangguan fungsi sehari-hari	10*,11(1),12*	25*,26*,27*	6
5.	Pola tidur yang tidak teratur	13(6),14(4),15*	28(13),29(9),30*	6
Total				30

Tabel 11. Sebaran Nomor Aitem Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Perhatian	1*,2*,3*,4(6)	17*,18(16), 19*,20*	8
2.	Penghayatan	5*,6*,7*,8*	21*,22*,23(12), ,24(8)	8
3.	Durasi	9(4),10(7), 11(2),12*	25(14),26(9), 27*,28(11)	8
4.	Frekuensi	13(5),14(1),15(3),16*	29(15),30(13), 31(17),32(10)	8
Total				32

C. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 09 Mei 2025 setelah dilaksanakannya tahap uji coba alat ukur. Teknis pelaksanaan penelitian dilakukan secara *offline*, dengan bantuan koordinasi dari ketua kelas dalam menyebarkan tautan *google form* ke tiap kelas melalui *whatsapp group* dengan tautan <https://forms.gle/jbVYfG4W41maLSsc6>. Tautan berisi skala yang digunakan peneliti guna mengukur variabel. Responden skala penelitian ini adalah siswa SMA X yang memiliki media sosial. Total responden dalam penelitian sebanyak 314 subjek dari dan dianalisis menggunakan SPSS versi 27.0. berikut tabel sebagai rincian subjek penelitian:

Tabel 12. Data Siswa yang Menjadi Subjek Penelitian

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Jenis Kelamin			
	a.Laki-laki	130	41.4%	314
	b.Perempuan	184	58.6%	
2.	Usia			
	a.15-16 tahun	95	30.3%	314
	b.17-18 tahun	217	69.1%	
	c.19 tahun	2	0.6%	
3.	Kelas			
	a.XI 1	26	8.3%	314
	b.XI 2	25	7.9%	
	c.XI 3	27	8.6%	
	d.XI 4	23	7.3%	
	e.XI 5	28	8.9%	
	f. XI 6	27	8.6%	
	g.XI 7	28	8.9%	
	h.XI 8	31	9.9%	
	i. XI 9	29	9.2%	
	j. XI 10	27	8.6%	
	k.XI 11	21	6.7%	
	l. XI 12	22	7.1%	
4.	Jenis media sosial yang dimiliki			
	a.Instagram	289	90.9%	1.400
	b.Whatsapp	307	96.5%	
	c.X (Twitter)	55	17.3%	
	d.Tiktok	269	84.6%	
	e.Facebook	99	31.1%	
	f. Youtube	256	80.5%	
	g.Telegram	122	38.4%	
	h.Blockblast	1	0.3%	
	i. Reddit	1	0.3%	
	j. Threads	1	0.3%	

D. Analisis Data Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna mengidentifikasi data dalam riset terdistribusi secara normal atau tidak. Teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov* digunakan

dalam uji normalitas. Data dalam penelitian bisa dikatakan terdistribusi secara normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Tabel dibawah menampilkan hasil dari uji normalitas:

Tabel 13. 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 normalitas pada variable 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.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas berguna untuk mengidentifikasi apakah pada kedua variabel memiliki hubungan linier yang signifikan atau tidak. Uji linearitas menggunakan *Deviation from Linearity* yaitu terdapat keterangan bahwa kedua variabel bisa dikatakan mempunyai korelasi linier yang signifikan jika nilai signifikansi $> 0,05$.

Hasil uji linearitas menggunakan SPSS *for Windows* versi 27.0 memperoleh nilai signifikansi 0,601 sehingga mengindikasikan jika kedua variabel mempunyai hubungan linier yang signifikan.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan langkah pada studi yang digunakan dalam mengidentifikasi apakah hipotesis dalam penelitian diterima atau ditolak. Penelitian ini menggunakan uji *Spearman's Rho* guna mengetahui hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y).

Uji korelasi yang dilaksanakan mendapatkan nilai korelasi $r_{xy} = 0.316$ dan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Temuan tersebut mengindikasikan jika ditemukan hubungan positif pada variabel X dengan variabel Y dalam penelitian. Apabila Intensitas penggunaan media sosial pada siswa tinggi, sehingga akan tinggi juga

kejadian insomnia siswa di SMA X, sehingga mengindikasikan jika hipotesis yang dilakukan pengajuan pada studi yang dilaksanakan diterima.

E. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data penelitian berguna untuk gambaran skor masing-masing variabel guna menentukan kategorisasi subjek yang akan dikelompokkan di tingkatan sesuai dengan karakteristik penelitian. Ada enam bagian standar deviasi pada distribusi normal (Azwar, 2014).

Tabel 14. Distribusi Norma

Norma Kategorisasi			Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	<	X	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu - 0.5 \sigma$	Rendah
X	\leq	$\mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan : μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Skala Insomnia

Skala insomnia terdiri atas 14 aitem dengan skor tiap pilihan jawaban sekitar 1 hingga 4. Berdasarkan hasil perhitungan, skor minimum yang diperoleh kemungkinan yaitu 14 dari (14x1) serta skor maksimum yang diperoleh kemungkinan 56 dari (14x4). Rentang antar skor minimum dan maksimum adalah 42 dari (56-14). Nilai standar deviasi adalah 7 dari ((56-14)/6). Nilai *mean* hipotetik adalah 35 dari ((56+14)/2).

Tabel 15. Deskripsi Skor Insomnia

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	28	14
Skor Maksimum	56	56
Mean (M)	40	35
Standar Deviasi (SD)	5.489	7

Rentang skor subjek sebesar 40 didapat dari mean empirik sehingga masuk dalam kategori tinggi. Kategori variabel insomnia dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Insomnia

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$45.5 < 56$	Sangat Tinggi	56	17.8%
$38.5 < X \leq 45.5$	Tinggi	126	40.2%
$31.5 < X \leq 38.5$	Sedang	119	37.9%
$24.5 < X \leq 31.5$	Rendah	13	4.1%
$14 \leq 24.5$	Sangat Rendah	0	0%



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Insomnia

2. Deskripsi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Skala Intensitas penggunaan media sosial yang memiliki 17 aitem dengan skor tiap pilihan jawaban sekitar 1 hingga 4. Berdasarkan hasil perhitungan, skor minimum yang diperoleh kemungkinan yaitu 17 dari (17×1) serta skor maksimum yang diperoleh kemungkinan 68 dari (17×4) . Rentang antar skor minimum dan maksimum adalah 51 dari $(68 - 17)$. Nilai standar deviasi adalah 8,5 dari $((68 - 17) / 6)$. Nilai *mean* hipotetik adalah 42.5 dari $((68 + 17) / 2)$.

Tabel 17. Deskripsi Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	36	17
Skor Maksimum	68	68
<i>Mean</i> (M)	49.84	42.5
Standar Deviasi (SD)	6.046	8.5

Berdasarkan perhitungan didapatkan *mean* empirik sebesar 49.84, hal ini berarti skor subjek berada dalam kategori tinggi. Adapun norma kategorisasi variabel intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 18. Kategorisasi Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$55.2 < 68$	Sangat Tinggi	52	16.6%
$46.7 < X \leq 55.2$	Tinggi	165	52.5%
$38.2 < X \leq 46.7$	Sedang	92	29.3%
$29.7 < X \leq 38.2$	Rendah	5	1.6%
$17 \leq 29.7$	Sangat Rendah	0	



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

F. Pembahasan

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. Nilai korelasi yang diperoleh adalah sebesar $r_{xy} = 0.316$ dengan tingkat signifikansi sebesar $p = 0.000$, ($p < 0.01$).

Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas seorang siswa dalam menggunakan media sosial, maka semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami gejala-gejala insomnia seperti kesulitan untuk memulai tidur, terbangun di tengah malam dan sulit untuk kembali tidur, merasa tidak segar setelah bangun tidur, serta mengalami gangguan fungsi dalam aktivitas sehari-hari. Dengan kata lain, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi tingkat insomnia. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah pula tingkat 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.

Siswa memiliki pola tidur yang tidak teratur karena waktu tidur yang terus bergeser ke larut malam akibat aktivitas daring yang berkepanjangan. Beberapa siswa juga menyatakan bahwa mereka baru bisa tertidur setelah mematikan ponsel atau bahkan hingga baterai habis, yang menunjukkan adanya ketergantungan pada perangkat *digital*. Ketika tubuh mengalami kelelahan namun pikiran tetap aktif akibat paparan cahaya biru dari layar ponsel, maka kualitas tidur menurun dan berdampak langsung terhadap konsentrasi dan produktivitas siswa di sekolah.

Secara konkret, kondisi di lapangan turut 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 fluktuasi suasana hati, gangguan tidur, hingga kegelisahan psikologis. Lebih lanjut, Keles dkk (2020) menjelaskan bahwa remaja yang tidak mampu mengatur diri dalam penggunaan media sosial 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 pada malam hari 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) menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi pada malam hari berkorelasi signifikan dengan kualitas tidur yang buruk dan gangguan tidur kronis. Maka dari itu, dengan menggabungkan bukti-bukti empiris dari lapangan dan teori-teori psikologis serta biologis yang relevan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis mengenai adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia tidak hanya terbukti secara statistik, tetapi juga secara logis dan teoritis dapat dijelaskan dengan kuat dan menyeluruh.

Kesimpulannya adalah intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap insomnia pada siswa SMA X. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka tingkat insomnia semakin tinggi. Sebaliknya, jika semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah tingkat insomnia. Dengan ini, hipotesis pada penelitian dapat diterima.

G. Kelemahan Penelitian

Kelemahan yang ditemukan selama dalam proses penelitian ini adalah:

1. Item belum mempresentasikan apa yang seharusnya diukur karena tidak menunjukkan konsep teori yang digunakan.
2. Subjek dalam penelitian belum mencerminkan mengalami kondisi insomnia sesuai dengan symptom gangguan tidur.
3. Subjek belum memperlihatkan lini masa atau intensitas mengalami insomnia.
4. Media sosial yang dijelaskan sifatnya masih umum dan belum spesifik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian yang didapatkan peneliti adalah adanya hubungan yang positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa X. Hal ini berarti pengajuan hipotesis yang telah dilakukan peneliti 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.

B. Saran

Saran yang diberikan peneliti didasari dari hasil kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Hendaknya para pelajar bijak dalam mengurangi penggunaan media sosial karena penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi mengganggu waktu tidur. Penting untuk membatasi akses media sosial dan menetapkan jadwal tidur yang teratur agar kebutuhan istirahat tercukupi sehingga berdampak positif pada konsentrasi. Beberapa alternatif untuk mengurangi penggunaan media sosial adalah dengan mengisi waktu dengan hal-hal atau aktivitas yang bermanfaat lainnya seperti membaca buku dan olahraga. Serta memberikan batasan dalam akses media sosial ketika telah memasuki waktu tidur.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat dengan permasalahan yang sama, disarankan untuk meneliti dengan variabel selain intensitas penggunaan media sosial. Variabel tersebut antara lain seperti kondisi psikologis, stres, dan konsumsi kafein sehingga dapat diketahui hubungan yang dipengaruhi oleh faktor tersebut. Selain itu, disarankan untuk memakai subjek yang bervariasi sehingga hasil penelitian memiliki populasi yang luas.

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. doi: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. doi: 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. doi:10.59435/gjik.v2i2.837
- Ahmad, A., & Nurhidaya. (2020). Media sosial dan tantangan masa depan generasi milenial. *Avant Garde*, 8(2), 134. doi:10.36080/ag.v8i2.1158
- Ahmad, S. R., Annisa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1–7. doi:10.31850/makes.v5i3.1831
- Andarwati, S. R., & Sankarto, B. S. (2005). Pemenuhan kepuasan penggunaan internet oleh peneliti badan litbang pertanian di Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian*, 14(1), 10–17.
- Anggi, E. F. (2012). Hubungan antara intensitas menonton sinetron televisi terhadap perilaku imitasi gaya hidup artis pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja Indonesia*. 4(2), 112-120
- 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 smarthphone addiction dan tingkat stres terhadap kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 8 Banda Aceh, 2(4), 106–117. doi:10.61132/corona.v2i4.865
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzahra, Z., & Siregar, P. A. (2024). Analysis of the effect of long using gadgets before sleeping with insomnia symptoms in adolescents. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(1), 80–85.

- Boeree, C. G. (2016). *General psychology (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. doi:10.1044/2020_LSHSS-19-00072
- Ellison, N., Steinfield, C., & Lampe, C. (2019). The benefits of facebook “friends:” social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *12*(4), 1143–1168. doi:10.1111/j.1083-6101.2019.00367.x
- Etindele Sosso, F. (2017). Sleep disorders and insomnia: effects on a young population. *Psychology and Psychiatry*, *2*(1), 26–32.
- Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). Nomophobia pada mahasiswa: menguji hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri. *Jurnal Psikologi*, *17*(1), 47. doi:10.24014/jp.v17i1.12191
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas pahlawan tuanku tambusai tahun 2020. *Jurnal Ners*, *4*(2), 84.
- Gani, A. G. (2020). Pengaruh media sosial terhadap perkembangan anak remaja. *Jurnal Mitra Manajemen*, *7*(2), 32–42.
- 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. doi:10.23917/jk.v15i1.17426
- Güneş, Z., & Arslantaş, H. (2017). Insomnia in nursing students and related factors: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Practice*, *23*(5). doi:10.1111/ijn.12578
- Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren penggunaan media sosial selama pandemi di Indonesia. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, *7*(2), 13–23.
- Hasibuan, E. A. (2019). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan interaksi sosial pada mahasiswa psikologi universitas Medan Area. Universitas Medan Area.
- 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-Journal Bimbingan dan Konseling*, *10*(4), 6.
- Hoeve, V. (1992). *Ensiklopedi Indonesia. 4 KOM -OZO*. (H. Shadily, Ed.) (3 ed.). Jakarta: Ichtiar Baru.
- 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. doi:10.35816/jiskh.v12i1.942
- Irianto, K. (2016). *Memahami beberapa macam penyakit*. (2 ed.). Bandung: Alfabeta.
- Iskandar, Y., & Setyonegoro, R. K. (1985). *Psikiatri biologik: diagnosa dan terapi dari insomnia*. Jakarta: Yayasan Dharma Graha.
- Ismail, M. W., & Liaury, K. (2024). Intensity of social media use on anxiety level of preclinic students, faculty of medicine, muslim university of Indonesia. *Journal of Community Health Provision*, 4(1), 9–17. doi:10.55885/jchp.v4i1.370
- 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. doi: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. doi:10.1080/02673843.2019.1590851
- Krystal, A. D., Prather, A. A., & Ashbrook, L. H. (2019). The assessment and management of insomnia: an update. *World Psychiatry*, 18(3), 337–352. doi:10.1002/wps.20674
- 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. doi: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. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.18782
- Nurmawati, N., Fil'ardi, B., Alysaina, Y. R., Nuralifah, A., & Rahmah, D. A. (2025). Faktor penyebab insomnia di kalangan remaja. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 173–179.
- Panggabean, A. D. (2024). 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. doi: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.
- Pinel, J. P. ., & Barnes, S. J. (n.d.). *Biopsikologi*. Celeban Timur, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Purnawinadi, I. G., & Sali, S. (2020). Durasi penggunaan media sosial dan insomnia pada remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37–43. doi:10.37771/kjn.v2i1.430
- Pusparani, A. (2021). A review on insomnia: The sleep disorder. *The Pharma Innovation*, 3(2), 227–230. doi:10.37275/scipsy.v3i2.53
- Rauf, N. I., Sari, A. M., & Erlina. (2024). Hubungan intensitas penggunaan gadget dengan kejadian insomnia. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 669–675.
- Rhameyana, D. (2022). Anda sulit tidur atau insomnia? kenali penyebab dan cara mencegahnya.
- Riemann, D. (2022). Insomnia disorder: State of the science and challenges for the future. *Journal of Sleep Research*, 31(4). doi:10.1111/jsr.13604
- Saifullah, M. (2018). Hubungan penggunaan gadget terhadap pola tidur pada anak sekolah di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. Skripsi Sarjana, Universitas Airlangga. Repositori Universitas Airlangga.
- Silmi, Z. K., Rachmawati, W. R., Sugiarto, A., & Hastuti, T. P. (2020). Correlation of Intensity of use of social media with the level of social anxiety in adolescents. *Midwifery and Nursing Research*, 2(2), 60–64. doi:10.31983/manr.v2i2.5880
- Sirin Rifdah Salsabila, L. (2022). The impact of using gadgets and social media. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 1(4), 432–442. doi:10.54543/kesans.v1i4.43
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuanitatif, Kualitatif, dan R&D (III)*. Yogyakarta: Alfabeta.
- 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.

- Talan, T., Doğan, Y., & Kalinkara, Y. (2023). Effects of smartphone addiction, social media addiction and fear of missing out on University Students ' Phubbing : A structural equation model. *deviant behavior*, 5(2), 1–14. doi:10.1080/01639625.2023.2235870
- Toengkagie, A. R., Hidayati, N., & Dewi, K. (2025). Dampak insomnia pada penurunan fungsi kognitif dan neurodegeneration. *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(3), 1–8. doi:10.5455/mnj.v1i2.644
- Triwibowo, H., Frilasari, H., & Rohman, D. H. (2022). Hubungan pegetahuan terhadap tindakan bullying pada remaja, *Jurnal Keperawatan*. 15(1), 43–51.
- Tudu, F. N. B., Tira, D. S., & Landi, S. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa FKM UNDANA angkatan 2020 dan 2021. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12–19. doi:10.37048/kesehatan.v12i1.226
- 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. doi:10.55885/jchp.v4i1.370
- Yadav, P. S., & Chatterjee, P. N. (2020). Homoeopathic approach in treatment of insomnia. *African Journal of Biomedical research*, 27(3), 838–843.

