

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 1 setolo merupakan salah satu SMA Negeri yang berada di Desa Banguncipto, kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMA Negeri 1 Sentolo didirikan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat dalam bidang pendidikan di Kabupaten Kulon Progo dan atas dasar minat masyarakat untuk masuk sekolah cukup besar dibukalah SMA Negeri 1 sentolo. Surat keputusan menteri pendidikan dan kebudayaan Nomor : 0188/0/1979 tertanggal pada 3 September 1979 menandai berdirinya SMA Negeri 1 sentolo sehingga setiap tanggal 3 September 1979 diperingati sebagai hari berdirinya SMA Negeri 1 sentolo.

Siswa SMA Negeri 1 Sentolo saat ini berjumlah 471 siswa. SMA Negeri 1 Sentolo memiliki 2 jurusan, yaitu Ilmu pengetahuan alam dan Ilmu pengetahuan sosial, SMA Negeri 1 Sentolo memiliki jumlah 27 ruangan, yaitu 21 ruang kelas, 5 ruang lab, dan 1 ruang perpustakaan. Adapun visi yang dimiliki oleh sekolah ini, yaitu Bertaqwa dan Terdidik. Indikator dari keberhasilan visi tersebut adalah :

- a. Taat menjalankan agama yang dianut dan berbudi pekerti luhur.
- b. Menguasai materi pelajaran.
- c. Memiliki keterampilan.
- d. Disiplin dan berwawasan kebangsaan.
- e. Mampu melanjutkan ke perguruan tinggi

Sedangkan misi SMA Negeri 1 sentolo adalah :

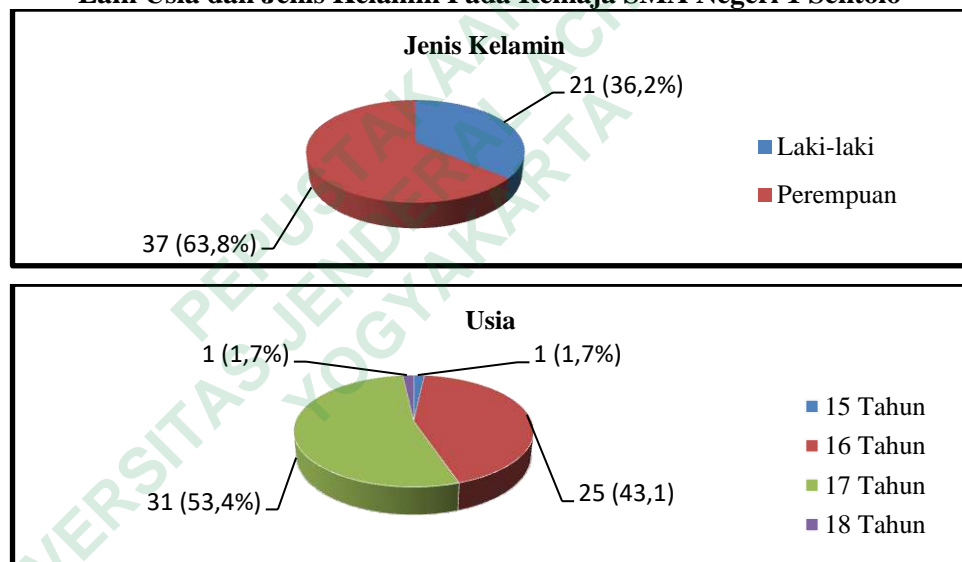
- a. Mengembangkan penghayatan dan pengamalan pancasila, Agama, dan Budaya.
- b. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan yang efektif dan efisien.
- c. Menanamkan kedisiplinan.
- d. Mengembangkan profesi.
- e. Mengembangkan kecakapan hidup.

2. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Karakteristik demografi responden dijelaskan berdasarkan kategori dan numerik. Data kategorik meliputi jenis kelamin, durasi penggunaan media sosial dan kejadian insomnia, sedangkan data numerik yaitu usia. Responden dalam penelitian ini adalah siswa siswi SMA Negeri 1 sentolo yang berjumlah 58 responden yang terdiri dari kelas 11 dan 12 dan sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan. Berikut adalah distribusi frekuensi karakteristik siswa diantaranya usia dan jenis kelamin siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Diagram 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Siswa Antara Lain Usia dan Jenis Kelamin Pada Remaja SMA Negeri 1 Sentolo



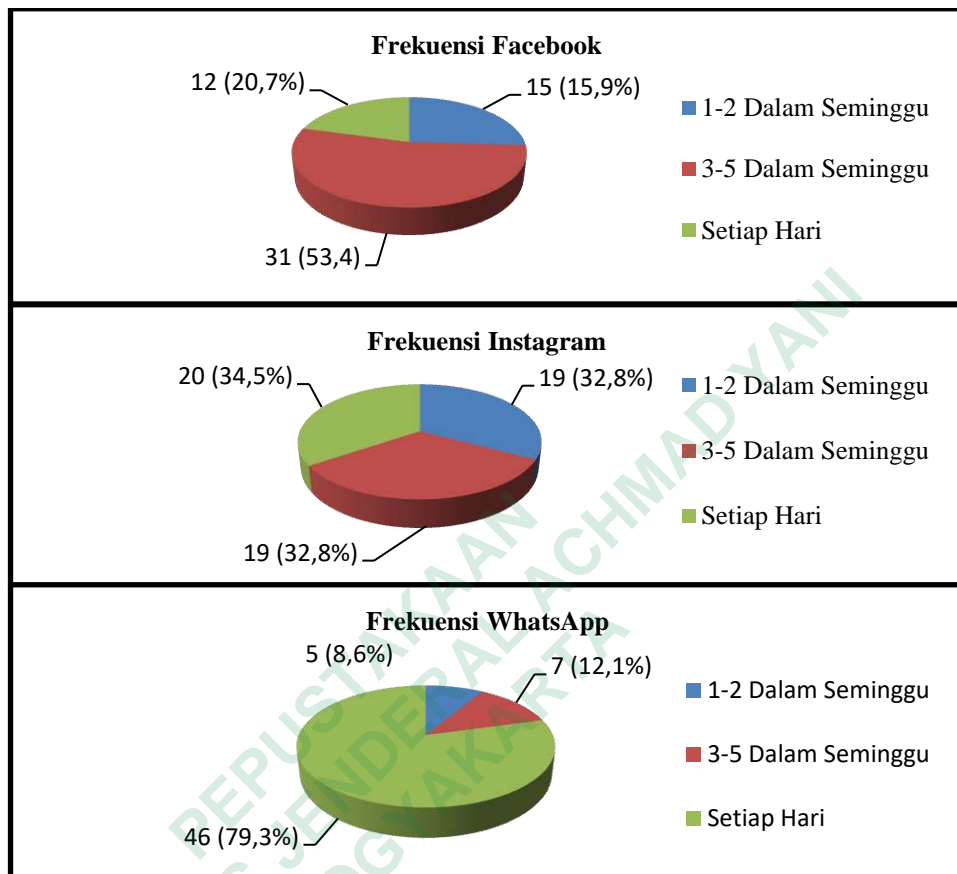
Sumber : Data Primer, 2019.

Berdasarkan diagram 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 siswa (63,8%), dengan usia mayoritas 17 tahun sebanyak 31 siswa (53,4%).

b. Frekuensi penggunaan media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp

Frekuensi penggunaan media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp responden dalam seminggu dapat dikelompokkan seperti pada diagram 4.2.

Diagram 4.2 Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial Facebook, Instagram, dan WhatsAppn Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sentolo



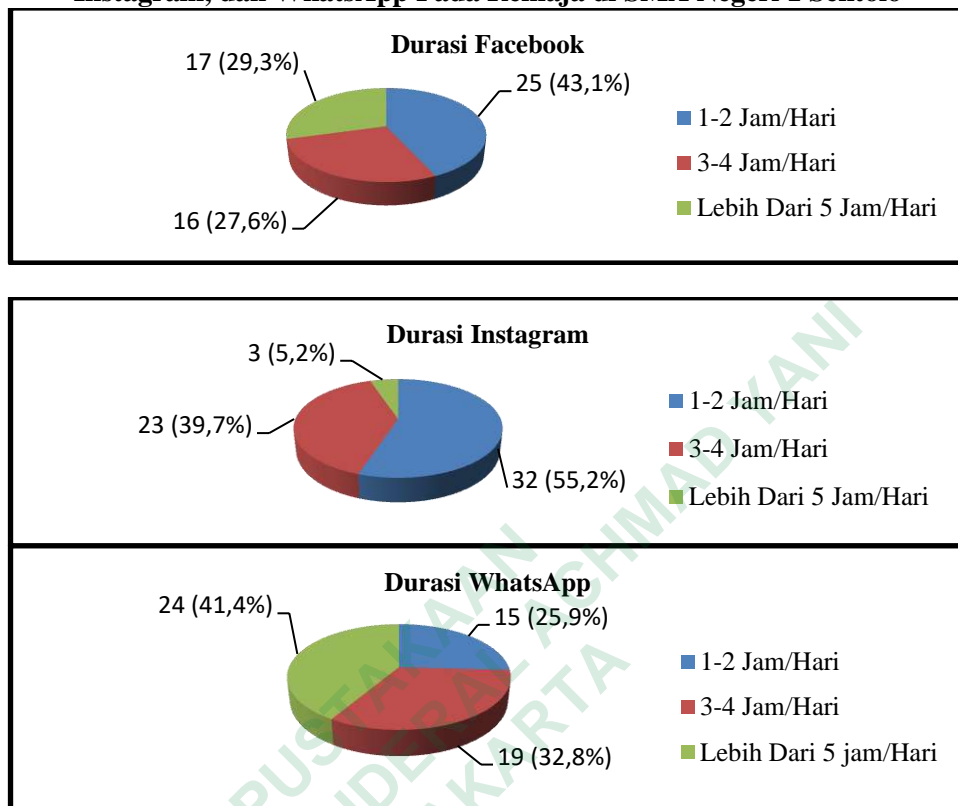
Sumber : Data Primer, 2019.

Berdasarkan pada diagram 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar mayoritas remaja di SMA Negeri 1 sentolo yang memiliki frekuensi yang tinggi menggunakan media sosial facebook 3-5 kali dalam seminggu yaitu 31 responden (53,4%), frekuensi penggunaan media sosial Instagram mayoritas yang menggunakan setiap hari sebanyak 20 responden (34,5%), dan frekuensi penggunaan media sosial whatsapp sebagian besar mengakses setiap hari sebanyak 46 reponden (79,3%).

c. Durasi penggunaan media sosial Facebook, Instagram, Whatsapp

Durasi penggunaan media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp responden dalam seminggu dapat dikelompokan seperti pada diagram 4.3.

Diagram 4.3 Distribusi Durasi Penggunaan Media Sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sentolo



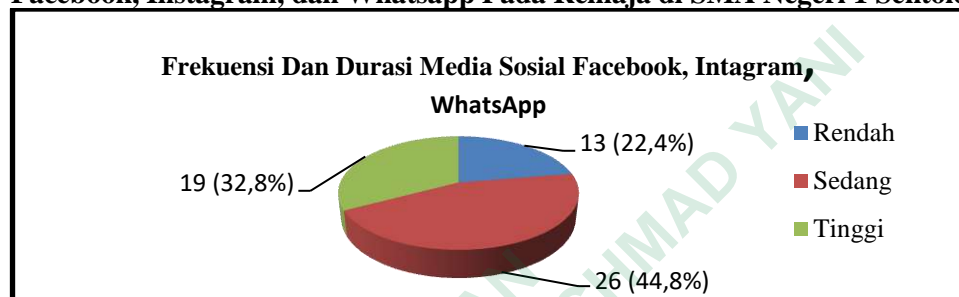
Sumber : Data Primer, 2019.

Berdasarkan diagram 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar mayoritas responden memiliki durasi penggunaan media sosial rendah dan tinggi yaitu facebook 1-2 jam sehari yaitu sebanyak 25 responden (43,1%), durasi penggunaan media sosial instagram 1-2 jam sehari yaitu 32 responden (55,2%), dan durasi penggunaan media sosial whatsapp lebih dari 5 jam sehari yaitu 24 responden (41,4%).

d. Frekuensi dan Durasi Penggunaan media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp

Frekuensi dan Durasi penggunaan media sosial Facebook, Instagram, dan WhatsApp responden dapat dikelompokkan seperti diagram 4.4.

Diagram 4.4 Distribusi Penggunaan Frekuensi Durasi Media Sosial Facebook, Instagram, dan Whatsapp Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sentolo

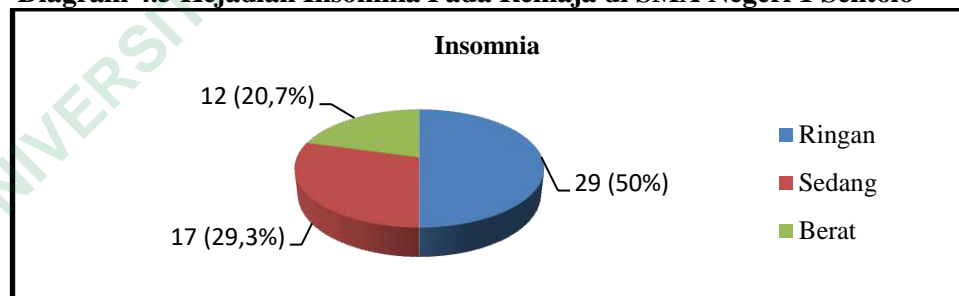


Sumber : Data Primer (2019).

Berdasarkan pada diagram 4.4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dan durasi penggunaan media sosial facebook, instagram, whatsapp pada remaja di SMA Negeri 1 Sentolo mayoritas sebagian besar dalam rentang sedang yaitu sebanyak 26 responden (44,8%).

e. Kejadian insomnia pada remaja di SMA N 1 Sentolo disajikan pada diagram 4.5

Diagram 4.5 Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sentolo



Sumber : Data Primer (2019).

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh pada Diagram 4.5 distribusi insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Sentolo mayoritas yaitu remaja mengalami insomnia ringan sebanyak 29 responden (50,0%).

3. Analisis Bivariat

Tabulasi silang antara Durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA N 1 Sentolo di tampilkan pada tabel 4.6

Tabel 4.1 Tabulasi Silang antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA N 1 Sentolo

Penggunaan Durasi Media Sosial Facebook, Instagram, Whatsapp	Insomnia								r	p-value
	Ringan		Sedang		Berat		Total			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Rendah	11	84,6	2	15,4	0	0	13	100,0	0,291	0,003
Sedang	12	46,2	6	23,1	8	30,8	26	100,0		
Tinggi	6	31,6	9	47,4	4	21,1	19	100,0		
Total	29		17		12		58	100%		

Sumber : Data Primer, 2019.

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial facebook, instagram, whatsapp dalam kategori sedang dan mengalami insomnia ringan sebesar 12 responden (46,2%). Sedangkan durasi penggunaan durasi penggunaan media sosial facebook, instagram, whatsapp tinggi dan mengalami insomnia sedang sebesar 9 responden (47,4%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Somers'd* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,003 yang berarti lebih rendah dari taraf signifikan ($p \leq 0,05$), yang artinya ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia di SMA Negeri 1 Sentolo. Nilai korelasi *Somers'd* 0,291 yang menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi rendah (0,2-0,399), yang artinya semakin tinggi penggunaan media sosial semakin buruk kualitas tidur pada remaja.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia di SMA Negeri 1 Sentolo.

1. Frekuensi dan durasi penggunaan media sosial

- a. Frekuensi dan durasi penggunaan media sosial facebook, instagram, whatsapp

Penelitian ini, melihat durasi penggunaan media sosial responden dari pertanyaan yang meliputi frekuensi dan durasi yang dihabiskan remaja SMA Negeri 1 Sentolo untuk menggunakan media sosial.

Frekuensi dalam menggunakan media sosial facebook, instagram, whatsapp yaitu penggunaan media sosial facebook 3-5 kali dalam seminggu yaitu 31 responden (53,4%), frekuensi penggunaan media sosial Instagram mayoritas menggunakan setiap hari sebanyak 20 responden (34,5%), dan frekuensi penggunaan media sosial whatsapp sebagian besar mengakses setiap hari sebanyak 46 responden (79,3%) karena dalam penggunaan media sosial facebook, instagram, dan whatsapp dapat diakses kapanpun dan dimanapun. Lamanya penggunaan media sosial bisa berbagi informasi, menjangkau pertemanan yang lebih banyak dan dapat mengekspresikan diri melalui media sosial (Legono, 2017).

b. Durasi penggunaan media sosial facebook, instagram, whatsapp

Durasi penggunaan media sosial facebook, instagram, whatsapp yaitu facebook 1-2 jam sehari yaitu sebanyak 25 responden (43,1%), instagram 1-2 jam sehari yaitu 32 responden (55,2%), dan whatsapp lebih dari 5 jam sehari yaitu 24 responden (41,4%). Durasi penggunaan media sosial dimasukkan dalam kategori rendah dan tinggi, dikarenakan responden dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain media sosial, menemukan teman baru, saling berbagi pengalaman, hal ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial dalam kategori yang lama ataupun cukup (Legono, 2017).

c. Frekuensi dan Durasi penggunaan media sosial facebook, instagram, whatsapp

Dari hasil penelitian diperoleh data mayoritas lama mengakses media sosial oleh remaja di SMA Negeri 1 Sentolo adalah dalam kategori sedang 3-4 jam dalam sehari yaitu sebanyak 26 responden (44,8). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Ulfiana, (2018) Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan menyatakan bahwa rata-rata remaja mengakses media sosial yaitu 3-6 jam sebanyak 28 responden (63,6%). Menurut peneliti responden memanfaatkan media sosial untuk mencari

informasi sebanyak 20 responden (45,5%), responden memanfaatkan media sosial untuk keperluan belajar sebanyak 6 responden (13,6%), dan sebanyak 18 responden (40,9%) memanfaatkan media sosial untuk mencari hiburan. Selain untuk memanfaatkan media sosial responden juga mengatakan bahwa media sosial cepat dalam mendapatkan informasi dan menambah ilmu pengetahuan sebanyak 15 responden (34,1%), dan sebanyak 14 responden (31,8%) mengatakan kelebihan media sosial adalah untuk mendapatkan lebih banyak teman.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrina (dalam Syamasoedin, 2015). Didapatkan rata-rata penggunaan media sosial yaitu 3-4 jam dalam sehari. Penggunaan media sosial memiliki akses yang digunakan yaitu *chatting*, *browsing*, dan *downloading*. Menurut peneliti penyebab mayoritas durasi penggunaan media sosial dalam kategori sedang pada remaja dikarenakan remaja harus menyesuaikan waktu durasi penggunaan media sosial dengan aktivitas belajar di sekolah, keinginan dalam bersosialisasi, mengenal sesama, dan mengerjakan tugas-tugas sekolah.

Durasi akses media sosial remaja Indonesia sendiri terbilang cukup tinggi, berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Frontier Consulting Group Indonesia* tahun 2012 melakukan survey terhadap remaja yang berusia 13-19 tahun didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa 91,2% remaja menggunakan media sosial secara aktif. Dalam penggunaan media sosial tersebut meliputi mengunggah dan mengunduh di dalam akun media sosial mereka, jika diasumsikan pemakain jumlah waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial dalam sehari yaitu 3-5 jam (Aprinta & Dwi, 2017).

2. Insomnia

Insomnia merupakan ketidakmampuan seseorang untuk memperoleh kualitas tidur yang maksimal agar dapat menjalankan fungsi pada siang hari secara efisien. Insomnia dapat berupa kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun pagi dengan keadaan

tubuh tidak merasa puas (Asmadi, 2008). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mayoritas mengalami insomnia adalah responden dengan kategori insomnia ringan sebanyak 29 responden (50,0%). Insomnia ringan terjadi pada kondisi seseorang yang mengalami stress, perubahan fisik, berda pada kondisi kurang kondusif (bising, ramai, perubahan cuaca secaa ekstrem), dan adanya perubahan jadwal kerja maupun terjadi karena efek dari pengobatan (Susilo & wulandari, 2011). Penelitian ini didukung oleh penelitian dari *Case Western Reserve School of Medicine, Cleveland* (2008) yang melibatkan 238 remaja dengan rentang umur 13-16 tahun didapatkan bahwa salah satu faktor penyebab insomnia pada remaja adalah akses media sosial di internet melalui telepon seluler dan komputer yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa responden mengalami insomnia disebabkan oleh faktor-faktor seperti faktor psikologis, faktor lingkungan, adanya tekanan, internetan atau *online*, ruang tidur, merokok. Insomnia pada remaja dapat memeberikan dampak yang buruk pada remaja seperti kesehatan remaja yang terganggu, tergangunya aktifitas sehari-hari, remaja kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, adanya kecemasan, dan menurunnya fungsi kognitif pada siswa (Zahara, Sofiana, Rismadefi, 2018).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Syamsuedin (2015), penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 9 Manado pada 62 responden menunjukkan jumlah responden yang mengalami insomnia ringan sebanyak 44 siswa (71,0%), sedangkan responden yang mengalami insomnia berat sebanyak 18 siswa (29,0%). Berdasarkan penelitian yang dilakuakn oleh Syamsuedin remaja yang mengalami insomnia ringan karena mengerjakan tugas rumah di malam hari, *chatting* dengan teman di media sosial pada malam hari, *browsing*, dan *downloading* hal-hal yang berkaitan dengan hobi dan kesenangan, serta melakukan aktivitas seperti bermain *game online* pada malam hari. Responden yang mengalami insomnia ringan dibagi atas 3 durasi penggunaan yaitu singkat, sedang, dan lama.

Berdasarkan durasi penggunaan singkat terdapat 12 responden yang memiliki ciri tanda wajah yang kelihatan kusam, durasi penggunaan sedang sebanyak 31 responden mengalami tanda dan gejala wajah terlihat kusam, terdapat bayangan dibawah mata, dan kurang berkonsentrasi. Dan durasi penggunaan lama terdapat 1 responden yang memiliki tanda dan gejala wajah terlihatkusam, terdapat bayangan gelap dibawah mata, dan kurang berkonsentrasi.

3. Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Sentolo

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 dengan menggunakan uji statistik *Somers' d* diperoleh nilai $p=0,003$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia di SMA Negeri 1 Sentolo. Nilai koefisiensi korelasi $r=0,291$ yang menunjukkan keeratan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia masuk dalam kategori rendah karena terletak pada rentang 0,2-0,399. Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi durasi penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Sentolo.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Kiayi (2015) menyatakan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo yaitu didapatkan bahwa dari 120 responden yang menunjukkan intensitas penggunaan jejaring sosial yang intens yaitu sebanyak 79 responden (65,8%) dan penggunaan jejaring sosial tidak intens sebanyak 41 responden (34,2%). Dari hasil penelitian didapatkan dari 120 responden menunjukkan jumlah responden yang mengalami insomnia sebanyak 67 responden (55,8%) dan responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 53 responden (44,2%). Hal ini disebabkan oleh Remaja yang intens dalam menggunakan situs jejaring sosial yaitu responden yang memiliki jejaring sosial, responden yang sering menggunakan jejaring sosial setiap hari, menggunakan jejaring sosial

setiap saat atau lebih dari 12 jam/hari, menggunakan jejaring sosial sebelum tidur, sering merasa cemas jika tidak mengakses jejaring sosial, dan sering lupa waktu tidur jika sudah bergabung di jejaring sosial.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Dewi (2017) menyatakan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan jejaring sosial dengan insomnia pada remaja SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai keeratanya 0,594 yang berarti termasuk dalam kategori sedang dengan nilai koefisien *contingency*, hal tersebut menunjukkan bahwa menggunakan jejaring sosial secara intens maka akan mengalami insomnia sedangkan apabila dalam penggunaan jejaring sosial tidak intens maka tidak akan mengalami insomnia.

Hasil penelitian dari Northwestern University oleh Phyllis Zee (dalam Kiayi, 2015), mengatakan bahwa benda elektronik yang memiliki sinar yang terang dan langsung menyorot pada mata dapat mempengaruhi kerja otak dan merusak sistem jam biologis pada tubuh. Apabila seseorang sering menyalakan *notebook* dan *ipad* sebelum tidur cahaya dapat memicu otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan tubuh untuk tidur, sehingga dalam pengaturan hormon melatonin dapat terganggu dimana hormon melatonin ini yang berperan dalam pengaturan jam tidur sehingga seseorang dapat mengalami gangguan tidur (insomnia). Melatonin adalah hormon yang dibentuk oleh kelenjar pineal dan retina yang bertugas untuk membuat kita tertidur dan mengembalikan energi fisik ketika kita tidur. Produksi hormon melatonin dapat dipacu oleh gelap dan hening serta dihambat oleh sinar yang terang maupun medan elektromagnetik. Melatonin dalam tubuh tergantung pada jumlah cahaya yang diterima mata, banyak cahaya akan memperlambat proses pembentukan hormon melatonin, sebaliknya kekurangan cahaya akan membuat peningkatan secara cepat jumlah melatonin yang menyebabkan timbulnya rasa mengantuk (Siregar, 2011).

Dari data didapatkan bahwa durasi penggunaan media sosial dapat mempengaruhi tingkat kejadian insomnia, yaitu semakain tinggi durasi penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia pada remaja. Menurut peneliti, fenomena insomnia yang terjadi pada remaja SMA Negeri 1 Sentolo yang dikarenakan penggunaan media sosial tidak terlepas dari sarana-sarana penunjang seperti laptop, komputer, tablet, dan gadget, dimana gadget tersebut merupakan alat yang dapat memaparkan cahaya yang apabila semakin lama penggunaan media sosial melalui gadget tersebut maka akan semakin mngganggu pengaturan hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi pengguna.

C. Kesulitan dan Kelemahan Penilitia

a. Kesulitan

Dalam penelitian ini, terdapat kesulitan yang dihadapi oleh peneliti yaitu pengambilan data dalam menyesuaikan jam kelas, keterlambatan dalam pengambilan data dikarenakan adanya libur kenaikan kelas.

b. Kelemahan

Penelitian ini mengalami berbagai kertebatasan sehingga masih banyak faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat insomnia, karena dari hasil dari penelitian ini didapatkan remaja yang mengalami insomnia dalam kategori rendah yang berarti insomnia tidak hanya dipengaruhi oleh media sosial tetapi dapat dipengaruhi oleh faktor lingkung, depresi, pola tidur yang buruk, kafein, rokok.