

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SLB Negeri 2 Yogyakarta adalah sekolah yang luar biasa yang didirikan pada tahun 1986. Berlokasi di Prawirodirjan, Kecamatan Gondomanan, Kota Yogyakarta, jalan Panembahan Senopati 46. jenjang pendidikan di sekolah ini yaitu SDLB, SMPLB, dan SMALB. Seluruh siswa SLB Negeri 2 Yogyakarta adalah siswa tunagrahita. Siswa-siswi SLB Negeri 2 Yogyakarta dari jenjang SDLB hingga SMALB berjumlah 93, laki-laki 59 siswa dan perempuan 34 siswa pada tahun ajaran 2022/2023. SLB Negeri 2 Yogyakarta memiliki 1 jurusan yaitu Tunagrahita. SLB Negeri 2 Yogyakarta terdapat ruangan, yang terdiri dari ruang (TU), ruang guru, ruang kepala sekolah, ruang kelas, ruang perpustakaan, ruang laboratorium, ruang praktik, ruang pimpinan, ruang ibadah, ruang UKS, ruang toilet, ruang gudang, ruang sirkulasi, ruang konseling, dan ruang OSIS. Adapun visi dan misi sekolah SLB Negeri 2 Yogyakarta, visi “Terwujudnya Siswa yang Beriman, Berbudaya dan Berprestasi”.

2. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Metode numerik dan kategorik digunakan untuk menjelaskan karakteristik demografi responden. Data numerik adalah usia, dan data kategorik adalah jenis kelamin, intensitas penggunaan media sosial, dan kejadian insomnia. Jumlah responden penelitian adalah 35 siswa SMP dan SMA di SLB Negeri 2 Yogyakarta. Tabel 4.1 menunjukkan karakteristik responden, termasuk usia dan jenis kelamin.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa Siswi berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Kelas pada Remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	19	54,3%
Perempuan	16	45,7%
Total	35	100%
Usia	Frekuensi	Presentase (%)
11 tahun	1	2,9%
12 tahun	1	2,9%
13 tahun	1	2,9%
14 tahun	1	2,9%
15 tahun	5	14,4%
16 tahun	4	11,4%
17 tahun	11	31,4%
18 tahun	7	20%
19 tahun	1	2,9%
20 tahun	3	8,6%
Total	35	100%
Kelas	Frekuensi	Presentase (%)
Kelas 7	1	2,9%
Kelas 8	15	42,9%
Kelas 9	3	8,6%
Kelas 10	4	11,4%
Kelas 11	6	17,1%
Kelas 12	6	17,1%
Total	35	100%

Sumber: Data Primer, 2023.

Menurut tabel 4.1 menyatakan bahwa mayoritas berjenis kelamin laki-laki 19 siswa laki-laki (54,3%). Untuk usia sebagian besar 17 tahun 11 siswa (31,4%). Untuk kelas, sebagian besar kelas 8 yaitu 15 siswa (42,9%).

b. Frekuensi penggunaan media sosial Facebook, Instagram, WhatsApp, dan Tik-tok.

Dalam seminggu frekuensi penggunaan media sosial Facebook, Instagram, WhatsApp, dan Tik-tok dikelompokkan pada Tabel 4.2

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial (Facebook, Instagram, WhatsApp, dan Tik-tok) Remaja di SLB N 2 Yogyakarta

Facebook	Frekuensi	Presentase(%)
1-2 hari dalam seminggu	22	62,9%
3-5 hari dalam seminggu	9	25,7%
Setiap hari dalam seminggu	4	11,4%
Total	35	100%

Instagram	Frekuensi	Presentase(%)
1-2 hari dalam seminggu	21	60%
3-5 hari dalam seminggu	8	22,9%
Setiap hari dalam seminggu	6	17,1%
Total	35	100%
Whatsapp	Frekuensi	Presentase(%)
1-2 hari dalam seminggu	9	25,7%
3-5 hari dalam seminggu	14	40%
Setiap hari dalam seminggu	6	34,3%
Total	35	100%
Tik-Tok	Frekuensi	Presentase(%)
1-2 hari dalam seminggu	11	31,4%
3-5 hari dalam seminggu	11	31,4%
Setiap hari dalam seminggu	13	37,1%
Total	35	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 4.2 Pada kedua aplikasi Facebook dan Whatsapp dengan mayoritas penggunaan media sosial yang sama yaitu 1-2 hari dalam seminggu. Sedangkan pada aplikasi Whatsapp ada kenaikan penggunaan media sosial, mayoritas penggunaannya yaitu 3-5 hari dalam seminggu sejumlah 14 responden (40%). Dan penggunaan media sosial tertinggi pada aplikasi Tik-tok mayoritas penggunaannya setiap hari dalam seminggu terdapat 13 responden (37.1%).

c. Durasi penggunaan media sosial Facebook, Instagram, WhatsApp dan Tik-tok

Tabel 4.3 mengklasifikasikan jumlah waktu yang dihabiskan responden untuk mengakses media sosial Facebook, Instagram, WhatsApp, dan TikTok selama sehari

Tabel 4.3 Distribusi Durasi Penggunaan Media Sosial (Facebook, Instagram, WhatsApp, dan Tik-tok) Remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta

Facebook	Frekuensi	Presentase(%)
1-2 jam/hari	25	71,4%
3-4 jam/hari	8	22,9%
Lebih 5 jam	2	5,7%
Total	35	100%
Instagram	Frekuensi	Presentase(%)
1-2 jam/hari	22	62,9%
3-4 jam/hari	8	22,9%
Lebih 5 jam	5	14,3%
Total	35	100%

Whatsapp	Frekuensi	Presentase(%)
1-2 jam/hari	18	51,4%
3-4 jam/hari	13	37,1%
Lebih 5 jam	4	11,4%
Total	35	100%

Tik-tok	Frekuensi	Presentase(%)
1-2 jam/hari	6	17,1%
3-4 jam/hari	18	51,4%
Lebih 5 jam	11	31,4%
Total	35	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Dalam Tabel 4.3 pada ketiga aplikasi Facebook, Instagram, dan Whatsapp mayoritas penggunaan durasi media sosial yang sama yaitu 1-2 jam/hari. Sedangkan pada aplikasi Tik-tok dengan mayoritas durasi tertinggi penggunaannya 3-4 jam/hari terdapat 18 responden (51,4%).

d. Intensitas penggunaan media sosial Facebook, Instagram, WhatsApp dan Tik-tok

Tabel 4.4 Intensitas Penggunaan Media Sosial Facebook, Instagram, Whatsapp, dan Tik-tok Remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta

Intensitas	Frekuensi	Presentase(%)
Rendah	9	25,7%
Sedang	22	62,9%
Tinggi	4	11,4%
Total	35	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Pada Tabel 4.4 intensitas penggunaan media sosial Facebook, Instagram, Whatsapp dan Tik-tok pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta sebagian besar dalam kategori sedang terdapat 22 responden (62,9%).

e. Kejadian insomnia pada remaja di SLB Negri 2 Yogyakarta ditampilkan pada Tabel 4.5

Tabel 4.5 Kejadian Insomnia Remaja di SLB Negri 2 Yogyakarta

Insomnia	Frekuensi	Presentase(%)
Ringan	10	28,6%
Sedang	23	65,7%
Berat	2	5,7%
Total	35	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Pada Tabel 4.5 remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta sebagian besar mengalami insomnia sedang sejumlah 23 responden (65,7%).

3. Analisis Bivariat

Tabulasi silang antara Intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta disajikan dalam tabel 4.6

Tabel 4.6 Tabulasi Silang antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta

Intensitas penggunaan media sosial	insomnia						r	p-value		
	Ringan		Sedang		Berat				Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Rendah	7	77,8%	2	22,2%	0	0,0%	9	100,0%	0,521	0,020
Sedang	1	4,5%	21	95,5%	0	0,0%	22	100,0%		
tinggi	2	50,0%	0	0,0%	2	50,0%	4	100,0%		
Total	10	28,6%	23	65,7%	2	5,7%	35	100,0%		

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial Facebook, Instagram, WhatsApp, dan Tik-Tok dalam kategori sedang dan mengalami insomnia sedang pada 21 responden (95,5%). Sementara itu, intensitas penggunaan media sosial tinggi mengalami insomnia sedang pada 23 responden (65,7%).

Hasil uji statistik *Somers'd* menunjukkan bahwa nilai p-value 0,020, yang merupakan nilai yang lebih rendah dari taraf signifikan ($p \leq 0,05$), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan insiden insomnia di SLB N 2 Yogyakarta. Hasil korelasi *Somers'd* 0,521 menunjukkan korelasi positif dengan korelasi kuat (0,51–0,75), yang menunjukkan bahwa semakin banyak penggunaan media sosial, semakin sulit bagi remaja untuk tidur.

B. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan insomnia yang dialami remaja berkebutuhan khusus di SLB N 2 Yogyakarta.

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial

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

Penelitian ini, meneliti lama waktu responden menggunakan sosial media, dari kuisioner tentang frekuensi dan durasi penggunaan siswa siswi SLB N 2 Yogyakarta yang seberapa lama dalam penggunaan sosial media. Media sosial yang paling banyak diakses setiap hari dalam seminggu adalah aplikasi Tik-tok terdapat 13 responden (37,1%). Media sosial yang saat ini sedang naik daun di Indonesia adalah Tik-tok ada sekitar 10 juta pengguna aktif aplikasi Tik Tok, yang sebagian besar adalah generasi Z, milenial, atau sekolah (Hutamy, Alisyahbana, et al., 2021). Karena pada aplikasi tik-tok ada kemudahan mengaksesnya untuk hiburan dan informasi. Siswa remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta banyak yang menggunakan aplikasi Tik-tok karena, media sosial ini sangat mudah untuk membuat atau mendapatkan hiburan berupa video-video pendek dari berbagai umur, kalangan, dan tempat di dunia. Tik-tok juga dapat dengan mudah mengakses dan mendapatkan informasi tentang apapun, seperti bisnis, berita terbaru, dan informasi lainnya (Khansa et al., 2022).

Media sosial kedua dalam frekuensi tertinggi dalam penggunaannya 3-5 hari dalam seminggu adalah Whatsapp, terdapat 14 responden (40%). Karena pada whatsapp terdapat fitur yang memungkinkan pengguna melakukan panggilan sederhana, aman, dan cepat ke berbagai jenis telepon di seluruh dunia. WhatsApp adalah aplikasi media sosial yang dapat digunakan untuk melakukan panggilan suara dan panggilan video. Selain itu, aplikasi ini dapat digunakan untuk mengirim dan menerima berbagai jenis media, seperti teks, video, foto, dokumen, dan lokasi. Panggilan dan pesan WhatsApp dapat dilindungi dari pihak ketiga dengan enkripsi *end-to-end* (Rettob & Murtiningsih, 2021).

Selanjutnya, penggunaan aplikasi dengan frekuensi terendah adalah Facebook dan Instagram. Pada Facebook terdapat 22 responden (62,9%) dengan frekuensi penggunaan 1-2 hari dalam seminggu. Dalam aplikasi

Facebook bisa menambahkan daftar pertemanan di Facebook, mendapatkan informasi, memperluas pengetahuan, mengisi waktu luang, mencari hiburan, bergabung dengan komunitas, dan banyak lagi. sebagai *platform* yang menarik karena fiturnya yang canggih seperti *marketplace*, permainan, dan lainnya (Syafriana & Alfarisi, 2021).

Pada aplikasi media sosial Instagram terdapat 21 responden (60%) dalam frekuensi penggunaan 1-2 hari dalam seminggu. Karena pada aplikasi Instagram sudah memiliki fitur, seperti *Instagram Story*, *Direct Message*, dan IG TV, antara lain. Sistem sosial Instagram melibatkan mengikuti akun orang lain. Dengan demikian, orang yang menggunakan Instagram dapat berkomunikasi satu sama lain dengan memberikan tanda suka atau berkomentar pada foto yang diunggah oleh orang lain (Agianto et al., 2020). Karena media sosial menjadi kecanduan bagi masyarakat Indonesia khususnya pada remaja. Hampir setiap hari mereka tidak dengan terlepas dengan *Handphone*.

Facebook, WhatsApp, tik-tok, dan Instagram adalah aplikasi sosial media yang sering digunakan kalangan remaja. Media sosial menawarkan berbagai macam kemudahan yang membuat remaja betah saat bermain di dunia maya dalam jangka waktu lama (Fronika, 2019). Ini terjadi pada anak berkebutuhan khusus dengan tunagrahita, dapat mengakses internet dengan mudah sehingga menyebabkan kecanduan dalam waktu yang lama. Dampak pada aspek sosial, yaitu anak menjadi kecanduan dan mengembangkan perilaku khusus yang ditirunya dari internet, dan dampak pada aspek akademik, yaitu anak menjadi terbiasa tidur larut malam sehingga mereka mengantuk pada pagi hari atau waktu sekolah, dan dapat mempengaruhi prestasi anak. Ketidak-stabilan emosi yang dimiliki oleh anak dengan hambatan intelektual (tunagrahita) menjadi penyebabnya tantrum apabila tidak dituruti kemauannya, termasuk jika tidak diberikan *smartphone*. Hal ini seharusnya dihindari sedini mungkin mengingat *smartphone* dapat membuat kecanduan penggunaannya termasuk anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus tunagrahita tetap dapat bersosialisasi dan bermain dengan temannya. Ini artinya dalam

bersosialisasi antara remaja normal dan remaja tunagrahita tidak berbeda, yang membedakan hanya kemampuan intelektual (Asmiati & Maureza, 2021). Dengan menggunakan media sosial, dapat meningkatkan rasa percaya diri pada anak berkebutuhan khusus tunagrahita untuk berinteraksi dengan orang lain (Lutfianah, 2022).

b. Durasi penggunaan media sosial facebook, instagram, whatsapp, dan tik-tok

Dalam penelitian ini durasi penggunaan media sosial tertinggi dalam penggunaan lebih 5 jam sehari terdapat 11 responden (31,4%). Siswa remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta banyak yang mengakses media sosial Tik-tok. Hal ini dikarenakan Tik-tok terdapat durasi video singkat, itu dikemas dengan baik sehingga tidak membosankan. Tiktok memiliki banyak kategori konten, termasuk komedi, edukasi, kecantikan, makanan, dan video blog video. Tiktok adalah aplikasi yang disukai, dikagumi, menarik, dan disukai oleh generasi milenial (Hutamy, et al., 2021).

Durasi tertinggi kedua yaitu aplikasi media sosial Whatsapp terdapat 13 responden (37,1%) dengan penggunaan 3-4 jam/hari. Karena fitur aplikasi WhatsApp yang mendukung aktivitas pengguna seperti foto yang diperoleh dari kamera, manajer file dan galeri, video, yang merupakan gambar bergerak yang telah direkam, audio, pesan yang dapat direkam langsung dari video, manajer file atau musik, dokumen, yang dapat menyisipkan file berupa dokumen untuk dikirim, lokasi, yang merupakan pesan keberadaan pengguna dengan bantuan fasilitas *Google Maps* (Musra et al., 2022).

Dalam penelitian ini, durasi penggunaan media sosial terendah yaitu aplikasi Facebook dan Instagram. Facebook dengan durasi 1-2 jam/hari terdapat 25 responden (71,4%). Karena Facebook hanya memposting foto, video, atau tulisan di akun pribadi seseorang, memungkinkan orang lain untuk mengetahui informasi pribadi kita untuk saling mengenal (Riski et al., 2022). Pada Instagram terdapat 22 responden dengan durasi 1-2 jam/hari. Aplikasi Facebook dan Instagram memiliki fitur yang hampir sama, seperti memposting foto dan video. Namun pada Instagram terdapat fitur lainnya seperti *Instagram Story*, *Direct Message*, dan *IG TV* (Agianto et al., 2020).

Pada durasi penggunaan media sosial dalam sehari, ini termasuk kedalam kategori rendah dan sedang, karena responden menggunakan waktunya berjam-jam dalam sehari untuk mengakses sosial media, memperluas jaringan pertemanan, media sosial memungkinkan kita untuk berkomunikasi dengan siapa saja, sebagai pelajar dapat browsing dan mempelajari pengetahuan baru dengan mudah, ini menyatakan durasi dalam penggunaan sosial media dalam kategori yang cukup lama (Fronika, 2019).

Pada anak berkebutuhan khusus dengan tunagrahita, dapat mengakses internet sehingga menyebabkan kecanduan dalam waktu yang lama. Anak tunagrahita mengalami gangguan pada kecerdasan (IQ) sehingga berdampak pada keterampilan hubungan sosialnya. Hubungan sosial sangat penting mengingat kodrat manusia adalah makhluk sosial. Media sosial bermanfaat dalam meningkatkan hubungan sosial anak tunagrahita ringan di sekolah inklusif. Peningkatan tersebut terjadi karena media sosial merupakan salah satu akses interaksi tidak langsung yang pada awalnya dapat dilakukan oleh anak tunagrahita dalam melatih hubungan sosialnya dengan orang lain (Lutfianah, 2022). Dampak pada aspek sosial, yaitu anak menjadi kecanduan dan mengembangkan perilaku khusus yang ditirunya dari internet, dan dampak pada aspek akademik, yaitu anak menjadi terbiasa tidur larut malam sehingga mereka mengantuk pada pagi hari atau waktu sekolah, dan dapat mempengaruhi prestasi anak. Ketidak-stabilan emosi yang dimiliki oleh anak dengan hambatan intelektual (tunagrahita) menjadi penyebabnya tantrum apabila tidak dituruti kemauannya, termasuk jika tidak diberikan *smartphone* (Asmiati & Maureza, 2021).

c. Intensitas Penggunaan media sosial facebook, instagram, whatsapp, dan tik-tok

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil data sebagian besar lama menggunakan media sosial oleh remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta termasuk kedalam kategori sedang 3-4 jam/hari sebesar 22 responden (62,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Fatih (Riyadi & Udin, 2020) diperoleh sebagian besar penggunaan media sosial yaitu 3-4 jam dalam sehari sebanyak 26 responden (44,8%). Menurut peneliti, sebagian besar

remaja dalam penggunaan sosial media dengan kategori sedang, karena sosial media sangat mudah di akses kapanpun dan dimana pun, khususnya bagi pelajar dapat digunakan diberbagai aplikasi sosial media untuk belajar melalui informasi dan mempelajari pengetahuan baru (Fronika, 2019). Menurut *We Are Social* (2018) pengguna sosial media di dunia sebesar 4,021 miliar orang, sudah lebih setengah jumlah manusia di dunia. Di Indonesia sekitar 143.26 juta orang pada tahun 2018 atau 54.68% dengan sebagian besar penduduk indonesia penggunaanya dari remaja sebesar 72.41% (Fernando et al., 2020). Menurut peneliti, bukan hanya remaja normal pada umumnya saja yang mengakses media sosial dalam intensitas sedang, tetapi pada anak berkebutuhan khusus tunagrahita pun dapat mengakses media sosial dengan waktu yang lama dengan mudah sehingga menyebabkan kecanduan hingga larut malam.

2. Insomnia

Insomnia adalah suatu kondisi kesulitan untuk tertidur, sering terbangun dari tidur dan tidur pendek atau gelisah (Fernando et al., 2020). Menurut hasil penelitian, sebanyak 23 responden (65,7%) mengalami insomnia dalam kategori sedang. Insomnia sedang adalah insomnia yang menyebabkan gangguan sedang pada aktivitas sehari-hari (Wira et al., 2019). Menurut peneliti, bukan hanya remaja normal pada umumnya saja yang bisa mengalami insomnia, tetapi pada anak berkebutuhan khusus tunagrahita pun dapat mengakses media sosial dengan mudah sehingga menyebabkan kecanduan hingga larut malam. Pengaruh dari media sosial dalam penggunaan intensitas yang lama, sehingga berdampak buruk bagi tunagrahita yaitu mengalami insomnia.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Lestari, 2021) sebanyak 134 remaja dalam kategori insomnia berat, faktor penyebab salah satunya adalah paparan layar (ponsel, TV, komputer) mempengaruhi tidur remaja. Dari hasil penelitian yang dilaksanakan, mendapatkan hasil responden yang mengalami insomnia faktor penyebab adalah stres, kecemasan, gangguan mental, kekhawatiran berlebihan tentang insomnia, gaya hidup dan pola tidur yang tidak sehat, paparan layar (ponsel, komputer, dan TV), kurang olahraga, kebisingan, pencahayaan yang berlebihan di kamar tidur (Lestari, 2021).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Riyadi & Udin, 2020) yang dilakukan di SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo Yogyakarta pada 58 responden. Menyatakan yang mengalami insomnia ringan sebanyak 29 responden (50,0%), dan yang mengalami insomnia sedang sebanyak 17 (29,3%). Menurut penelitian yang telah dilaksanakan oleh Udin, salah satu penyebab insomnia remaja adalah kecenderungan mereka untuk berbicara dengan teman sekolah di media sosial, baik di waktu kosong maupun di malam hari. Remaja juga senang melakukan browsing tentang informasi terbaru dari sekolah atau hanya ingin tahu informasi terbaru, yang bahkan membuat mereka terlena dengan waktu. Durasi yang dihabiskan pada responden dengan insomnia ringan yaitu durasi rendah 11 responden, durasi sedang 12 responden, dan durasi tinggi 6 responden.

3. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta

Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan insiden insomnia di SLB Negeri 2 Yogyakarta, seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian di Tabel 4.6, menggunakan uji statistik Somers'd didapatkan nilai $p=0,020$ ($p<0,05$). Karena berada di rentang (0,51–0,75), korelasi $r = 0,521$ menunjukkan bahwa keterikatan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insiden insomnia sedang. Hasil penelitian ini menyatakan semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi kejadian insomnia pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta. Menurut peneliti, seiring berkembangnya teknologi dalam mengakses media sosial kini sangatlah mudah. Bukan hanya remaja normal pada umumnya, tetapi pada anak berkebutuhan khusus tunagrahita pun dapat mengakses media sosial dengan mudah sehingga menyebabkan kecanduan hingga larut malam. Pengaruh dari media sosial dalam penggunaan intensitas yang lama, sehingga berdampak buruk bagi tunagrahita yaitu mengalami insomnia.

Menurut penelitian yang didukung oleh (Ichsan & Susanti, 2019), menemukan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dan kasus insomnia remaja di SMA Gunung Sari Makasar. Dari 20 responden, intensitas penggunaan media sosial dalam kategori sering adalah 16 (80,0 %) dan intensitas penggunaan media sosial dalam kategori jarang adalah 4 (20,0%). Dari 20

responden, 2 (10 %) mengalami insomnia dan 1 (5,0 %) mengalami insomnia. Perilaku penggunaan media sosial dalam kategori sering adalah 17 (85,0 %). Penyebab hal itu, remaja ditekan untuk terus-menerus berada di internet dan membalas pesan, sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

Hasil penelitian didukung oleh peneliti (Putri et al., 2022). Peneliti menemukan hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan insomnia pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan. Nilai p-valuenya adalah 0,000 kurang dari ($p < 0,05$). Dengan jumlah 96 responden, pada responden dengan penggunaan media sosial tinggi yang mengalami insomnia sangat berat terdapat 19 responden, pada penggunaan media sosial rendah mengalami insomnia berat terdapat terdapat 29 responden, pada penggunaan media sosial yang rendah yang mengalami insomnia ringan terdapat 12 responden, dan pada penggunaan media sosial rendah yang mengalami insomnia sangat berat terdapat 36 responden. Ini menunjukkan bahwa remaja sering menggunakan media sosial dan dapat mengalami kecanduan. Fenomena insomnia pada siswa akibat menggunakan media sosial tidak mendukung kegiatan tersebut, seperti komputer, tablet, laptop dan *handphone*. *Handphone* dikalangan remaja populer dengan sebutan *gadget*, *gadget* memaparkan cahaya layar yang jika semakin lama penggunaannya maka semakin mengganggu hormone melatonin, yang dapat menyebabkan insomnia pada penggunanya (Fatriansari & Afriyani, 2021).

Penelitian ini didukung oleh (Lestari, 2021) menggunakan uji *Chi Square* dengan hasil ($p = 0.004$) artinya ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan insomnia, pada siswa siswi kelas X dan XI jumlah 280 responden, penelitian yang dilaksanakan di SMKN 1 Pringgabaya Lombok Timur. Mayoritas responden yang aktif mengakses media sosial yang mengalami insomnia berat ada 87 responden (55.4%) dan responden yang tidak aktif dalam mengakses media sosial mayoritas mengalami insomnia ringan 66 responden (53.7%). Dikarenakan pada masa ini pendidikan online banyak membagikan peluang kepada siswa buat bermain dengan gadget. Tidak hanya itu, bersamaan dengan mudahnya mengakses internet dengan terdapatnya dorongan kouta dari pemerintah serta sekolah, terus menjadi membagikan kesempatan untuk anak muda buat memakai gadget serta

mengakses social media secara berlebih. Dan mempengaruhi jumlah dan mutu tidur anak muda sehingga bisa menimbulkan insomnia.

Dari hasil tabulasi silang pada Tabel 4.6 adapun responden dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi namun tingkat insomnia ringan sejumlah 2 responden. Ini menunjukkan bahwa insomnia tidak selalu karena penggunaan media sosial yang berlebih. Ada faktor lain yang dapat menyebabkan insomnia, seperti pola makan yang tidak sehat, stres, konsumsi kafein dan alkohol yang berlebihan, dan tempat tidur yang tidak nyaman.

Penelitian yang dilakukan oleh (Maramis et al., 2019) menemukan bahwa tidak ada korelasi antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia yang terjadi pada remaja di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat. Hasil tersebut menemukan p-value 1.000 dan uji statistik *chi-square*. Dari 136 responden, 50 responden (36,8%) mengalami insomnia setelah penggunaan media sosial kurang dari 5 jam, dan 67 responden (41,9%) mengalami insomnia setelah menggunakan media sosial lebih dari 5 jam. Namun, 14 responden (10,3%) dari mereka yang menggunakan media sosial kurang dari 5 jam tidak mengalami insomnia, dan 15 responden (15%) dari mereka yang menggunakan media sosial lebih dari 5 jam tidak mengalami insomnia. Kemungkinan penyebab tidak ada hubungan dalam penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Dikarenakan remaja sering menonton TV larut malam, sementara di malam hari masih ada banyak orang yang duduk-duduk dan minum minuman keras yang membuat kebisingan, rokok (karena nikotin dan kafein dalam rokok), minuman beralkohol (karena minuman beralkohol), dan kebiasaan merokok.

Menurut penelitian (Fernando et al., 2020) penelitian yang dilakukan pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020, menemukan hubungan yang signifikan antara lamanya penggunaan media sosial dan jumlah kasus insomnia yang terjadi pada mahasiswa tersebut dengan hasil nilai p-value = 0,002 (0,05). Sebanyak 29 dari 93 responden menyatakan bahwa mereka menghabiskan lebih dari 5 jam menggunakan media sosial dan mengalami insomnia berat. Sebanyak 29 orang dari mereka yang menggunakan media sosial selama lebih dari 5 jam tetapi tidak mengalami insomnia. Hal ini

dikarenakan responden melaksanakan kegiatan kampus disiang hari dan responden merasa letih sehingga tidak mengalami insomnia. Terdapat juga 23 responden dengan penggunaan media sosial ≤ 5 jam namun mengalami insomnia, ini dikarenakan responden mempunyai kerutinan tidur yang berubah-ubah, dan tidur di siang hari dengan waktu yang cukup lama.

Berdasarkan hasil penelitian ini menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial bisa memengaruhi tingkat insomnia pada remaja. Fenomena insomnia yang terjadi pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta disebabkan karena sosial media sangat mudah di akses kapanpun dan dimana pun, khususnya bagi pelajar dapat digunakan diberbagai aplikasi sosial media untuk belajar melalui informasi dan mempelajari pengetahuan baru. *Handphone* memancarkan layar cahaya jika semakin lama penggunaannya maka semakin mengganggu hormone melatonin yang menyebabkan insomnia.

C. Kesulitan dan Kelemahan Penelitian

1. Kesulitan

Kesulitan yang dihadapi penelitian ini adalah pada responden, karena pada responden ini dengan remaja berkebutuhan khusus tunagrahita. Terdapat responden yang tidak bisa baca, sehingga peneliti dan asisten peneliti membacakan kuisisioner dan membantu dalam mengisi. Dan responden dengan kesulitan komunikasi, sehingga peneliti menjelaskan dan menanyakan secara jelas agar dapat dipahami oleh responden. Adapun keterlambatan dalam pengambilan data, karena responden ada ujian sekolah.

2. Kelemahan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 21 remaja mengalami insomnia sedang dalam penggunaan media sosial kategori sedang. Adapun 2 responden yang penggunaan media sosial tinggi namun mengalami insomnia ringan, yang artinya media sosial bukan satu-satunya penyebab insomnia faktor lain, seperti stres, kafein, dan merokok.