

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI MTS MUHAMMADIYAH I MALANG

---

Arnoldina Martha Ema<sup>1)</sup>, Farida Halis Dyah Kusuma<sup>2)</sup>, Esti Widiani<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>3)</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email: [jurnalpsik.unitri@gmail.com](mailto:jurnalpsik.unitri@gmail.com)

### ABSTRAK

Insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur. Insomnia sering dijumpai pada remaja yang mengakses jejaring sosial sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur. Remaja yang mengalami stres kadang menggunakan media sosial untuk menghibur diri sehingga melewatkan waktu untuk tidur malam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial (*facebook*). Metode penelitian menggunakan desain korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 60 remaja berusia 13-15 tahun yang menggunakan media sosial (*facebook*) dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Metode analisis data dengan uji *spearman rank*. Distribusi frekuensi berdasarkan umur didapatkan 66,7 % berusia 13 tahun, sedangkan distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin diperoleh 35 (58,3 %) responden laki-laki dan berdasarkan durasi penggunaan *facebook* yaitu 19 (31,7 %) responden menggunakan *facebook* 1jam/hari. Hasil penelitian membuktikan sebagian besar 51 (85,0%) remaja pengguna media sosial (*facebook*) memiliki tingkat stress ringan dan 32 (53,3%) remaja pengguna media sosial (*Facebook*) mengalami insomnia ringan. Sedangkan hasil uji *spearman rank* didapatkan  $p_{\text{value}} = (0,002) < (0,050)$ , yang berarti ada hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial (*facebook*). Remaja diharapkan bisa mengontrol kebiasaan menggunakan media sosial (*facebook*) yang berlebihan sehingga terhindar dari stres yang bisa menyebabkan insomnia.

**Kata kunci:** Insomnia, Media Sosial, Remaja, Stres

## **RELATIONSHIP STRESS LEVELS WITH THE INCIDENCE OF INSOMNIA IN YOUNG USERS OF SOCIAL MEDIA IN MTS MUHAMMADIYAH I MALANG**

### **ABSTRACT**

*Insomnia is difficulty in starting or maintaining sleep. Insomnia is often encountered in adolescents who access social networks that cause adolescents to experience lack of sleep. Stressed teenagers sometimes use social media to entertain themselves so that they spend the night sleeping. The purpose of this study to determine the relationship of stress levels with the incidence of insomnia in adolescent users of social media (facebook). The research method used correlational design using cross sectional approach. The population in this study were 60 teenagers aged 13-15 years who use social media (facebook) with the determination of the sample research using total sampling. The instrument used is questionnaire. Data analysis method with spearman rank test. Distribution of frequency based on age was 66,7% 13 years old, while gender based distribution was obtained 35 (58,3%) male respondent and based on facebook usage time 19 (31,7%) respondents use facebook 1 hour / day. The results show that 51 (85.0%) of adolescent social media users (facebook) have mild stress level and 32 (53,3%) adolescent social media users (Facebook) experience mild insomnia. While spearman rank test results obtained pvalue = (0.002) <(0.050), which means there is a relationship stress level with the incidence of insomnia in adolescents users of social media (facebook). Teenagers are expected to control the habit of using social media (facebook) is excessive so avoid the stress that can cause insomnia.*

**Keywords:** *Insomnia, Social Media, Stress, Teenager*

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin canggih, begitu juga dengan perkembangan internet. Hampir setiap orang sekarang terhubung dengan internet baik melalui komputer, Handpone, maupun tablet. Internet merupakan sesuatu hasil dari kemajuan

ilmu pengetahuan dan teknologi buatan manusia. Dengan adanya internet setiap orang dapat mengakses informasi dengan lebih cepat, efisien, serta dapat melakukan berbagai hal dengan siapapun dan dimanapun tanpa batas waktu dan tempat (Hutahahean, 2012).

Remaja seringkali begadang hanya untuk menjelajahi internet sekedar

mengakses jejaring sosial sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur. Walaupun sekedar mengakses jejaring sosial dengan chatting atau berinteraksi dengan pengguna lainnya sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan interaksi. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering di jumpai. Biasanya timbul sebagai suatu gejala dari gangguan lain yang mendasarinya, terutama gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi atau gangguan emosi lainnya (Ferrita, 2010).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan terhadap 6.919 remaja selama tahun 2012 di Portugal yang ditentukan berdasarkan kriteria Diagnostik dan Statistik Manual Gangguan Mental IV didapatkan hasil bahwa prevalensi insomnia cukup tinggi yaitu 21,4% dan lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan. Berdasarkan sebuah studi yang dilakukan oleh kelompok Advokasi Common Sense media Amerika terhadap 1.000 remaja berusia antara 13 sampai 17 tahun. Dua-pertiga responden dari survei tersebut mengaku mereka berkiriman pesan setiap hari dimana setengahnya mengatakan mereka mengunjungi situs jejaring sosial setiap hari.

Adapun studi yang dilakukan oleh *Associated Chamber of Commerce and Industry of India* (ASSOCHAM) tahun 2012, dalam penelitian yang dilakukan pada 2000 remaja di India dengan

rentang usia 12- 20 tahun, terbukti bahwa mayoritas responden menyatakan bahwa kecanduan penggunaan media sosial telah membuat mereka mengalami insomnia, depresi, dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata (Firman & Ngasis, 2012).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh kementerian Komunikasi dan Informatika yang bekerjasama dengan *United Nations International Children's Emergency Foundation* (UNICEF) pada tahun 2014 di Indonesia, hasil survei menemukan fakta bahwa 98 % dari remaja yang di survei tahu tentang internet dan bahwa 79,5 % diantaranya adalah pengguna internet, pencarian informasi yang dilakukan sering di dorong oleh tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan di dorong oleh kebutuhan pribadi.

Adapun dampak yang di alami oleh remaja yang mengalami insomnia yaitu dampak negatif misalnya konsentrasi menurun, memicu rasa gelisah, mengalami gangguan kesehatan secara umum akibat kelelahan, menurunnya sistem imun sehingga bisa mengakibatkan kerusakan pada sel, mempengaruhi kerja otak, dan bahkan dapat berujung dengan kematian. Selain itu ada pula dampak positifnya yaitu membantu proses pembakaran kalori dan bisa memicu terjadinya obesitas, karena pada keadaan tubuh yang kurang tidur terjadi gangguan pada hormon yang

mengatur metabolisme glukosa yang nantinya akan mempengaruhi nafsu makan.

Fenomena sekarang ini insomnia juga dapat di alami oleh remaja sekolah. Menurut Rafiudin (200) penyebab insomnia antara lain adalah stres, kelainan-kelainan kronis, seperti penyakit ginjal, diabetes, atritis dll, pola makan yang buruk, seperti nikotin, cafein, dan zat stimulan, kurang olahraga, dan suasana berisik atau ramai. Faktor penyebab insomnia pada remaja yaitu, faktor psikologis misalnya : stressor berlebihan yang menyebabkan stres, gangguan mental, paranoid, kecemasan, dan juga disebabkan oleh faktor lingkungan, sebagai contoh: tinggal di lingkungan yang gaduh atau bising, tugas sekolah yang menumpuk dan susah di kerjakan.

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino, 2006). Salah satu jenis stres yang sering ditemukan di kalangan remaja adalah stressor akademik. Stressor akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetensi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama siswa dan guru, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar (Agolla & Ongori, 2009).

Solusi untuk mengurangi stres pada remaja yaitu dengan menggunakan media sosial (Women's health.com). Chiu (2014) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa adanya gangguan Smartphone adalah sebagai salah satu alasan untuk pengalihan rasa stres pada diri seorang individu di kalangan remaja, dan tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* sehingga sebagai awal mula terjadinya ketergantungan akan alat komunikasi tersebut. *Smartphone* juga berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan menghilangkan rasa sakit dan perasaan stres untuk sementara waktu, namun apabila gagal untuk mengendalikan atau membatasi penggunaan akan memiliki konsekuensi yang membahayakan (Van Deursen, 2015). Terlepas dari segala kebaikan tersebut, sebuah penelitian dari Glasgow University, Skotlandia, membawa kabar baru yang cukup mencengangkan para pecinta media sosial. Penelitian mereka menyebutkan jika remaja yang gemar mengakses media sosial, apalagi hingga larut malam, cenderung mudah cemas dan depresi. Hasil itu dirangkum dari analisa pada 467 remaja pengguna media sosial yang diteliti. Hasilnya, sebagian besar dari mereka merasa cemas dan tertekan ketika harus memberi atau menerima respons berupa teks atau gambar yang dikirim oleh teman-teman.

Pada penelitian yang sama, Dr. Heather Cleland Woods menjelaskan

bahwa ukuran kualitas tidur, kepercayaan diri, kecemasan dan depresi remaja yang menggunakan media sosial lebih mengkhawatirkan. Ada sebuah istilah FOMO yang berarti 'Fear of Missing Out' atau rasa takut ketinggalan dari tren dan aktivitas di media sosial. Akibatnya, perasaan tersebut akan memaksa mereka untuk terus terhubung sesering mungkin. Sebanyak 90 persen responden remaja mengaku sulit jauh-jauh dari ponsel atau gadget sepanjang malam karena ingin selalu mendapat update di media sosial. Tak hanya mencuit atau mengunggah sesuatu, kebanyakan remaja juga mengaku sering "terjebak" pada jelajah dari satu akun ke akun lain hingga lebih dari empat jam setiap malam. Sebuah penelitian lain dengan subjek serupa juga diselenggarakan oleh Lembaga Pelayanan Warga Inggris (NCS). Lebih dari 1.000 remaja dengan usia 12-18 tahun mengalami stress pada 12 bulan terakhir. 88 persen remaja mengaku penyebab stress mereka adalah tuntutan terlihat keren di media sosial, menjadi populer di sekolah dan menemukan pacar. Dampaknya, sebagian besar penderita mulai mengalami insomnia, depresi dan gangguan nafsu makan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 18 Mei 2016 di Mts Muhammadiyah I Malang dari 10 siswa yang di wawancarai di dapatkan hasil 50% mengalami stres sedang dengan menggunakan skala stres dari Rasmun (2004), 60% mengalami

insomnia dan 70 % aktif menggunakan media sosial.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial (*Facebook*) di MTs Muhammadiyah I Malang.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya seluruh remaja pengguna media sosial di MTs Muhammadiyah I Malang sebanyak 60 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja pengguna media sosial (*Facebook*) di MTs Muhammadiyah I Malang yang memenuhi kriteria inklusi meliputi: berusia 13-15 tahun. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* sebanyak 60 orang.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres pada remaja pengguna media sosial, sedangkan insomnia sebagai variabel dependen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: variabel independen menggunakan Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS), sedangkan untuk variabel dependen diukur menggunakan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta- *Insomnia Rating Scale*).

Penelitian ini dilakukan di MTs Muhammadiyah I Malang pada bulan Juli 2016. Peneliti menjelaskan cara pengisian

kedua kuesioner kepada responden yaitu dengan memberi tanda centang sesuai dengan apa yang di alami dan dirasakan pada lembar kuesioner yang tersedia.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan etika penelitian yaitu: *Right in fair treatment*, *Right to privacy*, *Beneficience* (bebas dari penderitaan dan eksploitasi serta *benefits ratio*), *right to self determination*, *right to full disclosure*, dan *Indformed Consent*. Data-data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan Uji statistik *Spearman Rank* dengan derajat kemaknaan 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden.

Variabel	N	f	(%)
<b>Umur</b>	13 tahun	60	40 66,7
	14 tahun		17 28,3
	15 tahun		3 5,0
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	60	35 58,3
	Perempuan		25 41,7
<b>Durasi Penggunaan Facebook</b>	1 jam	60	19 31,7
	2 jam		14 23,3
	3 jam		13 21,7
	4 jam		14 23,3

Berdasarkan Tabel 1. didapatkan lebih dari separuh (66,7%) responden berumur 13 tahun, lebih dari separuh 35 (58,3%) responden berjenis kelamin laki-laki dan kurang dari separuh (31,7%)

responden menggunakan *facebook* selama 1 jam/hari.

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat stres responden

Tingkat Stress	f	(%)
Stress ringan	51	85,0
Stress sedang	9	15,0
Total	60	100,0

Berdasarkan Tabel 2. Didapatkan sebagian besar 51 (85,0%) responden memiliki tingkat stres ringan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Responden

Insomnia	f	(%)
Tidak ada keluhan insomnia	28	46,7
Insomnia ringan	32	53,3
Total	60	100,0

Berdasarkan Tabel 3. Didapatkan lebih dari separuh 32 (53,3%) responden mengalami insomnia ringan.

## Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial (*Facebook*)

Penelitian ini menggunakan uji *spearman rank* untuk menentukan hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial (*Facebook*) di MTs Muhammdyah I Malang, untuk keapsahaan data dilihat dari tingkat signifikasi ( $\alpha$ ) kurang dari 0,05. Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan dari 51 (85,0%) responden yang memiliki

tingkat stress ringan berdampak terhadap kejadian insomnia ringan yang dialami 27 (45,0%) remaja pengguna media sosial (*Facebook*). Hasil uji *spearman rank* diketahui dari  $p\ value = (0,002) < (0,050)$  sehingga  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial (*Facebook*) di MTs Muhammadiyah I Malang.

### **Tingkat Stres Pada Remaja Pengguna Media Sosial (*Facebook*)**

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan sebagian besar 51 (85,0%) remaja pengguna media sosial (*Facebook*) memiliki tingkat stress ringan di MTs Muhammadiyah I Malang. Faktor yang mempengaruhi stres yaitu beban yang terlalu berat, konflik, dan frustrasi, tipe kepribadian serta faktor kognitif.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa responden lebih dominan mengalami stres berdasarkan faktor kepribadian dimana didapatkan sebanyak (50%) responden merasa keinginan yang diinginkan kurang berjalan sesuai harapan seperti kurang mendapatkan dampingan dari orang tua sehingga untuk mengisi luang waktu responden lebih banyak menggunakan media sosial *Facebook*. Sedangkan sebanyak (45%) responden mengalami susah mengontrol keinginan untuk tidak memposting informasi di media sosial *Facebook*.

Responden memiliki tingkat stress ringan didasarkan oleh responden susah

melakukan pengontrolan diri dan keinginannya, diketahui dari mudah merasa pusing apabila terjadi banyak persoalan di sekolah baik didasarkan tugas yang banyak dan persoalan dengan teman sekelas. Sehingga dapat dipahami bahwa salah satu stres yang sering ditemukan di kalangan remaja adalah stressor akademik. Sesuai dengan penjelasan Agolla dan Ongori (2009), menjelaskan stressor akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetensi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama siswa dan guru, lingkungan yang bising dan kekurangan sumber belajar akibat sering menggunakan media sosial (*Facebook*).

Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat stress ringan kemungkinan disebabkan oleh ketidakmampuan mengendalikan stres dikarenakan responden lebih banyak (66,7%) responden berumur 13 tahun. Hal ini sesuai dengan penjelasan Sarwono (2006), mengemukakan remaja remaja madya (usia 13-14 tahun) mengalami susah melakukan pengontrolan diri, memiliki sifat tidak peduli, ingin mendapatkan perhatian lebih dari teman-teman dan mudah pesimis apabila merasa keinginan tidak terpenuhi. Sedangkan didapatkan (58,3%) responden berjenis kelamin laki-laki menyebabkan terjadi peningkatan keinginan tinggi untuk melakukan

kegiatan karena memiliki jiwa penasaran yang lebih tinggi untuk mengetahui informasi di media sosial (*Facebook*) (Wong, 2008).

*Stres* yang dialami remaja lebih dominan mengalami *stres* ringan yang disebabkan oleh remaja merasa kondisi tubuh kadang-kadang tegang, cemas, kelelahan dan kurang istirahat. Pada remaja usia 13-15 tahun akan sering mengalami *stress* karena pada masa ini remaja belum mampu sepenuhnya mengendalikan permasalahan yang dihadapinya sehingga perlu adanya peran orang tua dalam memberikan bimbingan kepada remaja (Soetjningsih, 2004).

*Stress* merupakan sebuah keadaan yang remaja alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. *Stress* terjadi apabila stressor dirasakan dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis yang berupa perubahan fungsi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku. Pada remaja usia 13-15 tahun sebagai seorang pelajar, *stress* yang dialami lebih banyak disebabkan karena masalah pribadi, baik dalam keluarga, lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Hawari (2001), menyebutkan bahwa penyebab utama stress pada pelajar kebanyakan adalah masalah yang menyangkut teman sebaya, masalah keluarga, hubungan dengan orang tua,

atau masalah yang berkaitan dengan sekolah atau perasaan tertekan, atau tingkah-laku (merasa depresi atau kesepian, atau mendapat masalah akibat perbuatan sendiri).

Rasmun (2004), menjelaskan cara mengendalikan stres yang bisa dilakukan oleh remaja dengan melakukan istirahat cukup, mengungkapkan perasaan dengan teman yang bisa dipercayai, bersikap positif dan optimis serta melakukan liburan atau bersantai-santai dengan teman atau keluarga maupun menggunakan media sosial (*Facebook*) yang tidak berlebihan. Bagi remaja yang memiliki beban tugas banyak harus bisa membagi waktu dalam pengerjaan tugas.

### **Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial (*Facebook*)**

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan lebih dari separuh 32 (53,3%) remaja pengguna media sosial (*Facebook*) mengalami insomnia ringan di MTs Muhammadiyah Tlogomas Malang. Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur dengan faktor yang mempengaruhi insomnia yaitu faktor fisik, faktor lingkungan, gaya hidup, faktor psikologis dan faktor psikiatris (Kaplan & Sandock, 2010).

Responden mengalami insomnia ringan kemungkinan didasarkan oleh faktor gaya hidup dimana didapatkan sebanyak (47%) responden menggunakan *Facebook* sampai larut malam yang



menyebabkan tidur hanya selama 6 jam dalam semalam. Hal ini diketahui sebanyak (23,3%) responden menggunakan *Facebook* per hari selama 4 jam. Sedangkan faktor lain yang menyebabkan remaja mengalami insomnia yaitu faktor lingkungan dimana sebanyak (40%) responden kesulitan untuk memulai tidur kemungkinan dikarenakan oleh gaya hidup di perkotaan.

Berdasarkan penjelasan dapat dipahami bahwa kejadian insomnia ringan yang dialami remaja yakni kejadian susah tidur pada malam hari yang berhubungan dengan kejadian-kejadian tertentu yang biasanya menimbulkan stres seperti permasalahan di sekolah dan kebiasaan menggunakan media sosial (*Facebook*) sampai larut malam. Hal ini sesuai dengan penjelasan Kaplan & Sandock (2010), mengemukakan faktor yang memicu seperti lingkungan tidur yang berbeda, gangguan irama sirkadian sementara akibat kelelahan mengerjakan tugas sekolah, stres situasional akibat lingkungan keluarga dan kebutuhan hidup berupa penggunaan media sosial (*Facebook*).

Adapun dampak negatif remaja yang mengalami insomnia yaitu konsentrasi belajar menurun karena saat mendengarkan penjelasan guru di kelas dalam keadaan mengantuk, memicu rasa gelisah karena takut prestasi menurun, mengalami gangguan kesehatan secara

umum akibat kelelahan, menurunnya sistem imun sehingga bisa mengakibatkan kerusakan pada sel, mempengaruhi kerja otak menjadi lambat akibat tidak terpenuhi kebutuhan tidur (Firman & Ngasis, 2012). Dari hal tersebut maka untuk menghindari kejadian insomnia pada remaja (usia 13-15 tahun) perlu adanya pengontrolan penggunaan media sosial pada malam hari dan mampu membagi waktu untuk belajar serta kumpul dengan keluarga atau teman.

### **Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial (*Facebook*)**

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji *spearman rank* diketahui dari  $p\text{ value} = (0,002) < (0,050)$  sehingga  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial (*Facebook*) Di MTs Muhammadiyah Tlogomas Malang. Sedangkan berdasarkan tabulasi silang didapatkan dari 51 (85,0%) responden yang memiliki tingkat stress ringan berdampak terhadap kejadian insomnia ringan yang dialami 27 (45,0%) remaja pengguna media sosial (*Facebook*).

Tingkat stres yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada remaja didasarkan oleh pengguna media sosial (*Facebook*) yang tinggi dan remaja belum bisa secara sepenuhnya melakukan pengontrolan diri terhadap keinginannya.

Remaja yang terlalu sering menggunakan media sosial (*Facebook*) sebelum tidur malam didasarkan oleh adanya interaksi dengan pengguna lainnya menyebabkan ketagihan untuk menggunakan *Facebook* lebih lama sehingga remaja melakukan kebiasaan untuk tidur sampai larut malam dan mendapatkan kurangan tidur karena pada pagi hari remaja harus pergi kesekolah. Hal ini sesuai dengan penjelasan Ferrita (2010), menjelaskan remaja yang mengalami stres menyebabkan penggunaan media sosial lebih tinggi untuk menghibur diri sehingga melewatkan waktu untuk tidur malam.

Hasil penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan Rasmun (2004), menjelaskan remaja yang mengalami stres akibat persoalan sekolah akan mempengaruhi peningkatan penggunaan media sosial sehingga menyebabkan kejadian insomnia, dimana remaja akan ketagihan menggunakan *Facebook* sehingga lupa waktu yang menyebabkan tidur larut malam.

Berdasarkan hasil penelitian maka peran remaja untuk mendapatkan prestasi yang baik disekolah sehingga mampu mengurangi kejadian stres dengan membagi waktu setelah pulang sekolah untuk belajar atau mengerjakan tugas rumah, meminta pendapat pada keluarga atau teman terhadap kesulitan sekolah yang dihadapi, mengurangi penggunaan *Facebook* secara berlebihan dan membiasakan tidur malam sebelum jam 9

sehingga kebutuhan tidur yang didapatkan remaja pada pagi hari cukup untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan daya ingat remaja saat mengikuti pelajaran disekolah (Hutahahean, 2012).

### **KESIMPULAN**

- 1) Sebagian besar remaja pengguna media sosial (*Facebook*) memiliki tingkat stres ringan di MTs Muhammadiyah I Malang.
- 2) Lebih dari separuh remaja pengguna media sosial (*Facebook*) mengalami insomnia ringan di MTs Muhammadiyah I Malang.
- 3) Ada hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial (*Facebook*) Di MTs Muhammadiyah Tlogomas Malang.

### **SARAN**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pada remaja SMA karena pada kalangan tersebut remaja memiliki keingintahuan yang tinggi terhadap dunia maya terutama mencari pertemanan di media sosial (*Facebook*) yang bias menyebabkan remaja tidur sampai larut malam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chiu, Shao-I. 2014. The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A meditation model of learning self efficacy and social efficacy. *Computers in Human Behavior*. 3(4): 49-57.
- Ferrita, Karyono. 2010. Hubungan Antara Derajat Insomnia dengan Beratnya Kebiasaan Merokok pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*. Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah. Malang.
- Hawari, D. 2001. *Manajemen stres, cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kaplan, H.I. Sadcosk, B.I. and Gerbb, J.A. 2010. Terjemahan I. Mada Wigura S. *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri klinis*. Jilid 1. Jakarta: Bima Rupa Aksara.
- Rafiudin, R. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Media Komputindo.
- Rasmun. 2004. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Saging Seta.
- Sarafino, E.P. 2006. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 5<sup>th</sup> ed. USA: John Wiley & Sons.
- Sarwono, S. W. 2006. *Psikologi Remaja* Edisi Revisi. Jakarta: Rajagrafindo Persada.