

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN INSOMNIA PADA ANAK SD NEGERI I PRIGI KECAMATAN TODANAN

Oleh

Titin Suryani¹⁾, Suryani²⁾, Christina Nur Widayati³⁾

- 1) Mahasiswa Universitas An Nuur, email : titinsuryani2111@gmail.com
- 2) Dosen Universitas An Nuur, email : salsabilla189@ymail.com
- 3) Dosen Universitas An Nuur, email : christinawidayati83@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang ; Media internet tidak lagi hanya sekedar menjadi media komunikasi semata, tetapi juga sebagai bagian yang tak terpisahkan dari dunia bisnis, industri, pendidikan, dan pergaulan sosial. Berdasarkan hasil penelitian Hepilita & Gantas, tahun 2018, penggunaan media digital pada anak dan remaja di Indonesia, dengan jumlah responden 400 anak-anak dan remaja daerah perkotaan dan perdesaan di

11 provinsi, hasil penelitian mengungkapkan bahwa alasan anak dan remaja menggunakan internet 80% untuk mencari data dan informasi dan 70% untuk penggunaan media sosial. Berdasarkan komposisi pengguna internet menurut usia : 4,24% pada usia >54 tahun, 29,55% pada usia 35-54 tahun, 49,52% pada usia 19-34 tahun, dan 16,68% pada usia 13-18 tahun. Tujuan Untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan insomnia pada anak SD Negeri 1 Prigi Kecamatan Todanan.

Metodologi ; Rancangan penelitian *case control* dengan pendekatan *Retrospektif*. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*. Responden yang diteliti sebanyak 16 orang yaitu anak SD N I Prigi kelas 5 dan 6. Analisis data menggunakan *Uji Chi Square*.

Hasil ; Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan penggunaan media sosial dengan insomnia pada anak SD N I Prigi dengan $p\text{ value}=0,000 < \alpha=0,05$ dengan *odds ratio* sebesar 9,000.

Kesimpulan : Ada hubungan penggunaan media sosial dengan insomnia pada anak SDN 1 Prigi kecamatan Todanan dengan hasil $p\text{ value} = 0,000 < \alpha=0,05$ dan *odds ratio* sebesar 9,000 yang artinya penggunaan media sosial yang rendah pada anak SD 9 kali tidak mengalami insomnia.

Kata Kunci ; Insomnia, Penggunaan Media Sosial, Anak.

Daftar Pustaka ; 14 (2016-2022)

THE RELATIONSHIP OF SOCIAL MEDIA USE WITH INSOMNIA IN

CHILDREN AT SD NEGERI PRIGI, TODANAN DISTRICT**ABSTRACT**

Background ; Internet media is no longer just a mere communication medium, but also an inseparable part of the world of business, industry, education and social interaction. Based on the results of research the use of digital media in Children and Adolescents in Indonesia, with a total of 400 respondents in urban and rural areas in 11 provinces, the research results revealed that 80% of children and adolescents use the internet to search for data and information and 70% for the use of social media. Based on the composition of internet users according to age: 4.24% at age > 54 years, 29.55% at age 35-54 years, 49.52% at age 19-34 years, and 16.68% at age 13-18 years. To determine the relationship of social media use with insomnia in children at Elementary School National 1 Prigi Todanan District

Methodology ; The type of research that is used in this research is quantitative using a case control research design with a retrospective approach. The sampling method that is used in this study was Total Sampling. There were 32 respondents who were studied, namely children from SD N 1 Prigi grades 5 and 6. Data analysis used chi square.

Results ; Based on a computerized analysis with Spearman rho result, the relationship of social media use with insomnia in children at Elementary School National Prigi Todanan District, obtained a value of p value of $0.000 < \alpha (0.05)$ with an odds ratio of 9,000.

Conclusion ; From the results of research, it can be concluded that there is an the relationship of social media use with insomnia in children at Elementary School National Prigi 1 Todanan District with the result p value = $0.000 < \alpha = 0.05$ and the odds ratio of 9,000 which means the use of low social media in elementary school children 9 times do not experience insomnia

Keywords ; Social Media ; Insomnia ; Kid

Bibliography ; 14 (2016-2022)

PENDAHULUAN

Pemanfaatan internet akhir-akhir ini mengalami perkembangan yang sangat pesat. Media internet tidak lagi hanya sekedar menjadi media komunikasi semata, tetapi juga sebagai bagian yang tak terpisahkan dari dunia bisnis, industri, pendidikan, dan pergaulan sosial. Media sosial yang marak belakangan ini seperti facebook, twitter, instagram, google, youTube, Line dan whatsapp adalah produk teknologi media baru yang kini sedang digemari banyak kalangan (Nasrullah, 2017).

Menurut (World Health Organization, 2016), pada tahun 2014, diperkirakan sebanyak 6,7 miliar orang menggunakan media sosial/gadget. Di Indonesia sendiri, pada tahun 2017 penetrasi penggunaan internet sebanyak 143,26 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia 262 juta jiwa. Berdasarkan komposisi pengguna internet menurut usia : 4,24% pada usia >54 tahun, 29,55% pada usia 35-54 tahun, 49,52% pada usia 19-34 tahun, dan 16,68% pada usia 13- 18 tahun. Dan setiap tahunnya penggunaan tahun terus meningkat tajam (APJII Indonesia, 2019). Berdasarkan hasil penelitian (Hepilita & Gantas, 2018) penggunaan media digital pada

Anak dan Remaja di Indonesia, dengan jumlah responden 400 anak-anak dan remaja daerah perkotaan dan perdesaan di 11 provinsi, dari hasil penelitian mengungkapkan bahwa alasan anak dan remaja menggunakan internet 80% untuk mencari data dan informasi dan 70% untuk penggunaan media social, (UNICEF, 2014).

Dampak negatif yang ditimbulkan terutama dengan terlalu sering mengakses sosial media yaitu: membuat kualitas tidur menurun, stres dan kecemasan, rusaknya manajemen waktu, kurangnya kepercayaan diri, waktu tidur tidak teratur, menurunkan produktivitas, membuat depresi dan kecemasan, gangguan fisik, kurangnya sosialisasi dengan lingkungan sekitar, adanya akun palsu, adanya perilaku negatif, menyebarkan virus, membuat kecanduan dan lupa waktu, dan menyebabkan insomnia (Rohmadi, 2016).

Insomnia merupakan sebuah gangguan tidur dimana penderita mengalami kekurangan waktu tidur dalam jangka waktu tertentu (Andriani, 2016).

Konsekuensi insomnia pada kehidupan sehari-hari yaitu munculnya rasa lelah, malaise, penurunan energi dan motivasi,

gangguan kognitif, perubahan mood, penurunan kualitas hidup (Lee- Chiong, 2011). Insomnia merupakan gejala dari berbagai kondisi atau penyakit. Penyebab insomnia meliputi gangguan primer, gangguan tidur lainnya, gangguan irama sirkadian bangun-tidur, kelainan medis (Smith et al., 2011). Penggunaan ponsel dan computer secara intensif menimbulkan stress, gangguan tidur dan gejala depresi (Ariani & Yosoprawoto, 2012). Berdasarkan hasil penelitian (Renaldo Fernando, 2020) dapat dilihat bahwa dari 60 responden yang menggunakan belajar media sosial >5 jam, terdapat 29 responden (48,3%), yang mengalami insomnia berat, sedangkan dari 33 responden yang menggunakan belajar media sosial <5 jam/hari terdapat 11 (33,3%) responden tidak mengalami insomnia. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai p value = 0,002 ($p < 0,05$), dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara lamanya penggunaan belajar media

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi penggunaan media sosial pada anak SD N 1 Prigi (n=32)

No	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tinggi	18	56,3%
2	Rendah	14	43,7
	Total	32	100%

Sumber : Olah data SPSS 2022

sosial dengan kejadian insomnia.

METODE

Penelitian ini adalah kuantitatif *non eksperimental* yang menggunakan *desain korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SD N 1 Prigi. Sampel penelitian berjumlah 32 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Kriteria inklusi diantaranya : Siswa yang menggunakan media sosial seperti facebook, instagram, whatsapp, google yang terkoneksi dengan internet, Jenis kelamin pria maupun wanita, Responden dengan kriteria umur 10-11 tahun, Siswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian. Sedangkan untuk kriteria eksklusi diantaranya yaitu : Responden yang tidak hadir saat penelitian, Siswa yang tidak kooperatif atau tidak mampu mengikuti kegiatan penelitian.. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat dengan uji *spearman rho* dalam bentuk tabel dan persentase

Tabel 2. Hubungan penggunaan media sosial dengan insomnia pada anak SD N I Prigi (n=32)

Penggunaan media sosial	Insomnia		Total	P Value	OR
	Insomnia	Tidak Insomnia			
Rendah	0	43.8%	43.8%	0.000	9.000
Tinggi	50%	6.2%	56.2%		
Total	50%	50%	100%		

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi, yaitu sebanyak 16 (50%). Dari hasil analisa data dengan uji *chi square* dengan tingkat kemaknaan (α) 0,05 diperoleh hasil bahwa nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan penggunaan media sosial dengan insomnia pada anak SDN 1 Prigi kecamatan Todanan dengan hasil *odds ratio* sebesar 9,000 yang artinya penggunaan media sosial yang rendah pada anak SD 9 kali tidak mengalami insomnia..

Penggunaan media sosial adalah sebuah media online dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling sering digunakan oleh masyarakat didunia.

Media sosial adalah fitur berbasis Manakala semua jenis media sosial yang digunakan murid dapat terhubung melalui fitur percakapan yang disematkan. Contohnya mereka menggunakan media sosial Facebook, Instagram, Youtube, bahkan game online yang bisa saling berkomunikasi dengan sesama dan memberikan komentar terhadap suatu konten. Media sosial yang paling diminati siswa di SD Negeri 1 Prigi yaitu media yang memberi mereka sensasi yang lebih saat digunakan terbukti dengan beberapa wawancara dengan siswa ada yang lebih menyukai komunikasi melalui percakapan suara langsung di game onlinenya dan aa pula yang lebih memilih melihat lihat konten dan postingan lalu memberikan tanggapan berupa komentar.

Pada umumnya tujuan penggunaan media sosial begitu banyak dan dapat berkembang tergantung imajinasi

penggunanya. Hal ini merujuk pada tujuan siswa SD Negeri 1 Prigi menggunakan media sosial media sosial memudahkan para siswa untuk berkomunikasi tetapi dengan jalur dan tujuan yang berbeda. Website yang dapat membentuk jaringan serta memungkinkan orang untuk berinteraksi dalam sebuah komunitas. Pada media sosial kita dapat melakukan berbagai bentuk pertukaran, kolaborasi, dan saling berkenalan dalam bentuk tulisan visual maupun audiovisual. (Puntoadi, 2011)

Berbagai macam media sosial yang telah tersedia secara bebas digunakan dan diunduh memberikan kita pilihan sebagai pengguna untuk beradaptasi sesuai keinginan dan kenyamanan berkomunikasi dengan baik melalui fitur-fitur yang ditawarkan. Mengenai hal itu jenis media sosial yang digunakan kalangan murid SD Negeri 1 Prigi mengikuti trend saat ini seperti murid dominan menggunakan media sosial berbasis pesan singkat, konten, virtual social world, dan virtual game world yang mana aktivitas bermain game online tersebut dilakukan secara terus menerus oleh siswa. Manakala semua jenis media sosial yang digunakan murid dapat terhubung melalui fitur

percakapan yang disematkan. Contohnya mereka menggunakan media sosial Facebook, Instagram, Youtube, bahkan game online yang bisa saling berkomunikasi dengan sesama dan memberikan komentar terhadap suatu konten. Media sosial yang paling diminati siswa di SD Negeri 1 Prigi yaitu media yang memberi mereka sensasi yang lebih saat digunakan terbukti dengan beberapa wawancara dengan siswa ada yang lebih menyukai komunikasi melalui percakapan suara langsung di game onlinenya dan ada pula yang lebih memilih melihat lihat konten dan postingan lalu memberikan tanggapan berupa komentar.

Pada umumnya tujuan penggunaan media sosial begitu banyak dan dapat berkembang tergantung imajinasi penggunanya. Hal ini merujuk pada tujuan siswa SD Negeri 1 Prigi menggunakan media sosial media sosial memudahkan para siswa untuk berkomunikasi tetapi dengan jalur dan tujuan yang berbeda. Menurut Dewi, tahun (2018), mengakses media sosial yang terlalu sering dapat mengganggu sosialisasi siswa dengan lingkungannya, Mengakses media sosial pada saat pembelajaran dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa, menggunakan

media sosial yang terlalu sering menyebabkan terganggunya perilaku belajar siswa dan insomnia.

Menurut penelitian Dwi Utami Latif (2019), tidur diatur dipusat otak dibagian RAS (retikular activating system) dan BSR (bulbar synchronizing region). BSR akan aktif saat kondisi lingkungan yang tenang dan nyaman sehingga seseorang akan tidur, namun pada saat seseorang menggunakan smartphone maka otak akan menerima stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya biru, dan getaran dari smartphone, proses ini

menstimulasi otak, memberi tahu otak untuk tetap terbangun dan mengeluarkan sinyal bertolak belakang, yang melambatkan produksi melatonin. Selanjutnya otak mengirimkan sinyal tersebut yang dapat mengaktifkan RAS sehingga menyebabkan seseorang tetap terjaga di malam hari. Jika hal ini terus berlangsung dalam waktu yang lama maka dapat mengganggu kualitas tidur dan menyebabkan insomnia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada anak SDN 1 Prigi Kecamatan Todanan. Hasil uji *chi square* dengan tingkat kemaknaan (α) 0,05 diperoleh hasil bahwa nilai p

value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan penggunaan media sosial dengan insomnia pada anak SDN 1. Prigi kecamatan Todanan dengan hasil *odds ratio* sebesar 9,000 yang artinya penggunaan media sosial yang rendah pada anak SD 9 kali tidak mengalami insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, A. (2016). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Scientia Journal*, 4(4), 383–390.
- APJII Indonesia. (2019). Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia. *Apjii*, 39.
- Ariani, A., & Yosoprawoto, M. (2012). Usia anak dan pendidikan ibu sebagai faktor risiko gangguan perkembangan anak. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 27(2), 118–121.
- Dewi, A. C. (2018). *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Keterampilan Sosial Dewasa Awal*.
- Dwi Utami Latif. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2015-2017
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2018).

- Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 12 sampai 14 Tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78–87.
- children's rights. In *Unicef*. <https://eric.ed.gov/?id=ED560009>
- Lee-Chiong, T. L. (2011). *Somnology 2: Learn Sleep Medicine in One Weekend*. Createspace Independent Pub.
- Nasrullah, R. (2017). *Etnografi Virtual Riset Komunikasi, Budaya, Dan Sosioteknologi Di Internet*. Simbiosis Rekatama Media.
- Puntoadi, D. (2011). *Menciptakan Penjualan via Social Media*. Elex Media Komputindo.
- Renaldo Fernando, R. H. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php>
- Rohmadi, A. (2016). *Tips produktif ber-social media*. Elex Media Komputindo.
- Smith, T. B., Rodríguez, M. D., & Bernal, G. (2011). Evaluating the Contribution of Interpretive Phenomenological Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 166–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.20757>
- UNICEF. (2014). Every child counts : revealing disparities, advancing