



SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA SISWI
KELAS X SMA FRATER MAKASSAR**

PENELITIAN NON-EKSPERIMENTAL

OLEH:

**ANDI SUMARNI A D (C1914201202)
BERNADETHI SABONO (C1914201204)**

**PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS MAKASSAR**

2021



SKRIPSI

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA SISWI KELAS X SMA FRATER MAKASSAR

PENELITIAN NON-EKSPERIMENTAL

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
(STIK) Stella Maris Makassar**

OLEH:

**ANDI SUMARNI A D (C1914201202)
BERNADETHI SABONO (C1914201204)**

**PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS MAKASSAR
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andi Sumarni A D (C1914201202)

Bernadethi Sabono (C1914201204)

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi ini merupakan karya kami sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, April 2021

Yang menyatakan,



Andi Sumarni A D



Bernadethi Sabono

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA-SISWI
KELAS X SMA FRATER MAKASSAR**

Diajukan oleh:

**ANDI SUMARNI A D (C1914201202)
BERNADETHI SABONO (C1914201204)**

Disetujui oleh:

Pembimbing I



(Rosdewi, S.Kp.,MSN)

NIDN: 0906097002

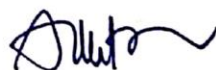
Pembimbing II



(Euis Dedeh Komariah, Ns.,MSN)

NIDN: 0913058903

Wakil Ketua Bidang Akademik



(Fransiska Anita, Ns., M.Kep.Sp.Kep.MB)


NIDN: 0913098201

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA SISWI KELAS X SMA FRATER MAKASSAR

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:
ANDI SUMARNI (C1914201202)
BERNADETHI SABONO (C1914201204)
Telah dibimbing dan disetujui oleh:

Pembimbing I



(Rosdewi, S.Kp.,MSN)
NIDN: 0906097002

Pembimbing II



(Euis Dedeh Komariah, Ns.,MSN)
NIDN: 0913058903

Telah Diuji dan Dipertahankan Di Hadapan Dewan Penguji Pada Tanggal
20 April 2021 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Susunan Dewan Penguji

Penguji I



(Serlina Sandi, Ns.,M.Kep)

NIDN: 0913068201

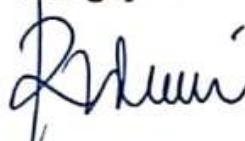
Penguji II



(Rosmina Situngkir, Ns.,M.Kes)

NIDN: 0925117501

Penguji III



(Rosdewi, S.Kep.,MSN)

NIDN: 0906097002

Makassar, 20 April 2021

Program Studi Keperawatan dan Ners
Ketua, STK Stella Maris Makassar



(Siprianus Abdu, S.Si.,Ns.,M.Kes)

NIDN: 0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

- Nama: 1. Andi Sumarni A D (C1914201202)
2. Bernadethi Sabono (C19142021204)

Menyatakan menyetujui dan memberi wewenang kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, April 2021

Yang menyatakan,


Andi Sumarni A D


Bernadethi Sabono

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Siswa-siswi Kelas X SMA Frater Makassar”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu tugas akhir bagi kelulusan mahasiswa/mahasiswi STIK Stella Maris Makassar Program S1 Keperawatan dan memperoleh gelar sarjana keperawatan di STIK Stella Maris Makassar.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, pengarahan, dan bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si.,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku ketua STIK Stella Maris yang telah memberikan dukungan, ilmu dan moral kepada penulis hingga saat ini.
2. Fransiska Anita, Ns.,M.Kep.,Sp,KMB selaku Wakil Ketua Bidang Akademik STIK Stella Maris Makassar.
3. Matilda Martha Paseno, Ns.,M.Kes selaku Wakil Ketua Bidang Administrasi, Keuangan, Sarana dan Prasarana STIK Stella Maris
4. Elmiana Bongga Linggi, Ns.,M.Kes selaku Wakil Ketua Bidang Kemahasiswaan.
5. Mery Solon, Ns.,M.Kes selaku Ketua Unit Penjamin Mutu STIK Stella Maris.
6. Mery Sambo, Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIK Stella Maris Makassar.
7. Rosdewi, S.Kp.,MSN selaku pembimbing I dan Euis Dedeh Komariah, Ns.,MSN selaku pembimbing II yang telah membimbing kami dalam penyusunan skripsi.

8. Serlina Sandi, Ns.,M.Kep selaku penguji I dan Rosmina Situngkir, Ns., M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan masukan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Drs Alexander G. Mangallo, Lic.HE Selaku Kepala Sekolah SMA Frater Makassar yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di SMA Frater Makassar.
10. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris yang telah mendidik dan memberi pengarahan kepada penulis.
11. Orang tua saudari Andi Sumarni A D (DG Siang dan Ambo Dalle), kakak serta keluarga yang senantiasa mendoakan, memberikan semangat, dukungan serta bantuan material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Orang tua saudari Bernadethi Sabono (Johanis S, Sabono dan Meylen S M, Koritelu/S) adik-adik serta keluarga yang senantiasa mendoakan, memberikan semangat, dukungan seta bantuan material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Seluruh sahabat-sahabat seperjuangan di STIK Stella Maris Makassar angkatan 2016, khususnya kelas khusus B tingkat IV S1 Keperawatan atas kebersamaan, dukungan dan bantuannya selama ini.

Akhir kata, kami menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar menjadi sumber inspirasi untuk melakukan penelitian selanjutnya dan harapan peneliti semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Makassar, April 2021

Penulis

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA-SISWI
KELAS X SMA FRATER MAKASSAR**

(Supervised by Rosdewi & Euis Dedeh Komariah)

Andi Sumarni A D (C1914201202)

Bernadethi Sabono (C1914201204)

ABSTRAK

Media sosial adalah berbagai teknologi yang digunakan untuk memungkinkan orang berkolaborasi satu sama lain, saling bertukar data dan berkomunikasi melalui pesan berbasis *web*. Ketergantungan pada media sosial dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan pada pola tidurnya yang sering disebut dengan insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi kelas X SMA Frater Makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian *non eksperimental* dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Teknik pengambilan sampel yaitu *probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling* dengan jumlah sampel dalam penelitian 45 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dalam bentuk *google form*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi Square* yang dilanjutkan dengan uji alternatif uji *Kolmogorov Smirnov* dengan nilai kemaknaan $\alpha=0,05$ dan diperoleh nilai $\rho=0,001$, hal ini menunjukkan bahwa nilai $\rho<\alpha$ artinya bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi kelas X SMA Frater Makassar. Dapat disimpulkan bahwa lama penggunaan media sosial > 7 jam dapat menyebabkan terjadinya insomnia pada remaja.

Kata kunci : Media sosial, Insomnia
Kepustakaan : 30 Referensi (2007-2020)

**THE CORELATION OF THE USE OF SOCIAL MEDIA WITH
INSOMNIA EVENTS IN STUDENTS OF
CLASS X FRATER HIGH SCHOOL, MAKASSAR**

**(Supervised by Rosdewi & Euis Dedeh Komariah)
Andi Sumarni A D (C1914201202)
Bernadethi Sabono (C1914201204)**

ABSTRACT

Social media is various technologies used to enable people to collaborate with each other, exchange data and communicate via-based message content *web*. Dependence on social media can cause a person to experience disturbances in their sleep patterns, which is often referred to as insomnia. This study aims to see the relationship between the use of social media and the incidence of insomnia among class X students Frater high school of Makassar. This type of research is non-experimental study with approach Cross Sectional Study. The sampling technique is probability sampling with the approach simple random sampling with the number of samples in the study of 45 respondents. The instrument used was a questionnaire in the of a google form. The statistical test used was Chi Square test followed by the alternative test Kolmogorov Smirnov with a significance value of $\alpha = 0.05$. The results of the study where the value of $p = 0.001$, this shows that the value of $p < \alpha$ means that there is a correlation between use of social media with the incidence of insomnia among class X students Frater high school of Makassar. It can be concluded that >7 hours of social media use can cause insomnia in adolescents.

Keywords : Social Media, Insomnia
Literature : 30 References (2007-2020)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPEL DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN MELAKSANAKAN PENELITIAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Mahasiswa	6
2. Bagi Institusi pendidikan.....	6
3. Bagi Peneliti	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Umum Media Sosial	7
1. Definisi Media Sosial	7
2. Ciri-ciri Media Sosial.....	7
3. Jenis-jenis Media Sosial	8
4. Kelebihan Media Sosial	9
5. Dampak Media Sosial.....	9
6. Durasi Penggunaan Media Sosial	11
B. Tinjauan Tentang Tidur.....	12
1. Definisi Tidur	12
2. Fisiologi Tidur	12
3. Tahapan Tidur	13
4. Waktu dan Pola Tidur Berdasarkan Tingkat Perkembanga	14
5. Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	16
C. Tinjauan Tentang Insomnia	18
1. Defenisi Insomnia	18
2. Penyebab Insomnia.....	18
3. Tanda dan Gejala Insomnia	19
4. Jenis-jenis Insomnia.....	20

5. Dampak Insomnia.....	21
6. Alat Ukur Insomnia.....	21
BAB III : KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	24
A. Kerangka Konseptual.....	24
B. Hipotesis Penelitian.....	25
C. Definisi Operasional.....	25
BAB IV : METODE PENELITIAN.....	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi Dan Sampel.....	29
D. Instrumen Penelitian.....	32
E. Pengumpulan Data.....	33
F. Pengolahan Dan Penyajian Data.....	34
G. Analisa Data.....	35
1. Analisis Univariat.....	35
2. Analisis Bivariat.....	35
BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan.....	46
BAB VI : SIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Simpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Definisi Operasional.....	26
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur	37
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial.....	38
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Insomnia.....	39
Tabel 5.4 Analisa Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia	40

DAFTAR BAGAN

Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	24
Skema 4.1 Rancangan Penelitian <i>Cross Sectional</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2: Permohonan Izin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 3: Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 4: Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 5: Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6: Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7: Kuesoner Media Sosial
- Lampiran 8: Kuesoner Insomnia
- Lampiran 9: Lembar Konsul
- Lampiran 10: Master Tabel
- Lampiran 11: Hasil Uji Validasi dan Uji Reliabilitas
- Lampiran 12: Hasil Analisa Data

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

< / >	: Kurang dari atau lebih kecil
%	: Presentase
≥	: Lebih dari atau sama dengan
D	: Taraf signifikan yang dipilih (5% = 0.05)
Dependen	: Variabel terikat
Ha	: Hipotesis alternatif
Ho	: Hipotesis nol
Independen	: Variabel bebas
KSPBJ-IRS	: Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta- <i>Insomnia Rating Scale</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
NSF	: <i>National Sleep Foundation</i>
n	: Besar sampel secara keseluruhan
N	: Besar sampel secara keseluruhan
N	: Perkiraan jumlah populasi
n	: Perkiraan jumlah sampel
N _i	: Besar populasi pada masing-masing tingkat
n _i	: Besar sampel pada masing-masing tingkat
p	: Nilai signifikan
P	: Perkiraan proporsi (0.5)
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SPSS	: <i>Statistic Product and Service Solutions</i>
STIK	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SMA	: Sekolah Menengah Atas
Z	: Nilai standar normal untuk α (1.96)
α	: Nilai kemaknaan

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Jaringan internet merupakan sistem jaringan yang saling terhubung dengan skala besar, langsung dan cepat, yang menghubungkan asosiasi usaha atau bisnis, asosiasi pemerintah, serta seluruh sekolah yang ada didunia, karena perkembangannya semakin pesat dan masyarakat bisa dengan mudah mengaksesnya, penggunaanya dapat mencakup segala usia dari anak-anak hingga dewasa. Dari jaringan internet ini juga, kita dapat mengakses media sosial yang dapat memungkinkan pribadi ataupun komunitas bersama, berbagi, berkomunikasi, dan berkolaborasi satu sama lain. Media sosial merupakan istilah yang menjelaskan berbagai teknologi yang biasanya memungkinkan orang berkerja sama satu sama lain, saling bertukar data dan berkomunikasi melalui konten pesan berbasis *web*. Hal Ini dapat menjadikan media sosial lebih dari sekadar referensi khusus untuk berbagai kegunaan atau desain (Bylin Luas, et al., 2019).

Media sosial pertama kali diperkenalkan di ruang publik pada tahun 1978, saat itu penggunaanya masih terbatas, namun karena semakin pesatnya perkembangan teknologi dari tahun ke tahun kini terdapat ratusan juta pengguna di Indonesia. Data terbaru menunjukkan pada tahun 2020 jumlah pengguna media sosial di indonesia yaitu 175,4 juta pengguna. Jumlah penduduk Indonesia adalah 272,1 juta yang berarti 64% penduduk Indonesia pernah mengalami dunia maya. Menurut laporan tersebut, saat ini pengguna media sosial mencapai 160 juta pengguna aktif. Dari pada tahun 2019, *We are social* tahun ini menemukan bahwa jumlah orang Indonesia yang aktif di media sosial meningkat 10 juta orang. Adapun media sosial terpopuler di kalangan orang yang menggunakan media sosial internet khususnya di Indonesia, seperti *whatsapp, youtube, instagram, sina weibo facebook,*

line, twitter, linkedIn, FB messenger, we chat, pinterest, skype, snapchat, tumblr, serta tik-tok (Andi, D.R, 2020).

Menurut Sarwono (2011) masa remaja adalah berubah dari masa kanak-kanak kemudian jadi dewasa dengan bermacam-macam efek yang berubah baik secara alamiah, intelektual maupun sosial-antusias. Bila dilihat dari perubahan sosio emosional yang dialami oleh remaja, yaitu mereka lebih mementingkan teman sebayanya dibanding berkumpul atau bercerita dengan orang tuanya. Dibandingkan dengan periode perkembangan lainnya, ha ini mengarah pada masa remaja yang relatif tidak stabil sehingga masa remaja sangat penting diperhatikan karena masih dalam tahap mencari jati diri, sangat membutuhkan peran teman sebaya, berada dalam keadaan kebingungan karena belum dapat menentukan kegiatan yang bermanfaat dan memiliki minat untuk berbagai hal yang tidak diketahuinya. Anak muda yang dinamis melalui media *online* cenderung bermasalah dengan gangguan tidur. Fungsi yang biasanya dipergunakan melalui media sosial *online* seperti mengunjungi situs, membaca pesan, dan *mendownload* file (Andiarna et al., 2020).

Sistem yang berbeda membuat pemanfaatan media elektronik, khususnya telepon seluler dimalam hari, menurunkan rentang waktu untuk tertidur serta mutu tidur setiap orang. Instrumen utama adalah ketika seseorang terlalu senang dalam menggunakan ponsel dan cenderung menunda saat istirahat seseorang. Instrumen berikut merupakan pancaran cahaya yang dihasilkan dari layar ponsel bisa memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur individu, dikarenakan cahaya yang dikeluarkan dari layar ponsel terdapat warna biru atau disebut *blueenriche* dengan ciri-ciri seperti pancaran cahaya matahari di waktu pagi dan bisa memberikan gangguan jam biologis dan merubah ritme sikandian dewasa muda serta instrumen lainnya seperti ponsel terutama yang selalu terbawa ke kamar dapat mengganggu tidur. Karena pesan atau panggilan suara akan membuat remaja terbangun

diwaktu malam (Parkinson-gloor, S.L.N. & Grob, 2015).

Tidur merupakan kondisi dimana alam bawah sadar seseorang masih bisa terbangun dengan memberikan rangsangan sensorik maupun rangsang motorik. Istirahat atau saat tidur adalah penyesuaian bagi badan untuk memulihkan berbagai sistem tubuh. Selama istirahat, akan ada interaksi penyembuhan yang bermanfaat untuk membalikkan tubuh individu ke kondisi sebelumnya yaitu dalam kondisi lebih segar, dan tubuh atau badan akan memulihkan diri setelah mengalami kelemahan. Tidak istirahat atau tidak tidur, orang akan menghadapi pengaruh yang mengganggu kepuasan pribadi untuk menjalani kehidupan. Waktu yang pasti dibutuhkan tubuh atau badan untuk beristirahat adalah 33% dari roda hidup manusia selama 24 jam sehari. Bagi orang tertentu istirahat adalah sesuatu yang mudah, tetapi ada juga orang yang merasakan istirahat itu merepotkan. Keadaan seperti ini biasa disebut sebagai kurang tidur atau insomnia (Chumayroh, et al., 2019).

Insomnia merupakan gangguan tidur, dimana individu-individu merasakan kesulitan dalam hal membuat badan dan matanya tertidur. Faktor kesulitan ini terkait dengan mutu maupun lamanya waktu tidur, insomnia menunjukkan tanda dengan kesulitan istirahat atau tidur atau tidurnya yang kurang. Gangguan ini menyebabkan kondisi seseorang tidak fit untuk beraktivitas keesokan harinya. Sehingga seseorang akan mengalami depresi, mudah marah, kelesuan waktu siang, gampang capek serta gampang hilang energi selama berkegiatan. Sulit tidur atau insomnia terjadi pada keseluruhan usia, baik muda maupun tua, namun sebagian besar kejadiannya diusia yang menguntungkan seperti remaja. (Chumayroh et al., 2019).

Hasil penelitian oleh Andiarna et, al (2020) judul yang di analisa yaitu "Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya" mengatakan terdapat keterkaitan antara pemanfaatan media online

dengan frekuensi sulit tidur di mahasiswa keperawatan Sunan Ampel Surabaya, dimana diperoleh hasil penting bahwa terdapat hubungan yang sangat lemah. Penggunaan media sosial yang terlalu lama mengakibatkan adanya kecanduan sehingga seseorang cenderung untuk menunda waktu tidur. Kebiasaan menunda waktu tidur yang terjadi secara terus menerus akan merubah pola tidur seseorang sehingga terjadi gangguan insomnia. Dari hasil penelitian lain oleh Purnawinadi & Salii (2020) dengan judul “Durasi penggunaan media sosial dan insomnia pada remaja di SMA Advent Klabat Manado” didapatkan lamanya saat menggunakan media *online* dan sulit tidur atau insomnia dominan dalam kategori sedang. Remaja yang lama dalam penggunaan media *online* tambah parah sulit tidur atau insomnia mereka, dan sebaliknya, semakin pendek waktu dalam hal penggunaan media *online*, kemungkinan insomnia yang dialami semakin kecil, penelitian dengan hasil yang sama yaitu teorinya berupa menggunakan ponsel dijadikan *trend* dalam kehidupan keseharian, walaupun ada kesulitan untuk dipisahkan dari ponsel.

Hasil penelitian dari Ariani et, al (2015) dengan judul “Hubungan intensitas penggunaan jejaring sosial terhadap kualitas tidur remaja di SMAN 3 Siak”. Didapatkan hasil tidak ada keterkaitan menurut peneliti disebabkan karena remaja masih terbatas menggunakan internet di warung internet hanya untuk menyelesaikan tugas sekolah.

Berdasarkan informasi yang didapat dari beberapa siswa-siswi kelas X SMA Frater Makassar mengatakan bahwa hampir semua teman menggunakan media sosial karena dampak dari masa pandemi, pembelajaran dilakukan secara *online* dan membuat mereka lebih banyak waktu di rumah untuk menggunakan media sosial setelah pembelajaran *online*. Berdasarkan penjelasan tersebut fokus penelitian tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi kelas X SMA Frater Makassar.

B. Rumusan Masalah

Media sosial adalah metode atau alat korespondensi *online* yang dipergunakan oleh orang/kelompok agar bisa berhubungan. Pemanfaatan media berbasis sosial sebaliknya dapat mempengaruhi kesehatan, seperti pengaruh gangguan istirahat atau insomnia ataupun gangguan tidur. Insomnia adalah kegagalan individu untuk mengatasi masalah istirahat baik dalam kualitas ataupun jumlah waktu tidur. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mencoba untuk merumuskan masalah yaitu: “Apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Siswa-siswi Kelas X SMA Frater Makassar”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi kelas X SMA Frater Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan identifikasi penggunaan media sosial pada SMA Frater Makassar.
- b. Melakukan identifikasi kejadian insomnia yang dialami para siswa Kelas X SMA Frater Makassar.
- c. Menganalisa hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi kelas X SMA Frater Makassar.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Siswa- siswi

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi bagi siswa-siswi dalam mengetahui dampak dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian sebagai bahan acuan bagi sekolah agar dapat memberikan informasi kepada para pendidik dan memberikan edukasi kepada siswa-siswi tentang dampak dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

3. Bagi Peneliti

Agar peneliti selanjutnya mendapatkan tambahan ilmu baru serta mendapatkan pengalaman yang lebih untuk penelitian kajian keperawatan dan mengembangkan pengetahuan terkait penggunaan media sosial dan kejadian insomnia.