

PUBLICATION MANUSCRIPT

NASKAH PUBLIKASI

**CORRELATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USING RATE WITH
INSOMNIA INCIDENCE TO TEENAGER XI GRADE ON STATE
SENIOR HIGH SCHOOL 14 SAMARINDA**

**HUBUNGAN TINGKAT PENGGUNAAN SITUS JEJARING SOSIAL
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA SISWA KELAS XI
DI SMA NEGERI 14 SAMARINDA**

Any Indriani Irmawaty¹, Rusni Masnina²



**DI AJUKAN OLEH
ANY INDRIANI IRMAWATY
NIM : 1311308230658**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
SAMARINDA
2017**

PERSETUJUAN PUBLIKASI

Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian dengan judul:

HUBUNGAN TINGKAT PENGGUNAAN SITUS JEJARING SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 14 SAMARINDA

Bersamaan dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi

Pembimbing

Rusni Masnina,S.Kp, MPH
NIDN : 1114027401

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi

Peneliti

Ns. Faried Rahman Hidayat, S.Kep.,M.Kes
NIDN : 1112068002

Any Indriani Irmawaty
NIM. 1311308230658

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT PENGGUNAAN SITUS JEJARING SOSIAL
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA SISWA KELAS XI
DI SMA NEGERI 14 SAMARINDA**

MANUSCRIPT

DISUSUN OLEH :

ANY INDRIANI IRMAWATY

1311308230658

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal 04 Agustus 2017

Penguji I

Penguji II Penguji III

Ns. Ediyar Miharja, S.Kep., M.HYuliani Winarti, SKM., MPH
NIDN . 3421057502 NIDN . 1131078002 NIDN . 1114027401

Mengetahui,

Ketua

Program Studi S1 Keperawatan

Ns. Siti Khoiroh M, S.Pd., M.Kep

NIDN. 1115017703

CORRELATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USING RATE WITH INSOMNIA INCIDENCE TO TEENAGER XI GRADE ON STATE SENIOR HIGH SCHOOL 14 SAMARINDA

Any Indriani Irmawaty¹, Rusni Masnina²

ABSTRACT

Background :Insomnia is complain about lack of sleep quality. One of insomnia cause is sleeping disturbance of cicardian rhythm (unarranged between sleep period which is wanted and the reality), inconsistency of sleep pattern, to often to stay awake late because of accessing social media until late of night. Social media is web based on service which allow the user to make profile, see available user list, and invite or accept friend to join on that site.

Purpose :This research purpose is to reveal relationship between social media using rate with insomnia incidence to teenager XI grade on State Senior High School 14 Samarinda.

Research Methode :This research design used correlational descriptive with cross sectional approaching method. Sampling collecting method used with stratified random sampling with total 81 respondents. Research instrument used questionnaire and analysis for hypothesis test using chi-square

Research Result :Based on statistic result got p value score = 0,005 smaller than $\alpha = 0,05$. Researcher decision is H0 is rejected which state there was significant relationship between social media using rate with insomnia incidence to teenager.

Conclusion :There was significant relationship between social media using rate with insomnia incidence to teenager student XI grade of State Senior High School 14 Samarinda. And to teenager should not over to respond the andvance of technology by using social media which can cause insomnia.

Keyword :Social Media Using Rate, Insomnia Incidence, Teenager

¹ Student of Bachelors Nursing Program on STIKES Muhammadiyah Samarinda

² Lectured of Bachelors Nursing Program on STIKES Muhammadiyah Samarinda

HUBUNGAN TINGKAT PENGGUNAAN SITUS JEJARING SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 14 SAMARINDA

Any Indriani Irmawaty¹, Rusni Masnina²

INTISARI

Latar Belakang :Insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur. Penyebab insomnia salah satunya adalah gangguan tidur irama sirkadian (ketidak sejajaran antara priode tidur yang diinginkan dan yang sesungguhnya), pola tidur yang tidak konsisten, terlalu sering bergadang dikarenakan mengakses situs jejaring sosial sampai larut malam.Jejaring sosial merupakan web berbasis jasa yang memungkinkan penggunaanya untuk membuat profil, melihat list pengguna yang tersedia, serta mengundang atau menerima teman untuk bergabung dalam situs tersebut.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel yaitu tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XI SMA Negeri 14 Samarinda.

Metode Penelitian : Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif korelasional dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan *stratified random sampling* yang berjumlah 81 responden. Instrument penelitian menggunakan kuesioner dan analisis uji hipotesis dengan menggunakan chi-square.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,005 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Keputusan peneliti yaitu H0 di tolak yang menyatakan ada hubungan bermakna antara tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan atau bermakna antara tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XI SMA negeri 14 Samarinda.Dan diharapkan kepada siswa remaja tidak berlebihan dalam menyikapi kemajuan teknologi dengan mengakses situs jejaring sosial yang dapat menimbulkan insomnia.

Kata Kunci : Tingkat Penggunaan Situs Jejaring Sosial, Kejadian Insomnia, Remaja

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin canggih, begitu juga dengan perkembangan internet. Hampir setiap orang sekarang terhubung dengan internet baik melalui komputer, handphone, maupun tablet. Internet merupakan sesuatu hasil dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi buatan manusia. Internet singkatan dari *Interconnected networking* yang apabila diartikan berarti rangkaian komputer yang terhubung dalam beberapa rangkaian jaringan. Dengan adanya internet setiap orang dapat mengakses informasi dengan lebih cepat, efisien serta dapat melakukan berbagai hal dengan siapapun dan di manapun tanpa batas waktu dan tempat (Hutahaean, 2012).

Dengan hadirnya internet yang merupakan alat tercanggih saat ini, internet merupakan alat yang sering digunakan pelajar saat ini, terutama jejaring sosial. Karena dengan menggunakan jejaring sosial pelajar dapat dengan mudah berkomunikasi jarak dekat maupun jarak jauh (Handayani, 2013). Menurut ketua APJII Jamalul Izza, survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) mengungkapkan bahwa lebih dari setengah penduduk Indonesia kini telah terhubung ke internet. Survei yang dilakukan sepanjang 2016 itu menemukan bahwa 132,7 juta orang Indonesia telah terhubung ke internet. Adapun total penduduk Indonesia sendiri sebanyak 256,2 juta orang. Hal ini mengindikasikan kenaikan 51,8 persen dibandingkan jumlah pengguna internet pada 2014 lalu. Survei yang dilakukan APJII pada 2014 hanya ada 88 juta pengguna internet. Penyebabnya adalah perkembangan fasilitas-fasilitas umum dan mudahnya mendapatkan *smartphone* atau perangkat genggam (APJII, 2014).

Di Indonesia sendiri berdasarkan studi yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika yang bekerjasama dengan *United Nations International Children's Emergency Fundation (UNICEF)* pada tahun 2014 yang

berjudul "*Digital Citizenship Safety among Children and Adolescents in Indonesia*" (Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia), hasil survei menemukan fakta, bahwa : Studi ini menemukan bahwa 98% dari remaja yang disurvei tahu tentang internet dan bahwa 79,5% diantaranya adalah pengguna internet, Pencarian informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi. (Gatot, S, 2014)

Menurut Maentiningasih (2008) Remaja memiliki kebutuhan-kebutuhan diantaranya adalah kebutuhan akan kasih sayang atau *secure attachment* dan kebutuhan berprestasi. Dimensi karakteristik *secure attachment* dapat berupa sikap hangat dalam berhubungan dengan orang lain, tidak akan menjauhi orang lain, sangat dekat dengan orang yang disayangi, lebih empati, sangat percaya pada orang yang disayangi, dan lebih nyaman bersama dengan orang yang disayangi. Tidak heran jika banyak remaja yang aktif di berbagai media sosial yang sebagian besar bertujuan untuk tetap bisa menjalin komunikasi dan keakraban dengan orang-orang disekitarnya.

Dari hasil survey menyatakan bahwa penggunaan internet untuk pertemanan (31 %), mencari informasi (27%), dan membaca berita (15%). Hal ini membuktikan bahwa situs pertemanan atau yang biasa dikenal sebagai situs jejaring sosial banyak diminati oleh para pengguna internet. Dengan situs jejaring sosial kita dapat menjalin sebuah pertemanan dan berkomunikasi dengan lebih dari satu orang yang berada tidak hanya didaerah yang sama melainkan diberbagai penjuru dunia (Purba, 2013).

Studi yang dilakukan oleh *Associated Chambers of Commerce and Industry of India ASSOCHAM*, 2012 mayoritas responden menyatakan bahwa kecanduan jejaring sosial telah membuat mereka mengalami insomnia, depresi dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata (Firman

dan Ngaziz, 2012).

Studi yang selanjutnya membuktikan bahwa kejadian insomnia ada kaitannya dengan penggunaan situs jejaring sosial adalah studi yang dilakukan oleh (Kiayi, S, 2015) dengan judul "Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo" sebagian besar responden intens menggunakan situs jejaring sosial sebanyak (65.8%) dan responden yang mengalami insomnia yaitu sebanyak (55.8 %) Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan jumlah siswa SMA Negeri 14 kelas XI yaitu berjumlah 102 orang yang dilakukan pada tanggal 23 November 2016 dengan remaja siswa sebanyak 10 orang, 9 orang diantaranya mengatakan bahwa sering menggunakan situs jejaring sosial, diantaranya untuk mengerjakan tugas dan mencari teman serta hiburan dan 1 orang mengatakan jarang menggunakan situs jejaring sosial. Dengan jenis jejaring sosial seperti facebook, twitter, line dan path menggunakan smartphone. Dari 9 orang tersebut 6 orang mengatakan bahwa mereka menggunakan situs jejaring sosial hingga berjam-jam sampai larut jam 11 malam. Kebiasaan menggunakan jejaring sosial hingga larut malam dapat memicu masalah diantaranya menyebabkan seseorang kurang tidur, memicu insomnia dan kesulitan berkonsentrasi, dan dampak yang tidak baiknya adalah siswa merasa tidak segar dipagi hari dan merasa mengantuk disiang hari.

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, maka keingintahuan peneliti untuk melakukan penelitian dan mencoba mengetahui hubungan tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XI di SMA Negeri 14 Samarinda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel yaitu hubungan tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja siswa kelas XI SMA Negeri 14 Samarinda (Nursalam, 2008), dengan pendekatan *cross sectional* ialah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja siswa umur 16-18 tahun, kelas XI SMA Negeri 14 Samarinda yang berjumlah 102 orang yang terdistribusi di kelas XI IPA sebanyak 36 orang, kelas XI IPS 1 sebanyak 34 orang, kelas XI IPS 2 sebanyak 32 orang dan terdaftar aktif tahun ajaran 2016/2017 sampai sekarang (Data primer kesiswaan SMA negeri 14 Samarinda Tahun 2016).

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel tingkat penggunaan situs jejaring social adalah kuesioner dalam bentuk *checklist* dengan skala *likert* dan variabel dependen kejadian insomnia pada remaja siswa dengan menggunakan kuesioner KSPBJ IRS dalam satu waktu yaitu pada saat penelitian dilakukan oleh peneliti. Uji yang digunakan adalah *chi square* dengan menggunakan, sehingga dapat diketahui ada atau tidaknya hubungan yang bermakna secara statistik dengan menggunakan program komputer dan derajat kemaknaan 95%.

a. Uji Normalitas

Tabel 3.5 Uji Normalitas Tingkat Penggunaan Situs Jejaring Sosial Pada Remaja Siswa SMA Negeri 14 Samarinda

	Kolmogorov Smirnov		
	Statistic	Df	Sig.
Jumlah	.157	81	.000

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 3.5, hasil analisis menggunakan Kolmogorov

Smirnov dan ketentuan keputusan uji maka seluruh data tidak berdistribusi normal karena nilai Sig 0,000 < 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2017 dengan jumlah responden sebanyak 81 orang di SMA Negeri 14 Samarinda

1. Analisa Karakteristik Responden

- a. Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Kelas XI SMA Negeri 14 Samarinda

	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Usia	16	34	42,0
	17	43	53,1
	18	4	4,9
Total		81	100
JK	Laki-laki	24	29,4
	Perempuan	57	70,4
Total		81	100
Tempat Tinggal	orang tua	74	91,4
	Kos	7	8,6
Total		81	100

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari total 81 responden mayoritas yang berusia 16 tahun sebanyak 34 orang (42,0 %), responden yang berusia 17 tahun sebanyak 43 orang (53,1 %), kemudian responden yang berusia 18 tahun sebanyak 4 orang (4,9 %).

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa dari 81 responden didapatkan usia yang paling banyak adalah usia 17 tahun. Usia 17 tahun dikategorikan sebagai remaja akhir (*late adolescence*) yang mana tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan

pencapaian lima hal yaitu, minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang - orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru, *egosentrisme* (terlalu memusatkan pikiran pada diri sendiri) (Sarwono, 2006).

Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh kelompok advokasi Common Sense Media Amerika terhadap lebih dari 1.000 remaja berusia antara 13 sampai 17 tahun. Dua-pertiga responden dari survei tersebut mengaku mereka berkiripesan setiap hari dimana setengahnya mengatakan mereka mengunjungi situs jejaring sosial setiap hari. Seperempat dari remaja menggunakan setidaknya dua jenis media sosial dalam sehari. Melalui survei tersebut Common Sense Media Amerika juga menemukan bahwa responden remaja merasa media sosial sebagai fasilitas yang bermanfaat bagi mereka. (Hanjani, 2013 dalam Syamsoedin, 2015).

Sedangkan menurut penelitian Syamsoedin (2015) berjudul “ Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado menyatakan bahwa responden pada penelitian tersebut terbanyak usia 16 tahun sebanyak 51,6 %. Penelitian yang dilakukan oleh Syamsoedin memiliki kesamaan dengan peneliti yaitu sama pada masa remaja lanjut (*late adolescence*) sedangkan peneliti mendapatkan responden terbanyak usia 17 tahun sebanyak 53, 1 %. Namun kedua penelitian tersebut memiliki perbedaan tempat penelitian dan karakteristik dari setiap responden.

Menurut peneliti karakteristik usia remaja pada saat

ini adalah mendorong mereka untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi dengan orang lain, untuk memenuhi kebutuhan tersebut remaja cenderung mencari jalan pintas untuk terus dapat berhubungan dengan teman dan keluarga, bahkan untuk mencari teman baru di jejaring sosial, Pada tahap ini juga remaja biasanya mencurahkan apa yang mereka rasakan melalui jejaring sosial dan ingin mengetahui respon temannya karena usia ini juga remaja tentunya ingin mendapat perhatian lebih sehingga memilih situs jejaring sosial sebagai sarana untuk mendapatkan perhatian. Selain itu situs jejaring sosial dapat menyalurkan minatnya seperti mengikuti ajang yang berprestasi di jejaring sosial misalnya mengikuti lomba karya tulis ilmiah, cerpen ataupun membuat blog, remaja juga dapat meningkatkan wawasannya seperti mengetahui hal-halnya belum dia dapat sebelumnya sehingga terbukalah wawasan baru melalui jejaring sosial tersebut.

Pada remaja terdapat perubahan dramatis dalam pola tidur- bangun meliputi durasi tidur yang berkurang, waktu tidur yang tertunda, dan perbedaan pola tidur pada hari sekolah atau akhir pekan. Maka kualitas tidur remaja juga cenderung berkurang. Penelitian terbaru bahkan melaporkan lebih dari 45 % remaja mengalami kurang tidur (Roberts, 2009), Seiring dengan bertambahnya umur seorang remaja akan tidur lebih singkat karena banyaknya aktivitas dan tugas sekolah yang memakan waktu tidurnya serta pemakaian media yang berlebihan yaitu media elektronik yang sebenarnya sangat dibutuhkan (Dworak, 2013).

Pada tahap usia ini remaja sangat membutuhkan sarana seperti situs jejaring sosial dikarenakan remaja pada umur tersebut sering dihadapkan dengan tugas-tugas sekolah, dan untuk mempermudah dalam tugas tersebut banyak remaja yang memanfaatkan situs jejaring sosial sebagai sarana intelektual dan sesuai dengan tahap perkembangan remaja di umur 17 tahun adalah yaitu perkembangan kognitif psikologi remaja secara intelektual remaja mulai dapat berpikir logis tentang gagasan abstrak, berfungsinya kegiatan kognitif tingkat tinggi yaitu membuat rencana, strategi membuat keputusan dan memecahkan masalah, sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi, membedakan yang konkrit dengan yang abstrak, kemudian munculnya kemampuan nalar secara ilmiah (belajar menguji hipotesis), memikirkan masa depan, perencanaan dan mengeksplorasi alternatif untuk mencapainya, mulai menyadari proses berfikir efisien dan belajar berintrospeksi diri, kemudian berfikirnya semakin meluas, bisa meliputi agama, keadilan, moralitas dan identitas (jati diri), kemudian perkembangan moral psikologi remaja, remaja sudah mampu berperilaku yang tidak hanya mengejar kepuasan fisik saja, tetapi meningkat pada tatanan psikologis (rasa diterima, dihargai, dan penilaian positif dari orang lain, kemudian perkembangan sosial psikologi remaja, pada tahap ini perkembangan sikap yang cukup rawan pada remaja adalah sikap *conformity* yaitu kecenderungan untuk menyerah dan mengikuti bagaimana teman sebayanya berbuat misalnya dalam hal

berpendapat, pikiran, nilai-nilai, gaya hidup, kebiasaan, kegemaran, keinginan dan lain-lainnya.

Berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden laki-laki sebanyak 24 orang (29,4%), responden perempuan sebanyak 57 orang (70,4%).

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa dari 81 responden didapatkan 57 orang responden berjenis kelamin perempuan. Sebuah studi yang dilakukan oleh *Pew Internet & American Life* project menunjukkan bahwa perempuan muda di Amerika adalah pengguna situs jejaring sosial terbesar. Irish Vermeulen dalam situsnya menuliskan bahwa perempuan memang pengguna sosial media terbanyak dibandingkan laki-laki. Ada 76% perempuan yang aktif di sosial media, sedangkan hanya 72% laki-laki yang aktif di sosial media. Selain itu remaja putri cenderung menggunakan situs jejaring sosial daripada remaja laki-laki. Menurut De Vito, 2006 dalam Ariani (2013), hal ini disebabkan oleh wanita sering mengekspresikan perasaannya dan memiliki keinginan besar untuk selalu mengungkapkan dirinya. Sehingga wanita lebih dominan dalam hal penggunaan jejaring sosial dalam berkomunikasi dan lain sebagainya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syamsudin (2015) berjudul hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado menyatakan bahwa responden pada penelitian tersebut terbanyak adalah perempuan sebanyak 54,8% dan laki-laki sebanyak 45,2%.

Menurut Nugroho (2010)

prevalensi insomnia lebih tinggi perempuan dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih memiliki kemungkinan untuk mengalami mimpi buruk, kesulitan tidur dan sering terbangun dibandingkan laki-laki.

Survei oleh *Women's Health* menunjukkan, 80% perempuan mengaku mengalami masalah tidur beberapa kali dalam sebulan. Sementara 20% perempuan mengaku mengalami masalah tidur setiap malam. Fakta tersebut didukung oleh survei yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* pada tahun 2015 yang menyatakan bahwa 57% wanita dan 51% pria mengalami gejala insomnia setidaknya beberapa malam dalam satu minggu.

Dari data di atas peneliti berasumsi bahwa hal ini dikarenakan perempuan lebih cenderung memakai situs jejaring sosial untuk berbagi cerita dan berinteraksi dengan temannya sehingga perempuanlah yang lebih dominan dalam menggunakan situs jejaring sosial dibandingkan dengan laki-laki.

Berdasarkan tempat tinggal mayoritas responden yang bertempat tinggal di rumah sendiri (bersama orang tua) sebanyak 74 orang (91,4%), dan responden yang bertempat tinggal di kos sebanyak 7 orang (8,6%). Mayoritas remaja di kelas XI SMA Negeri 14 Samarinda bertempat tinggal dengan orang tua.

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa dari 81 responden didapatkan 74 orang bertempat tinggal di rumah sendiri (bersama orang tua) sebanyak 74 orang. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Judhita (2011) berjudul hubungan penggunaan situs jejaring sosial facebook terhadap perilaku remaja di kota

Makassar didapatkan bahwa kebanyakan remaja menakses situs jejaring sosial facebook melalui hp pribadi sebanyak 77 responden (37,7 %) menyusul akses dirumah sebanyak 70 responden (34,3 %) dan akses internet di warnet sebanyak 46 responden (22,5 %).

Perkembangan teknologi khususnya *handphone* yang begitu cepat secara langsung juga bisa berdampak pada kepemilikan media tersebut oleh masyarakat khususnya remaja. Harga *handphone* yang relatif murah meskipun sudah dilengkapi berbagai fitur menarik termasuk fasilitas internet, dapat dibeli oleh masyarakat. Dan biaya pulsa yang juga bersaing murah antar provider, membawa remaja semakin mudah untuk mengakses internet dimana saja baik saat mereka berada di tempat umum, di rumah, maupun pada saat berada disekolah. Sehingga tidak heran jika remaja dengan usia relatif masih sangat muda, telah banyak menggunakan internet dan menggunakan akun FB mereka melalui *handphone* pribadi. (Judhita, 2011) Saat

teknologi internet dan mobile phone makin maju maka media sosialpun ikut tumbuh dengan pesat. Kini untuk mengakses facebook dan twitter misalnya, bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja hanya dengan menggunakan sebuah mobile phone. Demikian cepatnya orang bisa mengakses media sosial mengakibatkan terjadinya fenomena besar terhadap arus informasi tidak hanya di negara-negara maju, tetapi juga di Indonesia. Karena kecepatannya media sosial juga mulai tampak menggantikan peranan media masa konvensional dalam menyebarkan berita-

berita. Pola penggunaan media sosial oleh remaja dapat dipengaruhi oleh keluarga, lingkungan, dan karakteristik individu remaja. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang memberikan banyak pengaruh terhadap berbagai aspek perkembangan sosial anak. Remaja atau anak yang memiliki latar belakang ekonomi menengah keatas dapat dengan mudah mengakses jejaring sosial atau media sosial lainnya dengan menggunakan Handphone atau fasilitas internet yang ada dirumah atau warung internet (Amelia, 2015).

Menurut asumsi peneliti hal ini menunjukkan bahwa untuk mengakses situs jejaring sosial tidak dipengaruhi oleh tempat tinggal di rumah sendiri (bersama orang tua) atau bertempat tinggal dikost. Dalam mengakses situs jejaring sosial itu seseorang bisa melakukan dimana saja dan kapan saja.

2. Analisa Univariat

a. Tingkat Penggunaan Situs Jejaring Sosial

Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Penggunaan Situs Jejaring Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Negeri 14 Samarinda

Tingkat Penggunaan Situs Jejaring Sosial	Jumlah	Presentase (%)
Tinggi	54	66,7
Rendah	27	33,3
Total	81	100

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari total 81 responden mayoritas remaja dengan tingkat penggunaan situs jejaring

sosial tinggi sebanyak 54 orang (66,7 %). Dan remaja dengan tingkat penggunaan situs jejaring sosial rendah sebanyak 27 orang (33,3 %).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kiayi, S (2015) yang meneliti hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo tahun 2015. Dimana diperoleh responden yang intens menggunakan situs jejaring sosial sebanyak 65,8 % dan yang tidak intens menggunakan situs jejaring sosial sebanyak 34,2 %, kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Syamsoedin, Bidjuni, Wowiling (2015) yang berjudul hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado didapatkan bahwa remaja dengan penggunaan media sosial singkat 19,4 %, sedang 50,0 % dan lama sebanyak 30 %.

Tinggi rendahnya tingkat penggunaan situs jejaring sosial dihitung dengan kuesioner, dimana semakin tinggi skornya maka individu semakin aktif dalam menggunakan situs jejaring sosial (Muntokiyah, 2015).

Menurut Trusov dan Bodapati (2010, dalam Damayanti dan Harti, 2015), angka tertinggi dari frekuensi *log-ins* menandakan bahwa ada penggunaan yang tinggi dari jejaring sosial, begitu pula dengan frekuensi *log-ins* yang rendah, dapat menandakan penggunaan yang rendah pula

dari situs jejaring sosial.

(Abrar, dalam Pramudawardani 2016), menggolongkan pengguna internet menjadi tiga kategori dengan berdasarkan intensitas internet yang digunakan yaitu : 1) pengguna berat : pengguna internet menghabiskan waktu lebih dari 40 jam kerja per bulan. Jenis pengguna internet ini adalah salah satu ciri-ciri pengguna internet yang *addicted*; 2) pengguna sedang : pengguna internet yang menghabiskan waktu antara 10 sampai 40 jam per bulan; 3) pengguna ringan : pengguna internet yang menghabiskan waktu kurang dari 10 jam per bulan.

Dari data diatas peneliti berasumsi bahwa situs jejaring sosial sangat diminati banyak remaja dikarenakan berbagai layanan menarik yang ada didalamnya. Dengan situs jejaring sosial ini remaja dapat memperluas pertemanan baik secara kekerabatan maupun dengan masyarakat luas dan dengan layanan ini remaja dapat berkomunikasi dengan teman-teman baru maupun lama dari belahan dunia maupun, remaja dapat belajar mengembangkan keterampilan sosial seperti beradaptasi, bersosialisasi, remaja akan temotivasi untuk belajar mengembangkan diri melalui teman-teman yang mereka jumpai secara online, karena disini merka berinteraksi dan menerima umpan balik satu sama lain, situs jejaring sosial membuat remaja menjadi lebih bersahabat, perhatian, dan

empati . Situs jejaring sosial sebagai media pertukaran datadengan menggunakan email dan www (world wide web : jaringan situs-situs web) para pengguna internet di seluruh dunia dapat saling bertukar informasi dengan cepat dan murah.

b. Kejadian Insomnia

Tabel 4.3 Distribusi Kejadian Insomnia Pada Remaja Kelas XI SMA Negeri 14 Samarinda

Kejadian Insomnia	Jumlah	Presentase (%)
Insomnia	49	60,5
Tidak Insomnia	32	39,5
Total	81	100

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa dari total 81 responden mayoritas remaja yang mengalami insomnia sebanyak 49 orang (60,5 %). Dan remaja yang tidak mengalami insomnia sebanyak 32 orang (39,5 %).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kiayi, S (2015) yang meneliti hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo tahun 2015. Dimana diperoleh responden yang mengalami kejadian insomnia sebanyak 55,8 % dan yang tidak mengalami kejadian insomnia sebanyak 44,2 %, kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Syamsedin, Bidjuni, Wowiling (2015) yang berjudul hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia

pada remaja di SMA Negeri 9 Manado didapatkan bahwa remaja yang mengalami kejadian insomnia ringan sebanyak 71,0 %, dan yang mengalami insomnia berat sebanyak 29,0 %.

Menurut Widya, (2011) ada 15 tanda-tanda umum apabila seseorang mengalami serangan insomnia yaitu, adanya gangguan tidur yang bervariasi dari ringan sampai parah, sulit jatuh ke dalam fase tidur, sering terbangun di malam hari, saat terbangun sulit untuk tidur kembali, terbangun terlalu pagi, terbangun terlalu cepat, tidur yang tidak memulihkan, pikiran seolah dipenuhi berbagai hal, selalu kelelahan di siang hari, penat, mengantuk, sulit berkonsentrasi, lekas marah atau emosi, merasa tidak pernah mendapat tidur yang cukup, sering sakit atau nyeri kepala. Penyebab insomnia menurut Kaplan, 2007 diantaranya adalah kondisi psikiatrik atau lingkungan yaitu, perubahan lingkungan, gangguan tidur irama sirkadian (ketidak sejajaran antara priode tidur yang diinginkan dan yang sesungguhnya), pola tidur yang tidak konsisten, terlalu sering bergadang (sehingga menjadi kebiasaan).

Dari data diatas peneliti berasumsi bahwa remaja yang mengalami insomnia dikarena mengerjakan tugas yang ada disekolah pada waktu malam hari, kemudian mengirim chat dengan teman serta melakukan aktivitas

berselancar didunia maya untuk kesenangan pada malam hari. Kemudian ada beberapa penyebab terjadinya insomnia pada remaja yaitu faktor psikologis yaitu stress yang berlebihan , paranoid, kecemasa, gangguan mental. Faktor lingkungan yaitu pola tidur yang terganggu karena pekerjaan, lingkungan sekitar yang tidak mendukung, misalnya karena tugas sekolah yang menumpuk dan susah dikerjakan. *Handphone* , menjadi penyebab utama dari susah tidur kaum remaja saat ini karena diera globalisasi seiring berkembangnya teknologi para remaja banyak menghabiskan waktu malam hari dengan sebuah *handphone*. Internetan /Online, penyebabnya utama susah tidur dimalam hari pada saat mau tidur remaja sering online di media sosial baik google, twitter, facebook dan yang lainnya. Sms-an, dapat mempengaruhi susah tidur pada kalangan remaja saat ini dikarenakan ketika sms-an mereka bisa lupa waktu dan ketika waktu tidur sudah habis mata sulit untuk dipejamkan sehingga akan terjadi insomnia.

3. Analisa Bivariat

Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Kelas XI SMA Negeri 14 Samarinda

Tingkat Penggunaan Situs	Kejadian Insomnia		Total
	Tidak insomnia	Insomnia	

Jejaring Sosial	N	%	n	%	
Tinggi	15	27,8%	39	72,0%	54 (100%)
Rendah	17	63,0%	10	37,0%	27 (100%)
Total	32	39,5 %	49	60,5%	81 (100%)

0,005

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa hubungan tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia dari 81 responden, yang memiliki tingkat penggunaan situs jejaring sosial tinggi dengan yang tidak mengalami insomnia berjumlah 15 responden dan yang mengalami insomnia berjumlah 39 responden. Sedangkan responden yang tingkat penggunaan situs jejaring sosial rendah yang tidak mengalami insomnia berjumlah 17 responden dan yang mengalami insomnia berjumlah 10 responden. Hasil analisa bivariat, hasil uji statistik Chi-Square diperoleh nilai Pvalue = 0,005 sedangkan nilai $\alpha = 5\%$. Jika dibandingkan Pvalue < nilai α / (0,005 < 0,05) H0 gagal diterima dan Ha gagal ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Tarwoto dan Wartonah (2010) yang mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur adalah motivasi, motivasi dapat mempengaruhi tidur dan dapat menimbulkan keinginan untuk tetap bangun dan waspada menahan kantuk. Kaplan (2007) dalam teorinya mengatakan bahwa penyebab insomnia salah satunya adalah pola tidur yang tidak konsisten, terlalu sering bergadang (sehingga menjadi kebiasaan).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kiayi, (2015) yang meneliti hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo tahun 2015 dimana ada hubungan bermakna antara intensitas

penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja.

Hasil penelitian dari Northwestern University oleh Phyllis Zee (Wydia, 2015 dalam Kiayi, 2015) juga mengungkapkan bahwa benda elektronik yang bersinar terang dan langsung menyorot pada mata dapat mengganggu kerja otak dan merusak sistem jam biologis tubuh, apabila seseorang sering menyalakan *notebook* atau iPad sebelum tidur, cahayanya dapat memicu atau menstimulasi otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan untuk tidur dan mengganggu pengaturan hormon melatonin yang berperan dalam pengaturan jam tidur, sehingga nantinya seseorang akan 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 dalam Kiayi, 2015). Berdasarkan fenomena yang ditemukan dilapangan bahwa remaja memang sangat pintar dan aktif dalam menggunakan situs jejaring sosial hal ini dibuktikan dalam penelitian ini rata-rata remaja membuka situs jejaring sosial sebagai layanan internet yang pertama dikunjungi, remaja menggunakan lebih dari 3 akun situs jejaring sosial yang ada dilayar *handphone* dengan frekuensi aksesnya intens setiap hari dengan durasi akses lebih dari 5 jam dalam sehari untuk kepentingan pribadi seperti mendapat informasi, maupun mengerjakan tugas sekolah yang memang didapat dari situs jejaring sosial.

Menurut peneliti tingkat

penggunaan situs jejaring sosial pada remaja harus dikurangi dikarenakan akan berdampak negatif bagi pembelajaran disekolah, remaja yang kurang tidur biasanya akan mengantuk disiang hari yang mengakibatkan terganggunya aktivitas yang ada didalam kelas serta dapat menurunkan konsentrasi belajar dan juga berkurangnya waktu tidur pada seorang remaja dapat mempengaruhi daya ingat terhadap sesuatu. Padahal remaja yang sedang dalam bangku pendidikan membutuhkan ingatan yang baik jika tidak maka ketika belajar dan ujian disekolah nilai akademiknya bisa menurun. Selain itu insomnia juga dapat menurunkan semangat seseorang dalam mengerjakan aktivitas sehingga dapat menurunkan kualitas hidup remaja. Sebaiknya remaja harus bisa memanajemen diri sendiri terhadap kecanggihan dan kemajuan teknologi dalam berselancar di jejaring sosial sehingga tidak melupakan batasan-batasan waktu yang diperlukan tubuh untuk tidur. Dikarenakan pada tahap usia sekarang remaja harus tidur 8-10 jam dan jika kebutuhan tidur tersebut tidak terpenuhi maka akan berdampak negatif kepada kehidupan remaja. Dan apabila remaja semakin lama seseorang terlalu sering bergadang hingga larut malam dengan mengakses berbagai fitur-fitur layanan yang disediakan oleh situs jejaring sosial maka remaja pun sering lupa waktu terutama untuk tidur sehingga dapat menyebabkan pola tidur yang berubah sehingga memicu timbulnya gejala insomnia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

A. Kesimpulan

Pada bab ini, peneliti akan mengemukakan kesimpulan penelitian pembahasan “Hubungan tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada siswa kelas XI SMA Negeri 14 Samarinda” serta memberikan saran kepada beberapa pihak agar dapat dijadikan acuan untuk perkembangan keilmuan khususnya dibidang keperawatan.

1. Karakteristik responden
 - a. Bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden dengan usia 16 tahun sebanyak 34 orang (42,0 %), responden yang berusia 17 tahun sebanyak 43 orang (53,1 %), kemudian responden yang berusia 18 tahun sebanyak 4 orang (4,9 %).
 - b. Bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden laki-laki sebanyak 24 orang (29,4 %), responden perempuan sebanyak 57 orang (70,4 %).
 - c. Bahwa karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal menunjukkan bahwa responden yang bertempat tinggal dirumah sendiri (bersama orang tua) sebanyak 74 orang (91,4 %), dan responden yang bertempat tinggal di kos sebanyak 7 orang (8,6 %).
 - d. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan tingkat penggunaan situs jejaring sosial rendah sebanyak 27 orang (33,3 %), dan responden dengan tingkat penggunaan situs jejaring sosial tinggi sebanyak 54 orang (66,7 %).
 - e. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 32 orang (39,5 %) dan

responden yang mengalami insomnia sebanyak 49 orang (60,5 %).

- f. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada siswa kelas XI SMA Negeri 14 Samarinda Tahun 2015 dengan taraf signifikansi α 5 % dengan nilai P Value $0,005 < \alpha < 0,05$

B. Saran

Dalam penelitian ini ada beberapa saran yang dapat disampaikan dan kiranya dapat bermanfaat dalam peningkatan pelayanan keperawatan terhadap komunitas terutama pada :

1. Bagi Pelajar

Kepada siswa diharapkan untuk mengontrol tingkat penggunaan situs jejaring sosial sehingga dapat meminimalisir penggunaan yang berlebihan yang dapat mengurangi jumlah jam tidur yang akan berdampak negatif disekolah seperti terlambat masuk kesekolah, mengantuk dan kesulitan konsentrasi ketika saat pembelajaran dikelas dikarenakan adanya pola tidur yang mengganggu akibat terlalu lama dalam menggunakan situs jejaring sosial. Dan siswa diharapkan tidak berlebihan dalam menyikapi kemajuan teknologi yang dapat menyebabkan kecanduan jejaring sosial.
2. Bagi Keperawatan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan agar perawat dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah insomnia ini dengan terapi yang dapat mengurangi gangguan tidur pada siswa. Dan diharapkan perawat dapat membantu melakukan

penyuluhan ke siswa tentang akibat negatif yang dapat ditimbulkan apabila terlalu berlebihan dalam menggunakan situs jejaring sosial yang tentunya dapat berdampak pada kesehatan dan prestasi akademik siswa disekolah.

3. Bagi Instansi terkait

Bagi sekolah sendiri seharusnya sudah mempunyai pelayanan konseling disekolah agar remaja yang mempunyai masalah dalam tidurnya dapat berkonsultasi langsung untuk menemukan solusi yang tepat atas permasalahannya, konseling yang bisa menjadi konselor komunitas dan kesehatan remaja.

4. Bagi Institusi

Bagi institusi penelitian ini dapat menjadi tambahan ilmu bagi keperawatan, agar institusi lebih banyak membahas masalah yang banyak terdapat dikomunitas salah satunya yaitu masalah tingkat penggunaan situs jejaring sosial dan kejadian insomnia pada remaja agar saat terjun kelapangan dapat mengetahui dan memberikan lebih banyak informasi dalam hal tersebut.

5. Bagi Peneliti Terkait

Bagi peneliti-peneliti yang akan datang yang akan melakukan penelitian serupa diharapkan untuk lebih menyempurnakan penelitian ini. Peneliti disini hanya meninjau hubungan saja, sehingga bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengadakan penelitian sejenis atau dengan topik yang sama dapat melihat faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi insomnia dan

bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan responden yang lebih banyak lagi dan mencakup setiap kelas agar dapat terlihat dengan jelas bagaimana hubungan tingkat penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Hajaj, Q. M.I. (2014). *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 01 Jakarta Timur*, Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.

Alimul, (2012). *Konsep Insomnia*. (<http://repository.usu.ac.id>) Di akses pada tanggal 15 Desember 2016).

Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja : Petunjuk bagi Guru dan Orang Tua*. Bandung : Pustaka Setia.

Amelia, Ayu, 2013. *Makalah Media Sosial*. Ayuamelia12.blogspot.co.id. Diakses pada tanggal 7 Juli 2017.

APJII, 2014, *Pengguna internet di Indonesia*, <http://tekno.kompas.com>, diakses tanggal 24 Oktober 2016.

Asmadi, (2008). *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medik.

Ariani, M. (2013). *Hubungan Tingkat Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di SMAN 3 SIAK*. Jurnal, Siak, Universitas Siak.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

_____ (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Boyd, M Dana.Ellison, B Nicole. (2007). *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*. Journal of Computer-Mediated Communication.

_____ (2007). *Jejaring Sosial*. (library.binus.ac.id) Di akses pada tanggal 16 Desember 2016).

Dewi. (2011). *Hubungan antara kecanduan internet dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa S1 FK UNS yang sedang skripsi*, tidak dipublikasikan , Surakarta, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Dahlan, Sopiudin (2011) *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*, Jakarta : Salemba Medika.

Fatimah (2016).*Hubungan Tingkat Kecemasan Sebelum Praktik Klinik Di Rumah Sakit Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa DIII Keperawatan Semester II Stikes Muhammadiyah Samarinda*. Skripsi, tidak dipublikasikan , Samarinda, STIKES Muhammadiyah Samarinda.

Fatmasari. M (2009).Perbedaan Proporsi Kejadian Insomnia Pada Kelompok Remaja, Dewasa, dan Lansia Di RW I Bener Ngrampal Sragen Skripsi, Surakarta, UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA.

Firman dan Ngaziz, (2012) *.Pengguna Internet Mulai Bosan Media Sosial*, <http://m.viva.co.id> . Diakses pada tanggal 5 februari 2017.

Gatot,S. (2014). *Siaran Pers Tentang Riset Kominfo Dan Unicef Mengenai Perilaku Anak Dan Remaja Dalam Menggunakan Internet*. Pusat Data Dan Sarana Informatika Kementerian Komunikasi Dan

Informatika.(<http://kominfo.go.id>). Diakses pada tanggal 29 September 2016.

Hanjani , Febyuka. (2013). *Peningkatan Kebutuhan akan Media Sosial Pada Remaja, Salah Siapa?. Personal Growth,Conseling and DevelopmentCenter*.(<http://www.personalgrowth.co.id/en/journalviewarticle.php?id=91>) . Diakses Pada tanggal 2 Oktober 2016.

Harti (2015).*Pengaruh Tingkat Keaktifan Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa SMAN 9 Surabaya Dalam Berbelanja Online*. Jurnal, Surabaya, Universitas Negeri Surabaya.

Hasan (2008).*Pokok-pokok Materi Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hidayat (2006).*Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba.

_____ (2010). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Kaplan (2007) , Penyebab insomnia (<http://burhansx.blogspot.co.id/2011/04/insomnia.html>) diakses pada tanggal 27 November 2016)

Hutahaeen, N. Br. (2012). *Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Kelas XII IPA SMA Di Kota Medan Tahun Ajaran 2012/2013*.Skripsi, Universitas Negeri Medan.

Judhitha, C (2011). *Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja Di Kota Makassar*.Makassar.Jurnal.

Kementerian Komunikasi Informatika RI (2015). *Pengguna Internet di Indonesia* (<https://kominfo.go.id>) , diakses pada tanggal 30 November 2016).

Kiayi, S. (2015). *Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 1 TELAGA KABUPATEN GORONTALO*. Jurnal. Jurusan Ilmu Keperawatan FIKK UNG.

Maentiningih, Desiani. (2008). *Hubungan antara secure attachment dengan motivasi berprestasi pada remaja* (<http://www.gunadarma.ac.id>). Diakses pada tanggal 8 Oktober 2016.

Mubarak & Chahyatin. (2007). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori & Aplikasi dalam Praktik*, Jakarta : EGC.

Muntokiyah, (2015) *Hubungan Tingkat Aktifitas Pengguna Jejaring Sosial dan Game Online dengan Inferioritas*. Thesis, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Notoatmodjo, (2010). *Metedologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Nursalam. (2008). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta : Info Media.

Papalia, D.E, dkk. (2009). *Human Development : Perkembangan Manusia (Buku 2 edisi 10)*. Jakarta : Salemba Humanika.

Purba, (2013), *Pengaruh Jejaring Sosial (Facebook) terhadap perilaku manusia*. KTI. Fakultas Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi.

Pramudawardani (2016). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Facebook dan Twitter Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan IPS*. Jurnal, Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.

Remaja dengan Insomnia, <http://asmianifawziah.blogspot.co.id>, diakses pada tanggal 20 November 2016.

Riduan. (2010). *Dasar-dasar Statistika*. Bandung : ALFABETA.

Ridhota, 2016, *Dampak negatif Penggunaan jejaring sosial*, <https://ridhota.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 27 November 2016.

Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Santrock, J.W. 2007. *Psikologi Pendidikan (edisi kedua)*. (Penerj. Tri Wibowo B.S). Jakarta: Kencana.

Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Subandi, (2008) . (<http://eprints.ums.ac.id>). Di akses pada tanggal 02 Desember 2016).

Sugiyono, (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

_____ (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Sumanto .(2014). *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Yogyakarta : CAPS.

Syamsuudin, W.K.P (2015). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado*. jurnal, Manado, Universitas Ram Ratulangi Manado.

Tarwonto & Martonah. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Edisi Ke-3. Jakarta : Salemba Medika.

Turana Y, 2007, *Gangguan Tidur: Insomnia*, (<http://medikaholistik.com>) diakses tanggal 28 Oktober 2016.

Wasis.(2008). Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat.Jakarta : ECG.

Widya, G. (2011). *Mengatasi Insomnia*.Yogyakarta: Katahati.

Wong, D. L2. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong* (edisi ke-6). Agus Sutarna, Neti Juniarti, H. Y. Kuncara, dan Egi Komara Yudha (penterjemah). Jakarta:EGC.

Yudha, P. N (2015).*Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di S1 Keperawatan Semester VIII Stikes Muhammadiyah Samarinda*. Skripsi tidak dipublikasikan , Samarinda, STIKES Muhammadiyah Samarinda.