HUBUNGAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN GEJALA INSOMNIA PADA SISWA DI SMP NEGERI 04 KOTA BARAT KOTA GORONALO

Oleh;
Rona Febriyona[1)], Andi Nur Aina Sudirman[2)], Moh. Taufik Saleh[3)]

[1)] Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: ronafebriona@umgo.ac.id
[2)] Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: Andinurainasudirman@umgo.ac.id
[3)] Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: moh.taufik.saleh030603@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum terjadi pada remaja dan dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap munculnya gejala insomnia adalah penggunaan media sosial, khususnya aplikasi TikTok yang populer di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial TikTok dengan gejala insomnia pada siswa di SMP Negeri 04 Kota Barat Kota Gorontalo.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 87 siswa yang dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner intensitas penggunaan TikTok dan skala KSPBJ-IRS untuk mengukur gejala insomnia. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan *uji Chi-Square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial TikTok dengan gejala insomnia pada siswa (nilai $p = 0{,}007$, $p < 0{,}05$).

Kesimpulan: Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, maka semakin tinggi pula tingkat gejala insomnia yang dialami siswa.

Kata kunci : TikTok, Media Sosial, Insomnia, Remaja, Siswa SMP.

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIKTOK SOCIAL MEDIA AND INSOMNIA SYMPTOMS AMONG STUDENTS AT SMP NEGERI 04 KOTA BARAT, GORONTALO CITY

By:
Rona Febriyona[1)], Andi Nur Aina Sudirman[2)], Moh. Taufik Saleh[3)]

1. *Muhammadiyah University of Gorontalo, Email:* ronafebriona@umgo.ac.id
2. *Muhammadiyah University of Gorontalo, Email:* Andinurainasudirman@umgo.ac.id
3. *Muhammadiyah University of Gorontalo, Email:* moh.taufik.saleh030603@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Insomnia is a common sleep disorder among adolescents that can affect both physical and psychological health. One factor suspected to contribute to the emergence of insomnia symptoms is the use of social media, particularly TikTok, which is popular among teenagers. This study aims to determine the relationship between TikTok social media use and insomnia symptoms among students at SMP Negeri 04 Kota Barat, Gorontalo City.*

Methods: *This research used a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 87 students selected using proportionate stratified random sampling. Data collection was conducted using a TikTok usage intensity questionnaire and the KSPBJ-IRS scale to measure insomnia symptoms. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test.*

Results: *The results showed a significant relationship between the use of TikTok social media and insomnia symptoms among students (p-value = 0.007, p < 0.05).*

Conclusion: *It can be concluded that the higher the intensity of TikTok usage, the higher the level of insomnia symptoms experienced by students.*

Keywords: *TikTok, Social Media, Insomnia, Adolescents, Junior High School Students.*

PENDAHULUAN

Dengan globalisasi yang semakin berkembang, kemajuan dalam teknologi dan informasi memengaruhi peningkatan penggunaan media sosial oleh masyarakat. Kehidupan sehari-hari kita sekarang melibatkan penggunaan media sosial. Media sosial tidak hanya digunakan untuk berinteraksi dan berkomunikasi, tetapi juga untuk menampilkan diri sendiri, seperti dengan mengambil foto dan video dengan berbagai kreasi. Munculnya berbagai platform aplikasi yang memudahkan pembuatan video menunjukkan dominasi era digital di kalangan pengguna *smartphone*. Salah satu aplikasi media sosial yang memunculkan fenomena global dan telah meraih popularitas yang luar biasa, terutama di kalangan remaja adalah TikTok. TikTok telah menjadi sangat populer di seluruh dunia karena memungkinkan pengguna membuat dan membagikan video pendek berdurasi hingga 60 detik. Aplikasi ini telah menarik jutaan pengguna dari berbagai usia, latar belakang, dan jenis kelamin.

Jumlah pengguna media sosial di seluruh dunia meningkat 8%, atau 320 juta lebih, dari 4,72 miliar pada Januari 2023 menjadi 5,04 miliar pada Januari 2024. Ada variasi signifikan dalam penetrasi media sosial di seluruh dunia: 75% di Asia Timur, 71% di Amerika Utara, 68% di Amerika Selatan, 79–80% di Eropa Utara dan Barat, 16% di Afrika Barat, dan 10% di Afrika Tengah dan Timur. Infografis yang bermanfaat (Dave Chaffey, 2024). Data yang dikumpulkan hingga Januari 2024 menunjukkan bahwa ada 353,3 juta koneksi seluler yang luar biasa, melebihi jumlah populasi, dengan rasio total terhadap populasi sebesar 126,8%. Ada peningkatan sebesar 2,5 juta koneksi baru setiap tahun, dengan pertumbuhan tahunan 0,7%. Fenomena ini menunjukkan bahwa banyak orang di Indonesia memiliki lebih dari satu perangkat atau *SIM card*, yang menunjukkan bahwa masyarakat sangat menggunakan teknologi seluler (We Are Social, Meltwater. 2024; GWI (2023) dalam (Alfaridzi, 2024).

Proyeksi pertumbuhan penggunaan TikTok di Indonesia menunjukkan tren yang signifikan seiring dengan perkembangan teknologi dan penetrasi internet yang semakin meluas. Pada 2025, jumlah pengguna TikTok diperkirakan akan melebihi 150 juta, didorong oleh populasi internet yang terus berkembang, terutama di kalangan generasi muda. Pada 2030, dengan adopsi teknologi seperti 5G, pengguna aktif TikTok di Indonesia bisa mencapai 200 hingga 250 juta, dengan integrasi yang lebih dalam dalam kehidupan sehari-hari. Menjelang 2040, platform ini diprediksi akan mengakomodasi lebih dari 300 juta pengguna, seiring dengan kemajuan teknologi seperti AI dan 6G yang membawa perubahan dalam cara berinteraksi dengan media sosial. Pada 2050, TikTok dan platform serupa akan semakin terintegrasi dengan dunia nyata, dan diperkirakan jumlah penggunanya bisa mencapai lebih dari 350 juta, mencerminkan pertumbuhan pesat yang selaras dengan digitalisasi global. *(We Are Social, Meltwater. 2024*)

TikTok juga bisa digunakan oleh seseorang yang ingin berjualan secara online, dan banyak lagi fitur pada Tik Tok yang bisa memudahkan bagi setiap orang terutama remaja Kemudian penggunaan aplikasi Tik Tok juga memiliki dampak positif, yang pertama yaitu sesama pengguna dapat saling membangun

hubungan pertemanan. Tik Tok juga dapat dimanfaatkan untuk menciptakan hubungan sesama manusia agar mereka saling mengenal karena Tik Tok juga diciptakan agar penggunanya dapat berinteraksi dengan pengguna lain baik melalui kolom komentar maupun pesan pribadi.

Data Indonesia.id juga menunjukkan waktu yang dihabiskan untuk bermain media sosial sebanyak 3 - 4 jam setiap hari, yang merupakan rekor tertinggi ke-10 di dunia. Selain itu, dari 206.630 remaja usia 10-19 tahun di Provinsi Gorontalo, 86,74% menggunakan internet, dan 64,94% menggunakan media sosial atau jejaring sosial, menurut data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) BPS Gorontalo pada Maret 2022 (Gorontalo, 2023). Adanya media sosial TikTok yang banyak digunakan oleh remaja, termasuk siswa tentu membuat para remaja mengalami intensitas penggunaan Tik Tok yang tinggi. Intensitas dalam penggunaan Tik Tok yang digunakan oleh remaja kira-kira durasi penggunaannya pada durasi (3-4 jam). Jadi penggunaan Tik Tok secara berlebihan bisa dipaparkan dengan suatu fenomena yang menjadi perhatian belakangan ini yaitu gejala insomnia.

Di Indonesia menurut Nurmiati Amir, dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia rumah sakit cipto mangunkusumo, beliau mengatakan bahwa insomnia menyerang 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang dari total angka kejadian insomnia itu, 10-15% merupakan gejala insomnia kronis. Menurut National Sleep Foundation, insomnia terjadi di dunia hingga 67% dari 1.508 orang di bagian Asia Tenggara. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Kemudian sekitar 23,3% mengalami insomnia sedang dan 55,8% insomnia ringan. Kemudian di provinsi Riau juga mengalami gangguan insomnia yang dialami seseorang khususnya remaja dengan jumlah 45,6% disebabkan karena remaja menggunakan media sosial (Widya Aminatus, 2022)

Menurut Hidayah dkk, insomnia yaitu salah satu gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. Selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif. 10 Insomnia termasuk gejala yang dijalani hampir semua masyarakat di Indonesia khususnya remaja sering terjadi kesulitan tidur kronis, tidurnya pendek dan sering terbangun saat tidur. Yang saya ketahui berdasarkan observasi dan wawancara bahwa seseorang yang mengalami insomnia sering mengantuk berlebihan pada siang hari karena kualitas ketika tidur kurang Jadi pada dasarnya insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dikeluhakan oleh seseorang. (Widya Aminatus, 2022)

Menurut Wiyono, orang tidak selamanya dapat menikmati tidur dengan baik. Rata-rata waktu tidur yang dibutuhkan manusia perhari pada usia remaja jumlah kebutuhan tidur sekitar 8,5 jam perhari.11 Untuk menjelajah internet sekedar mengakses media sosial seringkali remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur, walaupun hanya sekedar mengakses media sosial seperti pada penggunaan aplikasi Tik Tok sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala, dan sulit untuk konsentrasi. Hal tersebut terjadi kemungkinan karena remaja tidak mampu untuk memanajemen waktu dalam menggunakan Tik Tok yang benar pada

saat di sekolah dan di rumah yang menyebabkan ketidakteraturan waktu istirahat dan tidur bagi remaja akibatnya kemungkinan bisa terjadi gejala insomnia.(Widya Aminatus, 2022)

Penelitian terdahulu oleh Wydia Khristianty dengan berjudul "Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado". Di dalam judul tersebut dijelaskan bahwa durasi penggunaan media sosial tertinggi pada informan yaitu pada durasi sedang kisaran tiga sampai empat jam, dan insomnia pada informan paling banyak yaitu insomnia ringan. Wydia Khristianty mengatakan bahwa ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia bahwa semakin lama waktu penggunan jejaring sosial maka makin tinggi kejadian insomnia. (Wydia Khristianty, 2020)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional.* Sampel berjumlah 87 siswa yang dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling.* Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner intensitas penggunaan TikTok dan skala KSPBJ-IRS untuk mengukur gejala insomnia. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan *uji Chi-Square.*

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Usia, jenis kelamin, kelas

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase
1	umur		
	13 tahun	33	37,9%
	14 tahun	28	32,2%
	15 tahun	26	29,9%
	Total	87	100%
2	Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Presentase
	Laki laki	33	37,9%
	perempuan	54	62,1%
	Total	87	100%
3	Kelas	Frekuensi (n)	Presentase
	VII	33	37,9 %
	VIII	29	33,3%
	IX	25	28,7%
	Total	87	100%

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 87 responden, mayoritas berusia 13 tahun sebanyak 33 siswa (37,9%), diikuti usia 14 tahun sebanyak 28 siswa (32,2%) dan usia 15 tahun sebanyak 26 siswa (29,9%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan siswa kelas awal di jenjang SMP. Dari segi jenis kelamin, responden perempuan mendominasi sebanyak 54 siswa (62,1%) dibandingkan laki-laki sebanyak 33 siswa (37,9%). Sementara itu, berdasarkan tingkat kelas, siswa kelas VII merupakan kelompok terbanyak yaitu 33 siswa (37,9%), disusul kelas VIII sebanyak 29 siswa (33,3%) dan kelas IX sebanyak 25 siswa (28,7%). Data ini mencerminkan bahwa distribusi responden cukup merata namun didominasi oleh siswa perempuan dan siswa dari kelas VII.

2. Analisis Univariat

a. Frekuensi Media Sosial TikTok Di Smp Negri 04 Kota Barat Kota Gorontalo

Tabel 2. Media Sosial TikTok Di Smp Negri 04 Kota Barat Kota Gorontalo

Media Sosial TikTok	Frekuensi	Presentase
Rendah	19	21,8 %
Sedang	41	47,1 %
Tinggi	27	31,0 %
Total	87	100,0 %

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial TikTok di kalangan 87 responden terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Mayoritas responden berada pada kategori penggunaan sedang, sebanyak 41 orang atau 47,1% dari total responden. Ini menunjukkan bahwa hampir separuh dari siswa menggunakan TikTok dengan frekuensi yang sedang, yang kemungkinan mencerminkan pola penggunaan yang cukup rutin namun tidak berlebihan. Sementara itu, sebanyak 27 responden (31,0%) berada pada kategori penggunaan tinggi, yang menunjukkan bahwa sekitar sepertiga dari siswa memiliki intensitas penggunaan TikTok yang cukup tinggi. Hal ini bisa berdampak terhadap aspek lain seperti waktu belajar, interaksi sosial langsung, atau bahkan kualitas tidur. Adapun 19 responden (21,8%) termasuk dalam kategori penggunaan rendah, yang menunjukkan masih adanya kelompok siswa yang menggunakan TikTok secara terbatas.

b. Frekuensi Gejala Insomnia Di Smp Negri 04 Kota Barat Kota Gorontalo

Tabel 3. Gejala Insomnia Di Smp Negri 04 Kota Barat Kota Gorontalo

Gejala Insomnia	Frekuensi	Presentase
Rendah	9	10,3 %
Sedang	37	42,5 %
Tinggi	41	47,1 %
Total	87	100,0 %

Berdasarkan data penelitian terhadap 87 responden, gejala insomnia terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Sebanyak 9 responden (10,3%) berada pada kategori gejala insomnia rendah, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa mengalami gangguan tidur ringan. Sementara itu, 37 responden (42,5%) termasuk dalam kategori gejala insomnia sedang, yang menandakan bahwa hampir setengah dari responden mengalami kesulitan tidur dengan intensitas yang cukup mengganggu namun belum parah. Adapun 41 responden (47,1%) berada pada kategori gejala insomnia tinggi, yang menunjukkan bahwa hampir separuh siswa mengalami gangguan tidur serius seperti sulit tidur setiap malam, tidur tidak nyenyak, atau terbangun dini. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa (89,6%) mengalami gejala insomnia pada tingkat sedang hingga tinggi, sehingga diperlukan perhatian khusus dari pihak sekolah, orang tua, maupun tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi dan upaya pencegahan yang tepat, termasuk manajemen penggunaan gawai dan kebiasaan tidur yang sehat.

3. Analisis Bivariat

Tabel 4. *Uji Chi Square* Hubungan Media Sosial Tiktok Dgn Gejala Insomnia Pada Siswa Di Smp Negri 04 Kota Barat Kota Gorontalo

Media Sosial Tiktok	Gejala Insomnia						Total		Value	Keeratan Hubungan
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Rendah	1	1.1	5	5.7	13	14.9	19	21.8%	0.007	0.372
Sedang	8	9.2	21	24.1	12	13.8	41	47.1%		
Tinggi	0	0.0	11	12.6	16	18.4	27	31.0%		
Total	9	10.3	37	42.5	41	47.1	87	100.0%		

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sebagian besar responden dengan tingkat

penggunaan TikTok tinggi cenderung mengalami gejala insomnia yang juga tinggi, yaitu sebanyak 16 orang (18,4%). Sementara itu, responden dengan penggunaan TikTok rendah paling banyak mengalami insomnia tingkat tinggi, yaitu 13 orang (14,9%). Responden dengan penggunaan TikTok sedang sebagian besar mengalami insomnia sedang, yaitu sebanyak 21 orang (24,1%). Dari hasil uji *Chi-Square*, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,007, yang berarti lebih kecil dari (< 0,05). Dengan demikian, hipotesis nol (H0) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan TikTok dengan gejala insomnia ditolak, dan hipotesis alternatif (H1) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan TikTok dengan gejala insomnia diterima. Selain itu, nilai keeratan hubungan (koefisien kontingensi) sebesar 0,372 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada dalam kategori sedang. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, maka semakin besar kecenderungan siswa untuk mengalami gejala insomnia. Dengan demikian, penggunaan media sosial TikTok dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya gejala insomnia pada siswa.

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 87 responden di SMP 04 Kota Barat, Kota Gorontalo, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 13 tahun, yaitu sebanyak 33 orang (37,9%). Sementara itu, responden yang berusia 14 tahun berjumlah 28 orang (32,2%), dan yang berusia 15 tahun sebanyak 26 orang (29,9%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, yaitu sebanyak 54 orang (62,1%) dan laki-laki sebanyak 33 orang (37,9%). Responden dalam penelitian ini berasal dari tiga kelas, yaitu kelas VII sebanyak 33 orang (37,9%), kelas VIII sebanyak 29 orang (33,3%), dan kelas IX sebanyak 25 orang (28,7%).

Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan dan berusia 13 tahun. Menurut De Vito (Ariani, 2021), hal ini disebabkan karena perempuan cenderung lebih sering mengekspresikan perasaannya dan memiliki keinginan yang besar untuk mengungkapkan diri. Oleh karena itu, perempuan lebih dominan dalam penggunaan media sosial sebagai sarana komunikasi maupun ekspresi diri.

Sejalan dengan itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Finances Online menunjukkan bahwa perempuan lebih tertarik untuk berinteraksi melalui media sosial dibandingkan pria Telekomunitas, 2013 dalam (Ariani, 2021). Menurut peneliti, remaja perempuan cenderung lebih menyukai interaksi sosial melalui media sosial karena mereka memiliki keinginan yang lebih besar untuk berbagi cerita atau pengalaman dengan orang lain. Hal ini menjadikan remaja perempuan lebih dominan dalam penggunaan media sosial dibandingkan remaja laki-laki. Selain itu, remaja perempuan juga cenderung memiliki tingkat keakraban yang lebih dalam dengan orang-orang di sekitarnya.

b. Media Sosial TikTok

Berdasarkan data yang diperoleh, frekuensi penggunaan media sosial TikTok menunjukkan bahwa sebagian besar

responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 41 orang (47,1%). Sementara itu, sebanyak 27 responden (31,0%) termasuk dalam kategori penggunaan tinggi, dan 19 responden (21,8%) berada pada kategori rendah. Total responden dalam penelitian ini berjumlah 87 orang (100%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja cukup aktif dalam menggunakan TikTok.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Dianis, Atrup, dan Khususiyah (2025) dalam jurnal berjudul "Survei Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Siswa SMK di Kediri" yang diterbitkan oleh Universitas Nusantara PGRI Kediri. Dalam penelitian tersebut, dari 64 siswa yang menjadi responden, mayoritas berada pada kategori penggunaan sedang dengan nilai dominan pada indikator keterlibatan emosional (53%), frekuensi akses (50%), dan kontrol diri (48%). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa penggunaan TikTok dalam kategori sedang mencerminkan bahwa siswa cenderung menggunakan media sosial ini secara rutin namun tidak sampai pada taraf yang mengganggu aktivitas belajar. Bahkan, disebutkan bahwa penggunaan sedang justru dapat berkontribusi pada peningkatan kreativitas siswa jika diarahkan dengan benar.

Menurut Fatimah Kartini Bohang (2018) dalam Widyasari (2024), jumlah pengguna aplikasi TikTok bahkan telah mengalahkan aplikasi populer lainnya seperti YouTube, WhatsApp, Facebook Messenger, dan Instagram. Di Indonesia, mayoritas pengguna TikTok berasal dari kalangan anak muda, khususnya generasi Z yang masih berada di usia sekolah.

Media sosial umumnya dimanfaatkan untuk mencari teman baru, berbincang dengan pengguna lain, serta memperoleh informasi (Melinda, 2024). Ketersediaan informasi yang cepat dan mudah, ditambah dengan fitur-fitur interaktif, membuat media sosial sangat menarik bagi generasi muda. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan, salah satunya adalah insomnia. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Udin (2020), yang menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur pada remaja di Sentolo, Kulon Progo. Aktivitas online yang dilakukan secara berlebihan, terutama di malam hari, dapat mengganggu pola tidur dan mengurangi waktu istirahat yang seharusnya dipenuhi oleh remaja.

Salah satu daya tarik media sosial adalah kemudahannya dalam diakses, komunikasi yang cepat dan ringkas, jangkauan yang luas, serta kemampuannya membangun hubungan timbal balik secara langsung (Sudiyatmoko R., 2014 dalam Shalahuddin, 2022). TikTok sendiri awalnya dirancang untuk berbagi video pendek seperti lip-sync dan tarian. Namun, seiring waktu, platform ini telah berkembang menjadi ruang kreatif yang memungkinkan pengguna membagikan berbagai jenis konten seperti tantangan, komedi, edukasi, dan lain sebagainya. Kini, TikTok tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga berperan sebagai alat pengaruh budaya yang luas dan digunakan di berbagai sektor industri (Kurnia, 2024). Meskipun demikian, penggunaan yang tidak terkendali tetap dapat berdampak buruk terhadap pola hidup, khususnya terkait dengan waktu tidur dan kesehatan mental. Menurut Azjen (dalam Mila, 2012), intensitas penggunaan media sosial terdiri dari beberapa aspek, yaitu:

(1).Frekuensi: Seberapa sering seseorang mengulangi suatu perilaku dalam kurun waktu tertentu.pernyataan yang di tanyakan

1. "Saya menggunakan TikTok setiap hari" menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 169.
2. ”Saya sering membuka TikTok saat waktu luang " menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 180.
3. ”Saya merasa perlu membuka TikTok lebih dari sekali sehari." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 181.
4. ”Saya menggunakan TikTok pada waktu yang sama setiap hari." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 177.
5. ”saya menggunakan TikTok meningkat dalam beberapa bulan terakhir " menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 171.

(2) Durasi: Lamanya waktu yang dihabiskan individu dalam melakukan suatu perilaku atau aktivitas tertentu. pernyataan yang di tanyakan:

1. ”Saya menggunakan TikTok 4 - 6 jam dalam sehari." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 173.
2. ”Saya sering menggunakan TikTok hingga larut malam " menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 173.
3. ”Saya meras sulit berhenti menggunakan TikTok meskipun waktu sudah malam." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 181.
4. ”Saya menghabiskan sebagian besar waktu luang saya di TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 163.
5. ”Durasi penggunaan TikTok saya mengganggu jadwal tidur saya." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 179.

(3). Penghayatan: Pemahaman dan penyerapan informasi melalui usaha seseorang untuk memahami, menikmati, dan menghayati suatu aktivitas. pernyataan yang di tanyakan:

1. ”Saya merasa informasi yang saya dapakan dari TikTok bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 179.
2. ”Saya sering menikmati konten TikTok yang memberikan wawasan baru bagi saya." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2

dan total akumulasi nilai mencapai 180.

3. ”Saya sering merasa terinspirasi oleh video yang saya tonton di TikTok.." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 181.
4. ”Saya memahami dan menghayati pesan dari konten yang sering muncul di TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 178.

(4) Perhatian: Ketertarikan seseorang terhadap suatu aktivitas yang sesuai dengan minatnya, dan dilakukan dengan lebih intensif dibandingkan aktivitas lain yang tidak menarik minat. pernyataan yang di tanyakan:

1. ”Saya merasa lebih fokus saat mengakses TikTok dibandingkan melakukan aktivitas lain." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 171.
2. ”Saya sering kehilangan kesadaran waktu karena terlalu menikmati konten di TikTok.." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 185.
3. ”Saya lebih tertarik membuka TikTok daripada menggunakan platform media sosial lainnya." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 184.
4. ”Saya sering memprioritaskan membuka TikTok dibandingkan menyelesaikan pekerjaan atau tugas lain." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 192.

3. Gejala Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian, gejala insomnia paling banyak dialami oleh responden pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 41 orang (47,1%). Selanjutnya, sebanyak 37 responden (42,5%) mengalami gejala insomnia pada tingkat sedang, dan hanya 9 responden (10,3%) yang termasuk dalam kategori rendah. Jumlah keseluruhan responden adalah 87 orang (100%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan tidur yang cukup serius.

Menurut Hidayah dkk., insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang ditandai dengan lamanya waktu tidur atau jumlah tidur yang tidak mencukupi. Gangguan ini juga berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk, seperti tidur yang tidak efektif. Insomnia menjadi keluhan umum di masyarakat, khususnya di kalangan remaja, yang kerap mengalami kesulitan tidur kronis, tidur dalam waktu singkat, serta sering terbangun di malam hari. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa individu yang mengalami insomnia umumnya merasa sangat mengantuk pada siang hari akibat kurangnya kualitas tidur di malam sebelumnya. Oleh karena itu, insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dikeluhkan dan berdampak pada produktivitas sehari-hari (Widya Aminatus, 2022).

Menurut Soliha (2015) menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok yang

paling rentan terhadap ketergantungan pada internet dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini karena masa remaja adalah masa transisi dari remaja awal menuju remaja akhir, yang ditandai dengan dinamika psikologis serta pencarian jati diri. Ketergantungan terhadap media sosial, seperti TikTok, dapat menyebabkan remaja kesulitan mengatur waktu istirahat. Jika pola tidur terganggu, maka semangat dalam menjalani aktivitas harian akan menurun, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup.

Menurut Kozier dalam Fauziah (2013), kebutuhan tidur ideal bagi remaja adalah 8–10 jam per malam. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur ini dapat memicu insomnia dan menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental. Tidur bukan sekadar rutinitas, melainkan kebutuhan penting bagi tubuh dan pikiran. Selain durasi, kualitas tidur juga sangat berperan. Tidur yang nyenyak dapat memberikan manfaat optimal bagi tubuh.

Secara umum, remaja memerlukan waktu tidur 8–10 jam per hari, berbeda dengan lansia yang hanya memerlukan 6–7 jam. Tidur malam lebih baik dibandingkan tidur siang karena produksi hormon melatonin, yang hanya terjadi dalam kondisi gelap, mulai pukul 21.00. Hormon ini berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh, termasuk dalam menekan pertumbuhan sel tumor dan kanker. Oleh karena itu, tidur malam yang cukup merupakan bagian penting dari pola hidup sehat (Kozier dalam Fauziah, 2013; Amaliasari, 2023).

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan untuk menilai gangguan insomnia adalah KSPBJ Insomnia Rating Scale. Alat ini mengukur masalah insomnia secara terperinci, termasuk gangguan masuk tidur, lamanya tidur, kualitas tidur, hingga kondisi saat bangun. Adapun butir-butir dalam skala ini adalah sebagai berikut:
(1).Lama Tidur : Mengukur jumlah dan durasi tidur. Subjek normal biasanya tidur lebih dari 6,5 jam, sedangkan penderita insomnia memiliki waktu tidur yang lebih sedikit. pernyataan yang di tanyakan:

1. ”Saya merasa waktu tidur saya tidak mencukupi." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 191.
2. ”Saya tidur kurang dari 6 jam setiap malam." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 173.
3. ”Lamanya waktu tidur saya berkurang sejak menggunakan TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 184.
4. ”Saya sering merasa kurang tidur karena begadang menonton TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 191.
5. ”Saya kesulitan mengatur waktu tidur karena TikTok " menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 193.

(2).Mimpi : Subjek normal biasanya tidak bermimpi atau jarang mengingat mimpinya. Penderita insomnia sering

bermimpi, bahkan mengalami mimpi buruk. pernyataan yang di tanyakan:

1. ”Saya sering bermimpi buruk setelah menggunakan TikTok sebelum tidur." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 165.
2. ”Saya merasa isi TikTok yang saya tonton memengaruhi mimpi saya." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 174.

(3).Kualitas Tidur : Tidur pada subjek normal cenderung dalam, sedangkan penderita insomnia mengalami tidur yang dangkal. pernyataan yang di tanyakan:

1. ”Saya merasa kualitas tidur saya menurun sejak sering menggunakan TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 182.
2. ”Saya merasa lelah meskipun tidur cukup setelah menggunakan TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 185.
3. ”Saya sulit merasa tidur nyenyak jika menggunakan TikTok sebelum tidur." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 189.
4. ”Kualitas tidur saya terganggu karena terlalu banyak waktu di TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 178.
5. ”Saya merasa tidur saya tidak memuaskan setelah menggunakan TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 191.

(4).Masuk Tidur : Subjek normal dapat tertidur dalam 5–15 menit. Penderita insomnia memerlukan waktu lebih lama dari 15 menit untuk bisa tertidur. pernyataan yang di tanyakan:

1. ”Saya kesulitan tidur setelah menggunakan TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 183.
2. ”Saya sering menunda waktu tidur karena menonton TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 178.
3. ”TikTok membuat saya sulit untuk segera tertidur." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 190.
4. ”Saya merasa waktu masuk tidur saya menjadi tidak teratur karena TikTok " menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 185.
5. ”Saya sulit menghentikan penggunaan TikTok untuk tidur tepat waktu." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 186.

(5). Terbangun di Malam Hari : Subjek normal bisa tidur sepanjang malam dan jarang terbangun. Sebaliknya, penderita insomnia sering terbangun lebih dari tiga kali semalam. pernyataan yang di tanyakan:

1. ”Saya sering terbangun di tengah malam." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 183.
2. ”Pikiran tentang TikTok mengganggu tidur saya di malam hari." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 180.
3. ”Saya sering terbangun dengan perasaan gelisah." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 184.
4. ”Tidur saya menjadi tidak tenang setelah menonton TikTok sebelum tidur." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 183.

(6). Waktu Tidur Kembali: Subjek normal dapat kembali tidur dalam waktu kurang dari 5 menit setelah terbangun. Penderita insomnia memerlukan waktu lebih lama untuk bisa tidur kembali. pernyataan yang di tanyakan:

1. ”Saya sulit tidur kembali setelah terbangun di malam hari akibat TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 173.
2. ”TikTok membuat saya memikirkan hal-hal yang mengganggu tidur saya kembali." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 182.
3. ”Saya memerlukan waktu lama untuk kembali tidur setelah menggunakan TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 179.
4. ”Saya sering merasa cemas setelah menonton TikTok sehingga sulit tidur kembali." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 188.
5. ”Pikiran tentang TikTok menghalangi saya untuk tidur kembali dengan cepat." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 181.

(7). Terbangun Dini Hari: Subjek normal bangun sesuai keinginannya, sementara penderita insomnia sering terbangun 1–2 jam lebih awal dari waktu seharusnya. pernyataan yang di tanyakan:

1. ”Saya sering terbangun terlalu pagi setelah menggunakan TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 176.
2. ”Saya merasa bangun lebih awal karena TikTok memengaruhi pola tidur saya " menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral,

dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 185.

3. ”Saya sulit kembali tidur setelah terbangun dini hari akibat TikTok. " menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 185.
4. ”Waktu bangun saya terlalu dini setelah menonton TikTok sebelum tidur. " menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 184.

(8).Perasaan Saat Bangun Tidur: Subjek normal merasa segar setelah tidur malam, sedangkan penderita insomnia biasanya merasa lesu atau tidak segar saat bangun. pernyataan yang di tanyakan:

1. ”Saya merasa lelah saat bangun setelah menggunakan TikTok sebelum tidur." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 187.
2. ”Saya sering merasa tidak segar setelah tidur malam karena TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 179.
3. ”Saya merasa mood saya buruk saat bangun karena kurang tidur akibat TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 179.
4. ”Saya merasa mengantuk di pagi hari karena begadang menggunakan TikTok." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 180.
5. ”Saya merasa sulit memulai aktivitas pagi setelah menggunakan TikTok larut malam." menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada posisi netral, dengan rata-rata skor sebesar 2 dan total akumulasi nilai mencapai 191.

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis data yang melibatkan 87 responden, diperoleh temuan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan media sosial TikTok dengan gejala insomnia (p-value = 0,007) dengan keeratan hubungan sebesar 0,372, yang menunjukkan hubungan pada kategori sedang. Dari total responden, sebanyak 47,1% memiliki gejala insomnia tinggi, dan menariknya, sebagian besar dari kelompok ini justru berasal dari siswa dengan penggunaan TikTok pada tingkat sedang (24,1%) dibandingkan dengan tingkat tinggi (18,4%). Fenomena ini dapat diasumsikan disebabkan oleh beberapa faktor lain di luar penggunaan TikTok semata. Salah satunya adalah bahwa siswa dengan penggunaan TikTok sedang tetap memiliki durasi total penggunaan media sosial yang tinggi karena mereka juga aktif menggunakan platform lain seperti Instagram, YouTube, atau WhatsApp. Selain itu, gejala insomnia yang tinggi juga mungkin dipengaruhi oleh tekanan akademik, stres,ujian sekolah ayang akan di hadapi, masalah keluarga, atau gangguan emosional lainnya yang tidak berhubungan langsung dengan penggunaan media sosial. Di sisi lain, kebiasaan menggunakan media sosial menjelang tidur, walaupun dalam waktu yang singkat, dapat mengganggu kualitas tidur. Oleh karena itu, meskipun penggunaan TikTok menunjukkan

keterkaitan dengan gejala insomnia, faktor-faktor lain seperti kebiasaan tidur, kondisi psikologis, dan penggunaan media sosial lain juga perlu dipertimbangkan untuk memahami secara lebih menyeluruh penyebab terjadinya gangguan tidur pada siswa..

Hasil ini sejalan dengan temuan dalam (Salii, 2020) jurnal Durasi Penggunaan Media Sosial dan Insomnia pada Remaja di SMA Advent Klabat Manado" yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan kejadian insomnia pada remaja. Penelitian tersebut menggunakan desain survei analitik dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 155 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial selama 3-4 jam per hari, dan 56,8% mengalami insomnia tingkat sedang. Penggunaan media sosial yang lebih intensif (p = 0,00) dikaitkan dengan peningkatan gejala insomnia, dengan koefisien korelasi r = 0,739 yang menunjukkan hubungan positif yang kuat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat penggunaan TikTok tinggi cenderung mengalami gejala insomnia yang juga tinggi, yaitu sebanyak 16 orang (18,4%). Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Widya Aminatus, 2022) di SMAN 1 Jombang, yang menemukan bahwa intensitas penggunaan TikTok dalam kategori sedang hingga tinggi berhubungan dengan gejala insomnia sedang hingga berat pada 57% siswa. Hasil uji korelasi dalam penelitian tersebut menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,779 dengan p-value 0,000, menandakan hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut

Menariknya, responden dengan penggunaan TikTok rendah juga menunjukkan angka insomnia tingkat tinggi, yaitu 13 orang (14,9%). Hal ini mengindikasikan bahwa faktor lain selain durasi penggunaan TikTok mungkin berkontribusi terhadap gejala insomnia. Namun, penelitian oleh Purnawinadi dan (Salii, 2020). di SMA Advent Klabat Manado menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial yang lebih lama berhubungan dengan kejadian insomnia pada remaja, dengan nilai p=0,000 dan koefisien korelasi r=0,739, menunjukkan hubungan yang kuat dan positif antara durasi penggunaan media sosial dan tingkat insomnia .

Responden dengan penggunaan TikTok sedang sebagian besar mengalami insomnia sedang, yaitu sebanyak 21 orang (24,1%). Penelitian oleh (Pratiwi, 2023) di SLB Negeri 2 Yogyakarta mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja, dengan nilai p=0,002 dan korelasi somers'd sebesar 0,471. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dalam durasi sedang dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja

Hasil uji Chi-Square dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,007, yang berarti lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan TikTok dengan gejala insomnia pada siswa SMP Negeri 4 Kota Barat, Gorontalo. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin sering dan lama seseorang mengakses aplikasi TikTok, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, tidur tidak nyenyak, atau sering terbangun di

malam hari. Hasil ini diperkuat oleh penelitian (Cahyani et al., 2023) yang dilakukan di Universitas Negeri Semarang, yang menyatakan bahwa durasi penggunaan media sosial, khususnya ketika melebihi tiga jam per hari, secara signifikan memengaruhi tingkat keparahan insomnia yang dialami oleh mahasiswa. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa 93,3% responden yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari mengalami gangguan tidur, dan 82,2% dari mereka dikategorikan mengalami insomnia ringan. Data ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dalam durasi yang cukup panjang berkontribusi pada terganggunya ritme biologis tubuh, seperti terganggunya siklus tidur malam akibat paparan cahaya layar gadget dan keterlibatan emosional yang tinggi dari konten yang dikonsumsi. Oleh karena itu, baik hasil penelitian ini maupun penelitian terdahulu secara konsisten mendukung bahwa terdapat hubungan yang nyata dan perlu diwaspadai antara penggunaan media sosial, termasuk TikTok, dan munculnya gejala insomnia pada remaja.

Nilai keeratan hubungan (koefisien kontingensi) sebesar 0,372 dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan TikTok dan gejala insomnia berada dalam kategori sedang. Penelitian oleh (Wuisang, 2023) di Bitung menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja, dengan nilai p=0,047 dan koefisien korelasi r=0,301, menunjukkan hubungan yang lemah namun signifikan.

Semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, maka semakin besar kecenderungan siswa untuk mengalami gejala insomnia. Penelitian oleh (Firdaus et al., 2023) di Poltekkes Kemenkes Semarang menunjukkan bahwa kecanduan penggunaan media sosial berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa, dengan nilai p=0,001, menandakan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.

Penggunaan media sosial TikTok dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya gejala insomnia pada siswa. Penelitian oleh (Kusmarini et al., 2022) di SMP Negeri 1 Mengwi menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan gangguan kualitas tidur pada remaja, dengan nilai p<0,05 dan koefisien korelasi 0,633, menunjukkan hubungan yang kuat dan positif .

Penelitian oleh (Dehe et al., 2024)di Kecamatan Tobelo juga menemukan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja, dengan nilai p=0,000, menandakan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Penelitian oleh Ferawati et al. (2023) di Posyandu Remaja Desa Pungpungan menemukan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja, dengan nilai p=0,000, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik pengguna TikTok pada siswa SMP Negeri 4 Kota Barat didominasi oleh siswa berusia 13 tahun sebanyak 33 orang (37,9%), dengan distribusi usia 14 tahun sebanyak 28 orang (32,2%) dan 15 tahun sebanyak

26 orang (29,9%). Mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 54 orang (62,1%), sedangkan laki-laki berjumlah 33 orang (37,9%). Ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok lebih banyak dilakukan oleh siswa perempuan usia remaja awal, khususnya yang berusia 13 tahun.

2. Berdasarkan hasil penelitian, dari 87 responden di SMP Negeri 4 Kota Barat, mayoritas siswa menggunakan TikTok dengan frekuensi sedang (41 siswa atau 47,1%), disusul kategori tinggi (27 siswa atau 31,0%), dan rendah (19 siswa atau 21,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan TikTok cukup intens, yang berpotensi memengaruhi pola tidur mereka. Dengan demikian, durasi penggunaan TikTok yang sedang hingga tinggi berisiko memicu gejala insomnia pada siswa.
3. Berdasarkan hasil penelitian, dari 87 siswa SMP Negeri 4 Kota Barat, mayoritas mengalami gejala insomnia, dengan 41 siswa (47,1%) berada pada kategori tinggi dan 37 siswa (42,5%) pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa hampir 90% siswa mengalami gangguan tidur yang signifikan, yang berpotensi dipengaruhi oleh durasi penggunaan TikTok. Hanya 9 siswa (10,3%) yang mengalami gejala insomnia dalam kategori rendah, menunjukkan adanya kelompok siswa yang masih memiliki pola tidur yang sehat. Dengan demikian, tingginya prevalensi insomnia di kalangan pengguna TikTok perlu diperhatikan, karena berisiko mengganggu kesehatan dan prestasi akademik siswa.
4. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan signifikan antara penggunaan TikTok dan gejala insomnia pada siswa SMP Negeri 4 Kota Barat. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai signifikansi 0,007 (< 0,05), yang berarti hipotesis alternatif diterima. Siswa dengan intensitas penggunaan TikTok tinggi cenderung mengalami insomnia berat, sementara yang menggunakan TikTok sedang lebih banyak mengalami insomnia sedang. Koefisien kontingensi sebesar 0,372 menunjukkan hubungan sedang, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi penggunaan TikTok, semakin besar kemungkinan siswa mengalami gejala insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

Adiputra. (2021). *Statistik Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Yayasan Kita Menulis.

Ahyar. (2020). Pengaruh physical distancing dan social distancing terhadap kesehatan dalam pendekatan linguistik. *Jurnal Kesehatan*, *1*(4), 14–19.

Alfaridzi, (2024). (2024). Sosial Media Effect terhadap Mental Health Adolescent di Tengah Transformasi Digital: Studi Komprehensif tentang Psikologis dan Risiko Terkait. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, *2*(3), 202–222.

Amaliasari, N. (2023). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Kelas VII Di Smpn 01 Geger Kecamatan Geger Kabupaten Madiun*. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA

MADIUN.

Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, *17*(2), 37–42.

Anggreni. (2022). Buku Ajar-Metodologi Penelitian Kesehatan. *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*.

Ariani. (2021). Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Pengguna Instagram. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, *9*(5), 563.

Azzahra, A. D., Lindayani, E., & Prameswari, A. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Tiktok terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri mengenai Personal Hygiene saat Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, *7*(1), 279–284.

Cahyani, V. N., Salma, S. J., Arifah, L., Rahmawati, G. I., Asmarani, A., Kurniawan, B. R., & Akhsan, N. H. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kemungkinan Terjadinya Insomnia pada Mahasiswa Semester 2 Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *2*(3), 60. https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i3.9930

Dave Chaffey, 2024. (2024). *Marketing Plans: Profitable Strategies in the Digital Age*. John Wiley & Sons.

Dehe, D., Fika, E. C., & Olivia Asih Blandina. (2024). UBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI KECAMATAN TOBELO. *Journal Of Social Science Research*, *4*(3), 541–555.

Driver. (2024). Insomnia Symptoms And Environmental Disruptors: A Preliminary Evaluation of Veterans In A Subacute Rehabilitation. *Clinical Gerontologist*, *47*(3), 494–506.

Faradila A, D. (2024). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2020*

Fatriansari, A., & Afiryani, R. (2021). Penggunaan Media Sosial Dalam Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIK Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, *8*(2), 12–18.

Firdaus, N., Sunarko, Sugiarto, A., & Suharsono. (2023). Hubungan Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang. *Jurnal Psimawa*, *6*(1). https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2992

Gorontalo, B. (2023). *Remaja Provinsi Gorontalo Gunakan Medsos*. 11 Juli 2023. https://berita.gorontaloprov.go.id/2023/07/11/64-remaja-di-provinsi-gorontalo-gunakan-medsos/

Khairunnisa, K., Setiawati, S., Tambunan, E. S., Supartini, Y., & Ningsih, R. (2023). Perilaku Phubbing Dengan Kecerdasan Emosional Remaja Pada Remaja SMA. *Jurnal Keperawatan*, *8*(1), 15–27.

Kurnia, C. (2024). Pengaruh Media Sosial Tik Tok Terhadap Kemampuan Mengontrol Emosi Pada Remaja. *Caring: Jurnal Keperawatan*, *1*(1), 42–50.

Kusmarini, P. E., Indrasari Utami, D. K., Witari, N. P., & Eka Widyadharma, I. P. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 1 Mengwi. *E-Jurnal Medika Udayana*, *11*(4), 1. https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i04.p01

Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the United States: A nationally representative study. *Jurnal Kedokteran*, *40*(9), zsx113.

Mulawarman, M., & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku pengguna media sosial beserta implikasinya ditinjau dari perspektif psikologi sosial terapan. *Buletin Psikologi*, *25*(1), 36–44.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan tahun 2012*.

Pramesti, G. (2015). *Kupas tuntas data penelitian dengan SPSS 22*. Elex Media Komputindo.

Pratiwi, T. A. (2023). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, *8*(2), 47–60. https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i2.562

Putri Zahwa, S., Ibnu, F., & Azizah Kusumaningrum, U. (2023). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI*.

Rahayaan, H., Yuniarti, E. V., & Pratiwi, R. M. (2022). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan*. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI.

Sadock, E., Perrin, P. B., Grinnell, R. M., Rybarczyk, B., & Auerbach, S. M. (2017). Initial and follow-up evaluations of integrated psychological services for anxiety and depression in a safety net primary care clinic. *Journal of Clinical Psychology*, *73*(10), 1462–1481.

Salii, P. (2020). DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN INSOMNIA PADA REMAJA. *Journal of Nursing*, *2*(1), 37.

Sari, D. N. A., & Purwitaningtyas, R. Y. (2024). Pengaruh Video Tiktok Pencegahan Anemia Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, *17*(1), 76–86.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif*

Sugiyono. (2016). Pengaruh tingkat kepercayaan, kualitas pelayanan, dan hargaterhadap kepuasan pelanggan JNE Surabaya. *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen (JIRM)*, *5*(5).

Triwahyuni, P. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Akademi Keperawatan Surya Nusantara. *Jurnal Keperawatan*, *4*(3), 541–555.

Widya Aminatus. (2022). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Di SMAN 1 Jombang*. IAIN Kediri.

Wuisang, M. (2023). Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Journal of Nursing*, *5*(2), 97.

Wydia Khristianty. (2020). Hubungan

durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan, 3*(1).