

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Skripsi, Juli 2022

SITI MUTMAINAH

Hubungan Intensitas Penggunaan Sosial Media Dengan Insomnia Pada Remaja Di
Sman 10 Pekanbaru

xii + 55 Halaman + 1 Skema + 12 Tabel + 12 Lampiran

ABSTRAK

Sosial media berpengaruh dalam kehidupan. Pengaruh penggunaan sosial media beragam macam, disatu sisi dapat berdampak positif yaitu sebagai alat untuk memperlancar komunikasi, dan disisi lain dapat pula berdampak negatif yaitu kesulitan dalam bekonsentrasi, dan dapat menyebabkan insomnia. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang palinng sering dijumpai, timbul dari gangguan lain yang mendasarinya, terutama gangguan pada kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan social media dengan insomnia pada remaja di SMAN 10 Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif korelasi. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas X dan kelas XI SMAN 10 Pekanbaru dengan jumlah 153 responden. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *stratified random sampling*. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah kuesioner. Hasil analisis bivariat dari 153 responden terdapat sebagian besar mengalami insomnia berat yaitu 36 responden (23.5%), Hasil *chi-square* di didapatkan nilai *p value* yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak yang artinya ada Hubungan antara Intensitas Penggunaan Sosial Media Dengan Insomnia Pada Remaja di SMAN 10 Pekanbaru. Rekomendasi penelitian selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan literatur dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan intensitas penggunaan sosial media dengan insomnia.

Kata Kunci : Sosial media, Insomnia, Remaja

Daftar bacaan : 44 (2012-2021)

**NURSING S1 STUDY PROGRAM
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Thesis, July 2022

Siti Mutmainah

The Relationship between Intensity of Social Media Use and Insomnia in Adolescents at Sman 10 Pekanbaru

XIII + 55 Pages + 1 Schematic + 12 Tables + 12 Attachments

ABSTRAK

Social media is influential in life. The influence of the use of social media varies, on the one hand it can have a positive impact, namely as a tool to facilitate communication, and on the other hand it can also have a negative impact, namely difficulty in concentrating, and can cause insomnia. Insomnia is one of the most common sleep disorders, arising from other underlying disorders, especially disturbances in anxiety. This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and insomnia in adolescents at SMAN 10 Pekanbaru. This research is a quantitative study using a correlation descriptive design. The sample of this study was class X and class XI students of SMAN 10 Pekanbaru with a total of 153 respondents. The sampling technique in this study used stratified random sampling. In this study, the instrument used was a questionnaire. The results of the bivariate analysis of 153 respondents were mostly severe insomnia, namely 36 respondents (23.5%), Chi-square results obtained a p value of 0.000 smaller than 0.05. Thus H_0 was rejected which means that there is a relationship between the intensity of social media use and insomnia in adolescents at SMAN 10 Pekanbaru. Further research recommendations can be used as literature material in conducting research related to the intensity of social media use with insomnia.

Keywords : Social media, Insomnia, Teens

References : 44 (2012-2022)