

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era perkembangan ilmu pengetahuan informasi dan teknologi yang semakin pesat pada saat ini, seseorang tidak dapat dipisahkan dari penggunaan internet. Oleh karena itu dapat menyebabkan peningkatan terhadap penggunaan internet. Penggunaannya dapat mencakup semua usia dari kalangan anak-anak sampai dewasa. perkembangan jejaring sosial juga menjalar di masyarakat. Pesatnya perkembangan media sosial berdampak substansial untuk masyarakat.

Salah satu media komunikasi melalui internet yang diminati oleh masyarakat adalah media sosial. Menurut Philip Kotler dan Kevin Keller, media sosial adalah fasilitas yang disediakan untuk para konsumen guna berbagi informasi melalui teks, video, gambar, dan audio antara satu orang dengan orang lain, satu perusahaan dengan perusahaan lain, atau bahkan satu orang dengan perusahaan.¹ Jadi media sosial merupakan kebutuhan pokok bagi setiap orang, dengan media sosial ini akan dapat berinteraksi dengan berbagai pengguna dari seluruh dunia, bahkan mungkin bisa menjalin hubungan bisnis dari berbagai kalangan.

Media sosial semakin beragam jenisnya semenjak pertama kali dikenalkan dengan istilah *social media* yang kini jumlah penggunanya telah mencapai angka ratusan juta. Di Indonesia sendiri berdasarkan rilis dari kementerian komunikasi dan informasi, jumlah pengguna media sosial telah mencapai 82 juta lebih serta menduduki peringkat ke delapan terbesar di dunia. Angka persentasinya mencapai 23% yang terbilang cukup tinggi.²

¹ Ruri Selvia, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Pelajar Kelas X Di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota Pada Masa Pandemi Covid 19", Skripsi Universitas Sumatera Utara, (2021), hal 18.

² Zamril Ahmad, "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa", *Jurnal Menara Medika*, Vol.3 No. 1, (2020).

Pada tahun 2020 ini di Indonesia, media sosial yang mengalami perkembangan pesat hingga menjadi budaya populer di Indonesia adalah aplikasi Tik Tok. Sebenarnya aplikasi Tik Tok bukanlah media sosial yang baru di Indonesia, karena pada beberapa tahun belakangan ini pada tahun 2018 hingga 2019 aplikasi Tik Tok sudah mulai dikenal di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari data yang ada bahwa Tik Tok menjadi aplikasi non gaming kedua yang sudah banyak diunduh pada 2019 yaitu sebanyak 1,5 miliar kali diunduh di aplikasi *play store* dan *google play*.³

Menurut Adhitya, media sosial yang saat ini digandrungi oleh semua kalangan khususnya remaja yaitu aplikasi Tik Tok dengan memiliki keunggulan yaitu efek khusus yang menarik dan unik yang digunakan orang lain dengan gampang agar dapat memberikan video berdursi 3 menit yang menghasilkan video bagus dan menarik sehingga bisa menarik orang lain. Aplikasi ini terdapat tambahan musik berbeda-beda sehingga orang lain dapat menampilkan penampilannya dalam bentuk gaya bebas, tarian agar bisa menghasilkan sebuah produktivitas bagi pengguna supaya jadi pembuat konten.⁴

Dalam aplikasi ini terdapat konten yang bisa dibuat seseorang dengan gampang sesuai keinginan pengguna. Begitupun juga bisa menirukan dan melihat. Selain itu juga bisa memasukkan beberapa video yang sesuai dengan ide pengguna, sehingga akan menghasilkan sebuah video yang kreatif dan banyak dilihat oleh banyak orang.⁵ Disisi lain, Tik Tok 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.

³ Togi Prima Hasiholan, "Pemanfaatan Media Sosial Tik Tok Sebagai Media Kampanye Gerakan Cuci Tangan Di Indonesia Untuk Pencegahan Corona Covid-19", *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 5 No. 2, (2020), 74.

⁴ *Ibid.*, 1

⁵ Desviana, "Pengaruh Intensitas Mengakses Akun Tik Tok Dakwah @BASYASMAN00 Terhadap Sikap Keberagamaan", Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, (2021), hal 3.

Kemudian penggunaan aplikasi Tik Tok juga memiliki dampak positif, yang pertama yaitu sesama pengguna dapat saling membangun hubungan pertemanan sesuai dengan firman Allah dalam surah al-hujurat ayat 13 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya :

Wahai manusia, sesungguhnya kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.

Berdasarkan ayat tersebut, mengisyaratkan bahwa manusia mempunyai hubungan satu sama lain yang telah dikehendaki oleh Allah. Dimana manusia diciptakan berbeda-beda seperti laki-laki perempuan, bersuku-suku agar mereka saling mengenal dan saling menolong dalam kemaslahatan. Walaupun setiap manusia memiliki perbedaan akan tetapi semua manusia berasal dari keturunan Adam dan Hawa sehingga sesama manusia tidak dianjurkan saling mengejek, mengolok-olok atau menghina justru manusia dianjurkan sebaliknya agar tercipta hubungan yang damai. Maka demikian, Tik Tok juga dapat dimanfaatkan untuk menciptakan hubungan sesama manusia agar mereka saling mengenal karena Tik Tok juga diciptakan agar penggunaannya dapat berinteraksi dengan pengguna lain baik melalui kolom komentar maupun pesan pribadi.

Yang kedua yaitu Tik Tok sebagai sumber informasi dan sosialisasi, artinya Tik Tok dapat digunakan untuk menyampaikan suatu informasi penting yang telah dijelaskan dalam firman Allah surah an-nahl ayat 44 yang berbunyi :

بِالْبَيِّنَاتِ وَالزُّبُرِ وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya :

Kami mengutus mereka dengan membawa bukti-bukti yang jelas dan kitab-kitab. Kami turunkan al-qur'an kepadamu agar engkau menerangkan kepada manusia apa yang telah diturunkan kepada mereka dan agar mereka memikirkan.

Dalam ayat diatas menjelaskan tentang al-qur'an yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw yang kemudian disampaikan kepada seluruh manusia sebagai informasi untuk mengambil pelajaran di dalamnya agar manusia mendapat kemaslahatan hidup dunia dan akhirat. Dari pemahaman ayat tersebut, dapat kita pahami bahwa kita juga di dorong untuk menyampaikan informasi sebagaimana Nabi Muhammad saw menyampaikan informasi yang terdapat dalam al-qur'an. Dan di era modern ini media sosial berperan penting sebagai sarana untuk menyampaikan informasi sebagaimana Tik Tok juga bisa kita gunakan untuk berbagi informasi. Dan perlu diketahui juga bahwa apabila seseorang mendapatkan informasi dari Tik Tok maka terlebih dahulu memeriksa kebenaran dari informasi yang didapatkan, hal tersebut sesuai dengan firman Allah dalam surah al-hujurat ayat 6 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ
نُدْمِينَ

Artinya :

Wahai orang-orang beriman, jika seseorang fasik datang kepadamu membawa berita penting, maka telitilah kebenarannya agar kamu tidak mencelakakan suatu kaum karena ketidaktahuanmu yang berakibat kamu menyesali perbuatan itu.

Arti kata at-tabayyanu dari ayat diatas berarti mencari kejelasan, maka dari itu dalam mengakses Tik Tok sebagai media informasi, maka kita perlu mencari tahu kebenaran terkait

informasi tersebut dan hendaknya memilih informasi yang baik dan bermanfaat untuk menghindari perilaku buruk dan penyebaran hoax.⁶

Berdasarkan observasi awal, remaja yang mengakses media sosial terutama Tik Tok yang dilihat yaitu konten orang lain yang kebanyakan memiliki banyak edukasi yang dipelajari remaja mulai dari pembelajaran tentang pengetahuan umum hingga sampai ke materi sekolah, belajar membuat konten sendiri dengan cara rekam audio, rekam video, backsound, editing, share yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menyimak, memasukkan suara dasar kedalam aplikasi maksudnya remaja berbicara mengungkapkan dengan semangat apa yang dipikirkan dan dikembangkan sesuai dengan keinginan masing-masing yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan berbicara, dan remaja juga membuat konten seperti daily activity, berbagi pengalaman atau pengetahuan ke orang lain sehingga dapat mengembangkan bakatnya dan berinteraksi dengan orang lain dan pengguna untuk menyebarkan bakatnya agar orang lain dapat termotivasi.⁷ Jadi aplikasi Tik Tok ini memiliki daya tarik yang membuat para remaja betah berlama-lama didepan smartphone.

Dari hal tersebut 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 sedang (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

⁶ Serli, "Tik Tok Dalam Kajian Al-Qur'an (Studi Kasus Perilaku Pengguna Tik Tok Di Kota Palopo)", Skripsi IAIN Palopo, (2021), hal 26-27.

⁷ Wawancara dengan siswa dan siswi kelas 11, tanggal 17 Januari 2023 di SMAN 1 Jombang.

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.⁸ 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.⁹

Menurut Hidayah dkk, insomnia adalah 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 dialami 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 dikeluhkan oleh seseorang.

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

⁸ Jaya Wardana, *Tersiksa Insomnia: Mencari Penyebabnya dan Bagaimana Mengatasinya* (Jakarta: Tempo Publishing, 2021), 44.

⁹ Renaldo Fernando, "Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia", *Jurnal Ners*, Vol. 4 No. 2, (2020), 84.

¹⁰ Ribka Wowor, "Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA ADVENT Tanah Putih Likupang Barat", *Jurnal Kesmas*, Vol. 8 No. 3, (2019), 87.

¹¹ Lisa Puspita Dewi, "Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta", *Publikasi*, (2017), 5.

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 manajemen 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.

Kemudian ada salah satu 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 penggunaan jejaring sosial maka makin tinggi kejadian insomnia.¹²

Kemudian peneliti memilih tempat penelitian di Jombang tepatnya di SMAN 1 Jombang karena SMAN 1 Jombang merupakan salah satu sekolah terfavorit, memiliki jumlah siswa atau siswi terbanyak, banyak peminatnya dan memiliki akreditasi yang baik yaitu “A”. Selain itu juga terdapat keunggulan lainnya di SMAN 1 Jombang diantaranya yaitu program sekolah di SMAN 1 Jombang yaitu sks yang sudah berjalan 2 tahun ini. Program tersebut merupakan sekolah yang ditempuh dengan memenuhi standar sks nilai bagus, maka siswa atau siswi bisa sekolah 2 tahun. Selain itu SMAN 1 Jombang merupakan sekolah yang terbaik ketiga bagi

¹² Nurhalija Ulfiana, “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan”, Skripsi UIN Alauddin Makassar, (2018), hal 14.

siswa yang lolos jalur SNAMPTN se Jombang dengan jumlah siswa atau siswi kurang lebih 38.¹³

Dari beberapa gagasan tersebut, maka peneliti tertarik untuk memilih tempat penelitian di SMAN 1 Jombang Alasannya karena adanya ketertarikan peneliti setelah melakukan observasi awal dan adanya fenomena yang terjadi di SMAN 1 Jombang yang menunjukkan bahwa jika dilihat dari segi kegiatan sehari-hari baik disekolah ataupun dirumah khususnya remaja berusia kisaran 12-24 tahun yang awalnya tidak selalu menggunakan *smartphone*. Maksudnya disaat di sekolah ada waktu luang, remaja biasanya mempergunakan waktu luang dengan belajar. Yang kemudian berubah menjadi lebih sering menggunakan *smartphone* untuk mengakses aplikasi Tik Tok atau membuat konten dibandingkan dengan belajar dan menjadikan itu sebuah kebiasaan sehingga mereka mudah mengantuk pada siang hari, malas dalam belajar, mudah marah dan gelisah jika tidak bersama *smartphone*, serta sulit berkonsentrasi terhadap pelajaran sekolah.

Berdasarkan pemikiran tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih dalam lagi mengenai permasalahan dan fenomena tersebut. Untuk memperoleh gambaran yang jelas, maka peneliti membuat rencana penelitian dengan berjudul “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial (Tik Tok) Dengan Gejala Insomnia”.

B. Rumusan Masalah

1. Seberapa tinggi intensitas penggunaan media sosial (Tik Tok) dengan gejala insomnia pada remaja di SMAN Kabupaten Jombang?
2. Seberapa tinggi tingkat gejala insomnia pada remaja di SMAN Kabupaten Jombang?

¹³ <http://www.sman1jombang.sch.id> (diakses pada pukul 21.33 tanggal 28 oktober 2022)

3. Apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial (Tik Tok) dengan gejala insomnia pada remaja di SMAN Kabupaten Jombang?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui tingkat dalam intensitas penggunaan media sosial (Tik Tok) pada remaja di SMAN Kabupaten Jombang.
2. Untuk mengetahui tingkat gejala insomnia pada remaja di SMAN Kabupaten Jombang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial (Tik Tok) dengan gejala insomnia pada remaja di SMAN Kabupaten Jombang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memperluas pengetahuan di bidang Psikologi yang berhubungan dengan intensitas penggunaan media sosial (Tik Tok) dan gejala insomnia.

2. Manfaat praktis

- a. Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada remaja tentang intensitas penggunaan media sosial (Tik Tok) dan gejala insomnia, sehingga remaja dapat menjadi lebih peduli terhadap diri sendiri dan memmanage waktunya agar tidak sampai mengalami gejala insomnia dan terlibat dalam penggunaan Tik Tok yang berlebihan.

- b. Praktisi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada praktisi seperti Psikolog, Konselor dan lainnya dalam memahami fenomena pada aplikasi Tik Tok yang sering digunakan remaja pada saat ini. Harapannya praktisi dapat mempertimbangkan berbagai metode yang mungkin dapat diberikan untuk membantu remaja.

c. Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial Tik Tok dan gejala insomnia serta bisa digunakan oleh peneliti berikutnya.

E. Asumsi Penelitian

Asumsi atau anggapan dasar ini merupakan suatu gambaran sangkaan, perkiraan, satu pendapat atau kesimpulan sementara, atau teori sementara yang belum dibuktikan. Menurut pendapat Winarko Surakhman sebagaimana dikutip oleh Suharsimi Arikunto dalam buku *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, bahwa asumsi atau anggapan dasar adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik.¹⁴ Berdasarkan dari pengertian asumsi diatas, maka asumsi yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah aplikasi Tik Tok remaja yang berhubungan dengan gejala insomnia. Karena peneliti berasumsi bahwa remaja yang mengalami gejala insomnia berat, maka akan merasa kesulitan untuk tidur bahkan bisa juga setiap hari, sehingga membuatnya memiliki kecenderungan untuk menggunakan aplikasi Tik Tok hingga lupa waktu dan berusaha untuk terkoneksi dengan orang lain secara online daripada bertatap muka langsung.

¹⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002).

F. Penelitian Terdahulu

1. Oleh Kezia Woran Dkk yang berjudul “Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja”. Tujuan penelitian tersebut yaitu supaya mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di kelas XI matematika ilmu alam (MIA) SMAN 1 Langowan. Peneliti tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif analitik dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 80 remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja di kelas XI Matematika ilmu alam (MIA) SMAN 1 Lawongan. Kemudian terdapat persamaannya yaitu menetapkan metode kuantitatif dan variabel x menggunakan penggunaan media sosial. Perbedaan penelitian ini yaitu berbeda pada variabel x penelitian tersebut yaitu penggunaan media sosial sedangkan penelitian ini yang akan dilakukan peneliti lebih dispesifikkan yaitu intensitas media sosial Tik Tok. Dan yang terakhir terdapat perbedaan pada variabel y penelitian tersebut yaitu kualitas tidur remaja sedangkan dalam penelitian ini yaitu gejala insomnia pada remaja.¹⁵
2. Oleh Lisa Puspita Dewi dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja”. Tujuan penelitian tersebut yaitu untuk mengkaji hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional dengan jumlah populasi sebanyak 134 siswa siswi kelas X1 SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara

¹⁵ Kezia Woran, “Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja”, *Jurnal Keperawatan*, Vol. 8 No. 2, (2020).

intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Kemudian persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan variabel x sama-sama menggunakan penggunaan media sosial. Kemudian juga terdapat perbedaan pada variabel y penelitian tersebut yaitu insomnia sedangkan dalam penelitian ini yaitu gejala insomnia pada remaja.¹⁶

3. Oleh Pomarida Simbolon yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa”. Tujuannya yaitu agar mengetahui hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat 2 Stikes Santa Elisabeth Medan. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional dengan teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan jumlah sampel 53 orang (laki-laki 2 orang, perempuan 51 orang). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat 2 Stikes Santa Elisabeth Medan. Kemudian terdapat persamaan yaitu menggunakan metode kuantitatif dan variabel x sama-sama menggunakan penggunaan internet. Kemudian juga terdapat perbedaan pada variabel y penelitian tersebut yaitu kualitas tidur pada mahasiswa sedangkan dalam penelitian ini yaitu gejala insomnia.¹⁷
4. Oleh Devri Aprilian yang berjudul “Hubungan Antara Penggunaan Aplikasi Tik Tok Dengan Perilaku Narsisme Pada Siswa Menengah Pertama”. Tujuannya yaitu untuk mendeskripsikan hubungan antara penggunaan aplikasi Tik Tok dengan perilaku

¹⁶ Ibid., 2

¹⁷ Pomarida Simbolon Dkk, “Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa”, *Jurnal Of Public Health Science And Research*, Vol. 1 No. 1, (2021), hal 55-62.

narsisme siswa kelas VIII Di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu. Penelitian tersebut menggunakan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian korelasi person product moment. Dan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 94 orang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikansi antara penggunaan aplikasi Tik Tok dengan perilaku narsisme yang mempunyai nilai koefisien korelasi dan taraf signifikan yang artinya semakin tinggi penggunaan aplikasi Tik Tok maka akan semakin tinggi perilaku narsisme dan sebaliknya.¹⁸

5. Oleh Dita Hidayatul Najah yang berjudul “Kecenderungan Narsistik dengan Intensitas Penggunaan Aplikasi Tik Tok pada Mahasiswa”. Tujuannya yaitu untuk mengetahui penggunaan aplikasi Tik Tok secara berulang-ulang dan berlebihan yang akan memberikan dampak buruk terhadap kepribadian seperti kecenderungan narsistik dimana individu menginginkan perhatian secara berlebihan, keinginan untuk dikagumi, dan empati yang kurang terhadap orang lain. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasi. Dan teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling sebanyak 400 responden yaitu 97 laki-laki dan 303 perempuan yang merupakan mahasiswa pekanbaru yang bermain Tik Tok dengan usia 18-31 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kecenderungan narsistik dengan intensitas penggunaan aplikasi Tik Tok pada mahasiswa pekanbaru dengan arah hubungan yang positif, jadi semakin tinggi kecenderungan

¹⁸ Devri Aprilian Dkk, “Hubungan Antara Penggunaan Aplikasi Tik Tok Dengan Perilaku Narsisme Pada Siswa Menengah Pertama”, *Jurnal Ilmiah BK*, Vol. 2 No. 3, (2019), hal 220.

narsistik maka semakin tinggi pula intensitas penggunaan aplikasi Tik Tok dan sebaliknya.¹⁹

G. Definisi Operasional

Peneliti akan menjelaskan tentang sebuah istilah yang sesuai dengan judul skripsi supaya tidak salah perbedaan penerjemahan atau perbedaan dalam mengartikan sehingga akan mencapai tujuan dan arah agar bisa diraih untuk dapat menjelaskan tentang pengertian kepada pembaca. Kemudian Judul skripsi ini adalah “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial (Tik Tok) Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja di SMAN 1 Jombang”. Penegasan istilah ini dari istilah-istilah itu adalah sebagai berikut :

1. Tik Tok

Tik tok merupakan aplikasi yang terdapat filter khusus yang menarik dan unik sehingga bisa dipakai bagi siapapun yang menggunakan Tik Tok dengan cara membuat video berdurasi maksimal tiga menit yang bagus dan dapat menarik perhatian banyak orang yang melihatnya. Aplikasi tik tok merupakan video musik yang pertama kali diluncurkan pada tahun pada tahun 2016 yang dikembangkan oleh salah satu perusahaan di negara China. kemudian di dalam aplikasi Tik Tok juga menampilkan musik sebagai background yang dapat diedit menggunakan filter khusus. Jadi Tik Tok tidak hanya digunakan untuk membuat video yang bersifat personal, namun bisa berkolaborasi dengan teman untuk membuat konten yang menghibur.²⁰

2. Insomnia

¹⁹ Dita Hidayatul Najah Dkk, “Kecenderungan Narsistik dengan Intensitas Penggunaan Aplikasi Tik Tok pada Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 5 No. 1, (2021), hal 1.

²⁰ Willy Cahyadi, *Pemanfaatan Media Terhadap Keberhasilan Wirausaha* (Padangsidempuan: PT. Inovasi Pratama Internasional, 2022), 13.

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur, gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. Jadi insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dijumpai dan biasanya timbul sebagai suatu gejala dari gangguan lain yang mendasarinya, terutama gangguan psikologis.

3. Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi mulai dari adanya perubahan secara psikologis dan fisik dari masa anak-anak menuju remaja. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual dan kehidupan sosial. Perubahan fisik mencakup organ seksual yaitu alat-alat reproduksi sudah mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik.²¹

²¹ Febi Trafena Talika, "Manfaat Internet Sebagai Media Komunikasi Bagi Remaja Di Desa Air Mangga Kecamatan Laiwui Kabupaten Halmahera Selatan", *E-Journal Acta Diurna*, Vol. 5 No. 1, (2016).