

Hubungan *Smartphone Addiction* dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 8 Banda Aceh

Diara Anjelia^{1*}, Syukriadi², Nurul Sakdah³

¹²³ Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

Alamat: Jl. Blangbintang Lama No.KM 8, RW.5, Lampoh Keude, Kec. Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Aceh 24415

Korespondensi penulis: syukriadi@abulyatama.ac.id

Abstract: The prevalence of insomnia in Indonesia is still high compared to other countries, especially in adolescents. The prevalence is about 67% including low insomnia at 55, 8% and moderate insomnia at 23, 3%. The impact of insomnia on adolescents such as body weakness, lethargy, lack of concentration, and enthusiasm until it becomes a serious problem such as sleep disorders, heart attack, cancer, obesity, and other various lethal diseases. This study aimed to determine the correlation between smartphone addiction and stress levels on the incidence of insomnia in adolescents at SMA Negeri 8 Banda Aceh. The research method used was an analytical design with a cross-sectional approach. The population was 537 teenagers and the sample was 84, chosen using the Proportional Random Sampling technique and Univariate and bivariate analysis using the Chi-Square test. The data were gathered using the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire, Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV), and Biological Psychiatry Study Group Jakarta Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). The result showed that of 84 respondents, most of them did not experience insomnia 41 respondents (48,8%), did not experience smartphone addiction 43 respondents (51,2%), and experienced low stress 48 respondents (57,1%). So there was a relationship between smartphone addiction ($p=0,002$) and stress level ($p=0,007$) toward insomnia in adolescents. In conclusion, there was a correlation between smartphone addiction and stress levels toward the incidence of insomnia in adolescents. This research suggests that research institutes concerned with health education conduct cross-sector collaboration regarding smartphone usage, such as the Health Office and Public Health Centres.

Keywords: Smartphone Addiction, Stress, Insomnia, Adolescent

Abstrak: Prevalensi insomnia di Indonesia masih pada kategori tinggi dibandingkan dengan negara lain terutama pada remaja, insomnia yang terjadi sebesar 67% yang meliputi insomnia ringan sebesar 55,8% dan insomnia sedang sebesar 23,3%. Dampak insomnia pada remaja meliputi badan menjadi lemah lesu, kurang konsentrasi, kurang semangat, hingga permasalahan serius, seperti munculnya penyakit jantung, kanker, obesitas, hingga berbagai macam penyakit berat lainnya. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan *smartphone addiction* dan tingkat stres terhadap kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 8 Banda Aceh. Metode penelitian yang digunakan desain *analitik* dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah populasi sebanyak 537 remaja dan jumlah sampel 84 remaja, teknik pengambilan sampel secara *Proportional Random Sampling*. Analisis *univariat* dan *bivariat* menggunakan uji *chi square*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS), *Smartphone Addiction Scale Short Version* (SAS-SV) dan *Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 84 responden sebagian besar tidak mengalami insomnia sebanyak 41 orang (48,8%), tidak mengalami kecanduan *smartphone* sebanyak 43 orang (51,2%), mengalami stres rendah sebanyak 48 orang (57,1%), sehingga ada hubungan *smartphone addiction* ($p=0,002$) dan stres ($p=0,007$) dengan insomnia pada remaja. Kesimpulan ada hubungan *smartphone addiction* dan stres dengan kejadian insomnia pada remaja. Diharapkan pada tempat penelitian untuk mengadakan penyuluhan kesehatan tentang insomnia dengan melakukan kerjasama dengan lintas sektoral yaitu Dinas Kesehatan dan Puskesmas terutama terkait dengan pemakaian *smartphone*.

Kata kunci : Smartphone Addiction, Stres, Insomnia, Remaja

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa, dimana pada masa ini terjadi banyak perubahan baik perubahan fisik maupun perubahan kejiwaan. Perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial dari aspek tersebut akan berdampak pada perubahan aktivitas yang semakin banyak dilakukan oleh para remaja, sehingga banyaknya aktivitas yang mengakibatkan gangguan tidur salah satunya insomnia (Akbar, 2021).

Insomnia merupakan suatu gangguan tidur yang paling sering terjadi dan paling dikenal oleh masyarakat. Insomnia merupakan kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur, biasanya pasien dengan insomnia seringkali memiliki keluhan yang tidak spesifik, selain keluhan insomnia itu sendiri (Ekawarna, 2021).

Kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada remaja. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang (Eliza, 2022).

Menurut Centers and Disease Control and Prevention (2017) remaja Amerika Serikat mempunyai prevalensi gangguan tidur 68,8%. Remaja perempuan (71,3%) mengalami tidak cukup tidur dan remaja laki-laki (66,4%) yang mengalami tidak cukup tidur. Hasil lainnya menunjukkan 76,6% siswa tidak cukup tidur pada kelas 12 lebih tinggi dari pada kelas 9 (59,7%), kelas 10 (67,4%), dan kelas 11 (73,3%) (Nasution, 2022).

Menurut National Sleep Foundation (2018) prevalensi insomnia di Indonesia masih pada kategori tinggi dibandingkan dengan negara lain, insomnia yang terjadi sebesar 67% yang meliputi insomnia ringan sebesar 55,8% dan insomnia sedang sebesar 23,3% (Fernando, 2020).

Dampak insomnia pada remaja meliputi badan menjadi lemah lesu, kurang konsentrasi, kurang semangat, hingga permasalahan serius, seperti munculnya penyakit jantung, kanker, obesitas, hingga berbagai macam penyakit berat lainnya. Faktor penyebab insomnia disebabkan karena faktor psikologi (stres), faktor psikiatri (depresi), sakit fisik, faktor lingkungan, gaya hidup, tidur siang berlebihan, dan kecanduan smartphone (Tondang, 2021).

Remaja yang kecanduan smartphone menunjukkan tanda-tanda seperti peningkatan toleransi, kesulitan menjalani rutinitas sehari-hari, dan kesulitan dalam mengendalikan dorongan impuls. Selain itu, berbagai kenyamanan yang disediakan oleh smartphone dapat menyebabkan adiksi, yang menjadi masalah serius bagi remaja sekolah di berbagai negara (Eduardo, 2020). Fitur yang ada pada smartphone memberikan kemudahan bagi semua kalangan masyarakat namun penggunaannya juga memiliki dampak negatif bagi kesehatan, salah satunya insomnia (Lestari, 2019).

Stress memicu tubuh seseorang untuk meningkatkan produksi hormone epinefrin dan kortisol sehingga metabolisme hormone dan saraf menjadi meningkat dan mengakibatkan tubuh kesulitan untuk tidur atau insomnia. Beban yang meningkatkan kejadian mimpi buruk dan menurunkan kualitas tidur (Ningsih, 2023).

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu oleh Rohanah (2023), tentang analisis kolerasi kecanduan handphone dengan insomnia pada remaja SMK kelas X Taruna Terpadu Bogor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan kecanduan handphone dengan kejadian insomania dengan p value 0,000. Selanjutnya ada penelitian yang dilakukan oleh Andini (2023), tentang hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa FIK di Universitas Islam Sultan Agung. Hasil penelitian diperoleh nilai p -value sebesar 0,000 dimana artinya ada hubungan stres dengan kejadian insomnia.

Data yang diperoleh dari SMAN 8 Banda Aceh tahun 2024, jumlah siswa dan siswi kelas X dan XI sebanyak 537 orang, yang terdiri kelas X sebanyak 281 orang dan kelas XI sebanyak 256 orang. Hasil awal wawancara yang penulis lakukan pada 10 orang siswa dan siswi didapatkan bahwa kejadian insomnia, seperti sulit untuk tidur dan sering terbangun dini hari, didapatkan bahwa 3 orang siswa dan siswi tidak mengalami insomnia, sedangkan 7 orang lainnya mengalami insomnia, dimana 7 orang mengalami kecanduan menggunakan smartphone dan 3 orang diantaranya mengalami stres ringan seperti responden tidak bisa tidur hanya pada saat dia menggunakan smartphone saja. Selain itu juga terdapat dampak seperti mata kabur, sakit kepala dan sakit tengkuk serta tangan kesemutan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan smartphone addiction dan tingkat stres terhadap kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 8 Banda Aceh.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain analitik dengan pendekatan Cross Sectional yaitu data yang menunjukkan titik waktu tertentu atau pengumpulan data dilakukan dalam waktu bersamaan (Bungin, 2020). Penelitian ini untuk mengetahui hubungan smartphone addiction dan tingkat stres terhadap kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 8 Banda Aceh.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di SMA Negeri 8 Banda Aceh kelas X dan XI sebanyak 537 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja di SMA Negeri 8 Banda Aceh tahun 2024. Teknik pengambilan sampel dengan cara Proportional Random Sampling, yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan memberikan kesempatan yang sama bagi setiap

anggota populasi untuk menjadi sampel penelitian, Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 84 orang. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dalam bentuk kuesioner. Penelitian ini dilakukan di SMAN 8 Banda Aceh, Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 30 April sampai 4 Mei 2024.

Variabel independen adalah smartphone addiction dan tingkat stres, sedangkan yang menjadi variabel dependennya adalah kejadian insomnia.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dalam bentuk kuesioner disusun peneliti dalam 3 bagian:

- a. Bagian A merupakan data demografi responden yang meliputi: kode responden, tanggal penelitian, usia, jenis kelamin dan kelas
- b. Bagian B merupakan kuesioner SAS-SV (Smartphone Addiction Scale Short Version) ada 10 pernyataan, mencakup 3 pertanyaan daily-life disturbance (soal no 1-3), 4 pertanyaan withdrawal (soal no 4-7), 1 pertanyaan cyberspace-oriented relationship (soal no 8), 1 pertanyaan overuse (soal no 9) dan 1 pertanyaan tolerance (soal no 10). Setiap pernyataan diberi skor antara 1-6. Skor 1: sangat tidak setuju dan skor 6 : sangat setuju. Skala dengan penilaian skala likert ini menggunakan alternatif yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), AS (Agak setuju), KS (Kurang Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Dikatakan kecanduan apabila hasil penjumlahan ≥ 31 poin untuk laki-laki dan ≥ 33 poin untuk perempuan. Tidak kecanduan apabila jumlah hasilnya < 31 poin untuk laki-laki dan < 33 poin untuk perempuan
- c. Bagian C merupakan kuesioner PSS (Perceived Stress Scale). Instrumen yang disusun oleh Sheldon Cohen (1994). Ada 10 pertanyaan dengan penilaian skala likert 0-4 yang berisi tentang perasaan tidak terprediksi (feeling of unpredictability) pertanyaan nomor 1, perasaan tidak terkontrol (feeling of uncontrollability) pertanyaan nomor 2, 6 dan 9 dan perasaan tertekan (feeling of overloaded) pertanyaan nomor 3 dan 10. Kuesioner ini menggunakan skala ordinal. 0 = (TP) Tidak Pernah, 1 = (HTP) Hampir Tidak Pernah, 2 = (KK) Kadang-Kadang, 3 = (HS) Hampir Sering, 4 = (SS) Sangat Sering. Akan tetapi item 4, 5, 7 dan 8 di skor secara terbalik (0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 dan 4 = 0). Pengkategorian dibagi menjadi tiga yaitu: 1) stress ringan, total skor 0-13) stress sedang, total skor 14-26) stress berat, total skor 27-40
- d. Bagian D merupakan kuesioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale). Ada 11 pertanyaan, mencakup 3 pertanyaan tahapan tidur (soal no 1-3), 4 pertanyaan akibat insomnia (soal no 4-7), dan 4 pertanyaan tanda dan gejala (soal no 8-11). Kuesioner ini menggunakan skala ordinal, untuk pertanyaan positif

(pertanyaan nomor 11) yaitu 4 = tidak pernah, 3 = kadang-kadang, 2 = sering, 1 = selalu, sedangkan untuk pertanyaan negatif (pertanyaan nomor 1-10) yaitu 1 = tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = sering, 4 = selalu. Pengkategorian dibagi menjadi empat yaitu: tidak ada keluhan insomnia: bila skor 11-19, insomnia ringan: bila skor 20-27, insomnia berat: bila skor 28-36, dan insomnia sangat berat: bila skor 37-44.

Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara:

- a. Membuat surat izin penelitian dari Dekan FIKes Universitas Abulyatama Aceh Besar
- b. Mendapatkan surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Banda Aceh dan SMAN 8 Banda Aceh untuk melakukan pengumpulan data penelitian.
- c. Peneliti menjumpai kepala sekolah SMN 8 Banda Aceh untuk meminta izin penelitian dan menjelaskan tujuan dan bagaimana pemilihan responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini.
- d. Peneliti memberikan penjelasan tentang cara prosedur penelitian pada enumerator yang telah ditentukan. Enumerator yang di pakai sebanyak 3 orang.
- e. Peneliti menyiapkan kuesioner.
- f. Peneliti menemui responden dan memberikan surat persetujuan menjadi responden (informed consent). Bila responden bersedia menjadi responden, peneliti melakukan kontrak waktu untuk pengumpulan data.
- g. Peneliti membagikan kuesioner kepada responden
- h. Setelah data terkumpul, peneliti melapor kepada kepala sekolah SMAN 8 Banda Aceh bahwa telah selesai melakukan penelitian.

Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisa yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa univariat. Pada umumnya hasil analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari setiap variabel. Selanjutnya analisa ini akan ditampilkan distribusi frekuensi dalam bentuk tabel. Untuk data demografi atau kriteria sampel dilakukan perhitungan presentasi.

b. Analisis Bivariat

Dilakukan untuk mengetahui data dalam bentuk tabel silang dengan melihat pengaruh antara variabel independen, menggunakan uji statistik chi-square. Dengan batas kemaknaan ($\alpha = 0,05$) atau Confident level (CL) = 95% diolah dengan komputer menggunakan program SPSS versi 25.

Pelaksanaan

Proses pelaksanaan penelitian ini didasarkan pada kaidah-kaidah ilmiah (metode ilmiah), etika penelitian merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian karena berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan antara lain sebagai berikut: 1. Inform Consent, merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan yang diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan persetujuan menjadi responden. Tujuan agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian. Jika responden bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. 2. Anonymity (Tanpa Nama) merupakan pemberian jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan. 3. Confidentiality atau kerahasiaan merupakan etika dalam pemberian jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi ataupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset. 4. Non Maleficent (Tidak merugikan) Pada penelitian ini peneliti telah mengusahakan bahwa tidak ada pihak yang dirugikan. 5. Veracity (Kejujuran) Peneliti menjamin keaslian dan kejujuran dalam penelitian ini. 5. Fidelity (Kesetiaan) Peneliti telah membuat kesepakatan dan bertanggung jawab atas data yang telah responden percayakan pada peneliti. 6. Justice (Keadilan), Peneliti telah berusaha bersikap adil pada seluruh responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Kelas di SMAN 8 Banda Aceh Tahun 2024 (n=84)

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	15 tahun	6	7,1
	16 tahun	38	45,2
	17 tahun	40	47,7
Jumlah		84	100.0
No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
2	Laki-laki	31	36,9
	Perempuan	53	63,1
Jumlah		84	100.0
No	Kelas	Frekuensi	%
3	X	44	52,4
	XI	40	47,4
Jumlah		84	100.0

Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 84 responden yang usia 17 tahun sebanyak 40 orang

(47,7%), jenis kelamin perempuan sebanyak 53 orang (63,1%) dan kelas X sebanyak 44 orang (52,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMAN 8 Banda Aceh Tahun 2024 (n=84)

No	Insomnia	Frekuensi	Persentase
1	Tidak insomnia	41	48,8
2	Insomnia ringan	29	34,5
3	Insomnia berat	14	16,7
4	Insomnia sangat berat	0	0
Jumlah		84	100.0

Tabel 2 dapat diketahui dari 84 responden sebagian besar tidak mengalami insomnia sebanyak 41 orang (48,8%), mengalami insomnia ringan sebanyak 29 orang (34,5%) dan insomnia berat sebanyak 14 orang (16,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Smartphone Addiction* di SMAN 8 Banda Aceh Tahun 2024 (n=84)

No	Smartphone Addiction	Frekuensi	Persentase
1	Tidak kecanduan	43	51,2
2	Kecanduan	41	48,8
Jumlah		84	100.0

Tabel 3 dapat diketahui dari 84 responden sebagian besar tidak mengalami kecanduan *smartphone* sebanyak 43 orang (51,2%) dan kecanduan *smartphone* sebanyak 41 orang (48,8%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres di SMAN 8 Banda Aceh Tahun 2024 (n=84)

No	Stres	Frekuensi	Persentase
1	Stres rendah	48	57,1
2	Stres sedang	36	42,9
3	Stres berat	0	0
Jumlah		84	100.0

Tabel 4 dapat diketahui dari 84 responden sebagian besar mengalami stres rendah sebanyak 48 orang (57,1%) dan stres sedang sebanyak 36 orang (42,9%).

Tabel 5. Hubungan *Smartphone Addiction* dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di
SMAN 8 Banda Aceh Tahun 2024 (n=84)

Smarthpho ne addiction	Insomnia						jumlah		P Valu e
	Tidak		Insomn		Insomn				
	insomn	ia	ia	ringan	ia	berat			
	f	%	F	%	f	%	f	%	
Tidak	2	67,	9	20,	5	11,	4	10	0,00 2
Kecanduan	9	4		9		6	3	0	
Kecanduan	1	29,	2	48,	9	22	4	10	
	2	3	0	8			1	0	
Jumlah	4	48,	2	34,	1	16,	8	10	
	1	8	9	5	4	7	4	0	

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 43 responden yang tidak kecanduan smartphone sebagian besar tidak mengalami insomnia sebanyak 29 responden (67,4%), sedangkan dari 41 responden yang mengalami kecanduan smartphone sebgain besar mengalami insomnia ringan sebanyak 20 responden (48,8%). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan Chi-Square maka diketahui p Value = 0,002, maka ada hubungan smartphone addiction dengan kejadian insomnia pada remaja.

Tabel 6. Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMAN 8 Banda Aceh
Tahun 2024
(n=84)

Smarthph one addiction	Insomnia						jumla h		P Valu e
	Tidak insomn ia		Insomn ia ringan		Insomn ia berat				
	f	%	f	%	F	%	f	%	
Tidak Kecandua n	30	62, 5	14	29, 2	4	8,3	4	10 8 0	0,00 7
Kecandua n	1		1	41, 7	1	27, 8	3	10 6 0	
Jumlah	41	48, 8	29	34, 5	14	16, 7	8	10 4 0	

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 48 responden yang mengalami stress rendah sebagian besar tidak mengalami insomnia sebanyak 30 responden (62,5%), sedangkan dari 36 responden yang mengalami stress sedang sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 15 responden (41,7%). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan Chi-Square maka diketahui p Value = 0,007, maka ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada remaja.

Pembahasan

a. Hubungan Smartphone Addiction dengan Kejadian Insomnia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43 responden yang tidak kecanduan smartphone sebagian besar tidak mengalami insomnia sebanyak 29 responden (67,4%), sedangkan dari 41 responden yang mengalami kecanduan smartphone sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 20 responden (48,8%). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan Chi-Square maka diketahui p Value = 0,002, maka ada hubungan smartphone addiction dengan kejadian insomnia pada remaja

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori penggunaan smartphone secara berlebihan yang menyebabkan kecanduan didefinisikan sebagai penggunaan kompulsif yang menyebabkan masalah dalam aktivitas sehari-hari, insomnia, kurangnya aktivitas fisik, stres, penurunan kinerja akademik, dan perubahan gaya hidup. Selain itu, penggunaan smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan berbagai konsekuensi negatif dalam kehidupan, seperti kurangnya produktivitas, hubungan sosial, kesehatan fisik, dan kesejahteraan emosional (Horwood & Anglim, 2019).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Rohanah (2023), tentang analisis korelasi kecanduan handphone dengan insomnia pada remaja SMK kelas X Taruna Terpadu Bogor. Jenis penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan kecanduan handphone dengan kejadian insomnia dengan p value 0,000. Penelitian Kamelia (2022), tentang pengaruh smartphone addiction terhadap kualitas tidur siswa di SMPN 1 Sempu Banyuwangi. Jenis penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional dan jumlah responden sebanyak 157 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan smartphone addiction dengan kualitas tidur siswa dengan p value < 0,05.

Menurut asumsi peneliti ada hubungan smartphone addiction dengan kejadian insomnia pada remaja, dimana dari hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kecanduan smartphone cenderung mengalami insomnia, hal ini disebabkan karena penggunaan smartphone secara berlebihan merupakan faktor penting yang mempengaruhi kualitas tidur remaja, sehingga penggunaan secara berlebihan pada rangsangan sinar yang terang serta radiasi elektromagnetik dari ponsel yang dapat menurunkan hormone melatonin dan berdampak pada insomnia. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang mengalami insomnia berat adalah responden dengan jenis kelamin laki-laki karena mayoritas responden laki-laki cenderung kecanduan smartphone karena lebih sering dan lebih banyak menggunakan smartphone untuk bermain game.

b. Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden yang mengalami stress rendah sebagian besar tidak mengalami insomnia sebanyak 30 responden (62,5%), sedangkan dari 36 responden yang mengalami stress sedang sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 15 responden (41,7%). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan Chi-Square maka diketahui $p\text{ Value} = 0,007$, maka ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada remaja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Stres suatu keadaan yang diakibatkan oleh perubahan lingkungan dan dianggap menantang, mengancam atau merusak keseimbangan dinamis seseorang. Stres didefinisikan sebagai sesuatu yang menimbulkan ketegangan, rangsangan dan berpotensi menyebabkan ketidakstabilan system tubuh. Lebih khusus lagi stress adalah ketegangan yang menghasilkan rangsangan atau kekuatan yang terjadi di lingkungan internal atau eksternal (Candra, 2018).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Penelitian Andini (2023), tentang hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa FIK di Universitas Islam Sultan Agung. Jenis penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional dan jumlah responden sebanyak 143 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan insomnia mahasiswa dengan $p\text{ value} < 0,05$.

Penelitian Ruswati (2023), tentang hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Prodi Keperawatan STIKes Harapan Ibu Jambi. Jenis penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional dan jumlah responden sebanyak 33 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan insomnia mahasiswa dengan $p\text{ value} < 0,05$.

Menurut asumsi peneliti ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada remaja, hal ini disebabkan karena remaja yang memiliki tekanan stres akan sulit tertidur atau mempertahankan kualitas tidur karena pikiran-pikiran yang menyebabkan stres setiap saat membuat remaja cemas dan tertekan sehingga sulit untuk tidur dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres banyak terjadi pada responden dengan jenis kelamin perempuan, hal ini disebabkan karena responden perempuan lebih rentan mengalami stres dibandingkan responden laki-laki yang kurang peduli dengan permasalahan kehidupan, sehingga tidak rentan mengalami stres.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini telah dilakukan dari tanggal 30 April sampai 4 Mei 2024 di SMAN 8 Banda Aceh dengan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Ada hubungan smartphone addiction dengan kejadian insomnia pada remaja dengan p value 0,002.
- b. Ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada remaja dengan p value 0,007.

Saran

- a. Bagi Responden

Diharapkan pada siswa dan siswi untuk dapat mencegah insomnia dengan mengurangi penggunaan smartphone dan menghindari terjadinya stres, karena insomnia memiliki efek negatif terhadap kesehatan dan kualitas belajar siswa dan siswi.

- b. Bagi lahan penelitian

Diharapkan pada tempat penelitian untuk mengadakan penyuluhan kesehatan tentang insomnia dengan melakukan kerjasama dengan lintas sektoral yaitu Dinas Kesehatan dan Puskesmas terutama terkait dengan pemakaian smartphone.

- c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan pada Institusi pendidikan untuk memperbanyak buku bacaan tentang insomnia dan stres, sehingga mahasiswa dan mahasiswi lebih paham akan dampak smartphone terhadap kehidupannya sehari-hari yang berdampak kepada produktivitas seseorang.

- d. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meningkatkan penelitian dengan variabel yang berbeda atau dengan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar. (2021). *Teori Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Andini. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa FIK yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester*. Jurnal Ilmiah Sultan Agung. Volume 3 (2):1-9
- Aula.R.P. Nursa`dah & Syukriadi. (2023). *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Anti Sosial Melalui Interaksi Teman Sebaya*. Universitas Ubudiyah Indonesia.
- Bungin, B. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Candra. (2018). *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: ANDI
- Eduardo, T. (2020). *Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kecenderungan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di SMAN 34 Jakarta Selatan. Seminar Nasional Riset Kedokteran (SENSORIK)*, 321–330.
- Ekawarna. (2021). *Manajemen Konflik dan Stress*. Jakarta: Bumi Aksara
- Eliza, N. A. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946.
- Fernando. (2020). *Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Jurnal Ners*. Volume 4 (2);83-89
- Horwood, S., & Anglim, J. (2019). Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 1(2), 13–21. <https://doi.org/10.56486/kompleksitas.vol10no2.128>
- Kamelia. (2022). *Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Kualitas Tidur Siswa Di Smpn 1 Sempu Banyuwangi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*. Volume 9 (2):131-140
- Lestari, H. (2019). *Epidemiologi, B., Kesehatan Masyarakat, F., Halu Oleo, U., promosi Kesehatan, B., & Korespondensi, K. (2019). Community Research of Epidemiology The Smartphone Use and Insomnia Incidence in Health Students Penggunaan Smartphone dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Kesehatan. Core Journal*, 2(2), 2022. <https://doi.org/10.24252/corejournal.v>
- Nasution, M. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 6(2), 173–186. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.124>
- Ningsih. (2023). *Analisis Penggunaan Smartphone dan Stres dengan Kejadian pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi. Jurnal Kesehatan Masyarakat Jambi*. Volume 7 (1):49-54
- Rohanah. (2023). *Analisis Korelasi Kecanduan Handphone dengan Insomnia pada Remaja SMK Kelas X Taruna Terpadu 1 Bogor. Jurnal Education and Development*. Volume 11 (2):227-231
- Ruswati. (2023). *Hubungan Tingkat Stres dengan Insomnia pada Mahasiswa. Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan*. Volume 1 (3):135-150
- Tondang. (2021). *Hubungan Antara Smartphone Addiction Dan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 8 Kota Bekasi Tahun*. Skripsi. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi