

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini memaparkan tentang hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kejadian insomnia dengan intensitas penggunaan media sosial dan tingkat stres siswa sekolah menengah atas. Penelitian ini melibatkan 308 responden yang merupakan siswa di SMANegeri 9 Surabaya. Penyajian hasil penelitian meliputi gambaran umum lokasi penelitian, karakteristik demografi responden, dan variabel yang diukur. Analisis hasil penelitian dilakukan dengan uji korelasi *Spearman Rho* kemudian dijabarkan dalam subbab pembahasan sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian, teori, dan penelitian sebelumnya.

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Gambaran Umum Penelitian

SMA Negeri 9 dipilih berdasarkan prevalensi kasus terbanyak dalam penggunaan media sosial tertinggi. Hal ini dibuktikan bahwa responden lebih banyak mengakses media sosial daripada waktu tidurnya, waktu tidur yang kurang, menurunnya konsentrasi belajar, dan sering merasa stres. Terdapat 308 responden dengan rentang siswa berusia 15-17 tahun. Dengan jenis penggunaan media sosial yang paling banyak diakses adalah *Line*. Frekuensi dalam penggunaan media sosial >4 kali perhari dengan durasi >5 jam.

5.1.2 Karakteristik Demografi Responden

Subbab karakteristik demografi responden menguraikan karakteristik siswa yang menjadi sampel berdasarkan hasil penelitian pada Juli sampai September 2018 di SMA Negeri 9 Surabaya. Karakteristik demografi responden diuraikan

berdasarkan jenis kelamin, umur, jenis media sosial, frekuensi dan durasi penggunaan media sosial.

Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Demografi Siswa SMANegeri 9 Surabaya pada Juli-November 2018

No.	Karakteristik	N(%)
1.	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	80 (26,0)
	Perempuan	228 (74,0)
	Total	308 (100)
2	Kelas	
	X	97 (31,5)
	XI	88 (28,6)
	XII	123 (39,9)
	Total	308 (100)
3.	Umur	
	14-15	87 (28,2)
	16-17	206 (66,8)
	18-19	15 (4,8)
	Total	308 (100)
4.	Jenis Media Sosial yang paling banyak diakses	
	Facebook	5 (1,6)
	Instagram	94 (30,5)
	Line	117 (38)
	Snapchat	1 (0,3)
	Twitter	15 (4,9)
	Whatsapp	58 (18,8)
	Youtube	18 (5,8)
	Total	308 (100)

5. Frekuensi	
<4 kali perhari	15 (4,9)
>4 kali perhari	293 (95,1)
Total	308 (100)
6. Durasiakses	
<5 jam perhari	64 (20,8)
>5 jam per hari	244 (79,2)
Total	308 (100)

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase 74% dengan rentang umur 16-17 tahun. *Line* merupakan jenis media sosial yang paling banyak digunakan responden dengan persentase sebesar 38%. Responden menyatakan bahwa frekuensi penggunaan media sosial mereka yaitu >4 kali dalam sehari dengan durasi selama >5 jam (95,1%).

5.1.3 Variabel yang Diukur

Subbab variabel yang diukur menguraikan variabel penelitian untuk mengetahui hubungan kejadian insomnia dengan intensitas penggunaan media sosial dan tingkat stres siswa sekolah menengah atas. Sehingga, variabel dalam penelitian ini diantaranya penggunaan media sosial, tingkat stres, dan kejadian insomnia.

1. Distribusi Kategori Penggunaan Media Sosial Siswa SMA Negeri 9 Surabaya

Tabel 5.2 Distribusi Kategori Penggunaan Media Sosial Siswa SMA Negeri 9 Surabaya pada Juli-November 2018

Karakteristik	N(%)
Normal (20-39)	134 (43,5)

Kecanduan (40-59)	163 (52,9)
Kecanduan Berat (60-80)	11 (3,6)
Total	308 (100)

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa SMA Negeri 9 Surabaya mengalami kecanduan media sosial.

2. Distribusi Kategori Tingkat Stres Siswa SMA Negeri 9 Surabaya

Tabel 5.3 Distribusi Kategori Tingkat Stres Siswa SMA Negeri 9 Surabaya pada Juli-November 2018

Karakteristik	N(%)
Ringan (14-27)	59 (51,6)
Sedang (28-41)	134 (43,5)
Berat (42-56)	15 (4,9)
Total	308 (100)

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 9 Surabaya mengalami stres pada rentang ringan hingga sedang.

3. Distribusi Kategori Kejadian Insomnia Siswa SMA Negeri 9 Surabaya

Tabel 5.4 Distribusi Kategori Kejadian Insomnia Siswa SMA Negeri 9 Surabaya pada Juli-November 2018

Karakteristik	N(%)
Tidak Insomnia (≤ 55)	35 (11,4)
Insomnia (56-100)	273 (88,6)
Total	308 (100)

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa responden mengalami insomnia dengan persentase 88,6%.

4. Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Kejadian Insomnia Siswa SMA Negeri 9 Surabaya

Bagian ini menyajikan data dalam bentuk tabel yang menjelaskan mengenai hubungan penggunaan media sosial dan kejadian insomnia yang dinilai menggunakan uji statistik bivariat dengan *Spearman Rho*.

Tabel 5.5 Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Kejadian Insomnia Siswa SMA Negeri 9 Surabaya pada Juli-November 2018

Insomnia	Penggunaan Media Sosial						Total	P- valu e	Coefficien t correlatio n
	Normal	Kecanduan		Berat					
Tidak Insomnia	27	8,8%	8	2,6%	0	0%	35	11,4%	0,00 0
Insomnia	10	34,7%	15	50,3%	1	3,6%	27	88,6%	
Total	13	44,5	16	52,9	1	3,6	30	100%	
	4	%	3	%	1	%	8		

Statistik uji *Spearman Rho* memberikan hasil nilai *p-value* sebesar 0,000. Nilai *p-value* tersebut kurang dari α (0,05) sehingga menyebabkan penolakan hipotesis nol bermakna bahwa terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kejadian. Koefisien korelasi $p=0,244$, yang menunjukkan bahwa hubungan keduanya lemah dan searah, artinya peningkatan kecanduan akan diikuti dengan penggunaan media sosial mengalami kenaikan pada insomnia pada responden.

5. Hubungan Tingkat Stres dan Kejadian Insomnia Siswa SMA Negeri 9 Surabaya

Bagian ini menyajikan data dalam bentuk tabel yang menjelaskan mengenai hubungan tingkat stres dan kejadian insomnia yang dinilai menggunakan uji statistik bivariat dengan *Spearman Rho*.

Tabel 5.6 Hubungan Tingkat Stres dan Kejadian Insomnia Siswa SMA Negeri 9 Surabaya pada Juli-November 2018

Insomnia	Tingkat Stres						Total	P-value	Coefficient t correlation
	Ringan		Sedang		Berat				
Tidak Insomnia	33	10,7%	2	0,6%	0	0%	35	11,4%	0,000 0,302
Insomnia	12	40,9%	13	42,9%	1	4,9%	27	88,6%	
	6		2		5		3		
Total	15	51,6%	13	43,5%	1	4,9%	30	100%	
	9	%	4	%	5	%	8		

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 9 Surabaya berada pada kategori stres ringan dan mengalami insomnia dengan persentase masing-masing sebesar 51,6% dan 88,6%. Kategori dengan persentase paling sedikit berada pada tingkat stress berat dan tidak mengalami insomnia dengan persentase 0%. Tingkat stres ringan dan mengalami insomnia merupakan kombinasi kategori paling tinggi dengan persentase 40,9% dari keseluruhan responden.

Statistik uji *Spearman Rho* memberikan hasil nilai *p-value* sebesar 0,000. Nilai *p-value* tersebut kurang dari α (0,05) sehingga menyebabkan penolakan hipotesis nol atau dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian insomnia pada siswa SMA Negeri 9 Surabaya. Koefisien korelasi yang dihasilkan sebesar 0,302. Koefisien ini

merupakan koefisien positif namun lemah yang bermakna adanya hubungan searah, yaitu jika tingkat stres mengalami kenaikan kategori maka kemungkinan terjadinya insomnia punnaik dan sebaliknya.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Penggunaan Media Sosial oleh Siswa SMA Negeri 9 Surabaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja mayoritas pada kategorikecanduan dalam penggunaan media sosial. Hal ini ditandai dengan indikator frekuensi >4 kali per hari dengan durasi >5 jam dan *mood modification* yaitu timbulnya rasa kepuasan saat dapat mengakses media sosial.

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa penggunaan media sosial tersebut dapat dipicu oleh kebutuhan *chatting* maupun diskusi mengenai tugas sekolah oleh remaja maupun untuk sekedar hiburan. Durasi penggunaan media sosial dalam sehari yang dilakukan oleh remaja didasarkan atas kebutuhan mengakses internet untuk mencari tugas, fokus dengan *chatting* maupun akses hiburan di media sosial. Remaja yang dihadapkan dengan beberapa tugas sekolah menyebabkan mereka lebih cepat jenuh dan bosan, sehingga untuk menghilangkan kejenuhan dan kebosanan tersebut, mereka mencari hiburan dengan mengakses internet untuk mengakses media sosial, *menlike* postingan instagram, bermain *game online*, menonton video *online*, mendengarkan musik, membaca cerita/berita, dsb. Hal ini sesuai dengan hasil temuan Kusuma (2014) dalam wawancaranya dengan seseorang remaja mengaku bahwa terbiasa mengecek akun media sosialnya setiap 15 menit sekali. Dalam kurun waktu ia menghabiskan sekitar 10 menit untuk mengakses semua aplikasi media sosialnya dan remaja hanya mengalokasikan 5 menit diantaranya untuk benar-benar berinteraksi dengan orang lain disekitarnya.

Diketahui jenis alasan tertinggi dalam penggunaan media sosial adalah *mood modification*. *Mood Modification* merupakan perasaan yang mempengaruhi kesenangan atau kepuasan yang dirasakan setelah menggunakan media sosial. Sehingga aktivitas *online* pada media sosial melebihi waktu yang direncanakan (Kuss & Griffiths, 2011). Remaja seringkali begadang untuk mengakses media sosial dengan *chatting* atau berinteraksi dengan pengguna lainnya yang menyebabkan kurang tidur. Penelitian ini menunjukkan bahwa *Line* merupakan aplikasi media sosial yang memiliki peminat yang tinggi pada remaja. Temuan ini didukung oleh pernyataan Acar (2014) dan Rau (2017) bahwa jumlah pengguna tertinggi *Line* adalah remaja dan telah menjadi bagian dari kehidupan remaja masa kini. Oleh karena begitu banyak *features* yang ada maka *Line* sangat diminati oleh para remaja. Jika seorang remaja mengakses media sosial akan memberikan efek pada kondisi emosional dan suasana hati remaja merasa puas yang kemudian berdampak pada perubahan kestabilan emosi remaja menjadi *mood* (Chaturvedi & Chader, 2010). Namun dari aktivitas tersebut menimbulkan kondisi yang menyebabkan seseorang akan mengalami peningkatan paparan pancaran cahaya *Handphone*. Pancaran cahaya tersebut dapat mengganggu ritme circadian dan penurunan hormon melatonin. Sehingga seseorang dapat mengalami kesulitan untuk tidur (Cain & Gradisar, 2010; Lange et al, 2017).

Media sosial merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan oleh sebagian besar remaja. Semakin canggihnya gadget dan biaya internet yang terjangkau menimbulkan kebutuhan untuk terus-menerus mengecek notifikasi serta kehidupan virtual di media sosial sehingga membuat remaja saat ini sulit untuk menghentikan ketergantungannya dengan media sosial. Kemudahan dan kenyamanan pada situs

media sosial memang membuat seseorang terlena untuk menggunakannya secara berlebihan sehingga menyebabkan adanya rasa kecanduan (Ursa et al, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan media sosial telah menimbulkan kecanduan bagi remaja khususnya siswa SMA Negeri 9 Surabaya.

5.2.2 Tingkat Stres Siswa SMA Negeri 9 Surabaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja berada pada kategori stres ringan. Hal ini ditandai dengan indikator sebagian responden menyatakan bahwa mereka merasa terganggu dengan rasa lelah setelah melakukan aktivitas dan mudah gelisah. Stres yang dialami remaja lebih dominan mengalami stres ringan yang disebabkan oleh remaja merasa kondisi tubuh kadang-kadang tegang, cemas, kelelahan, dan kurang istirahat.

Faktor yang mempengaruhi stres yaitu beban terlalu berat, konflik, frustrasi, tipe kepribadian serta faktor kognitif. Dalam penelitian ini diketahui bahwa responden lebih dominan mengalami stres berdasarkan faktor kepribadian dimana didapatkan responden merasa terganggu dengan rasa lelah setelah melakukan aktivitas dan mudah gelisah. Responden memiliki tingkat stres ringan didasarkan oleh responden susah melakukan pengontrolan diri dan keinginannya, diketahui dari mudah merasa gelisah apabila banyak persoalan di sekolah baik didasarkan tugas yang banyak dan persoalan dengan teman sekelas.

Berdasarkan data penelitian dapat diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat stres ringan kemungkinan disebabkan oleh ketidakmampuan mengendalikan stres dikarenakan responden berusia 14-15 tahun. Pada remaja usia 13-15 tahun akan sering mengalami stres karena pada masa ini remaja belum mampu sepenuhnya mengendalikan permasalahan yang dihadapinya sehingga

perlu adanya peran orang tua dalam memberikan bimbingan kepada remaja (Soetjiningsih, 2004). Sebagai seorang pelajar, stres yang dialami lebih banyak disebabkan karena masalah pribadi, baik dalam keluarga, lingkungan sekolah maupun kehidupan bermasyarakat. Hawari (2001) menyebutkan bahwa penyebab utama stres pada pelajar kebanyakan adalah masalah yang menyangkut teman sebaya, masalah keluarga, hubungan dengan orang tua, atau masalah yang berkaitan dengan sekolah atau perasaan tertekan atau tingkah laku (merasa depresi atau kesepian, atau mendapat masalah akibat perbuatan sendiri).

Namun beberapa responden yang mengalami stres sedang. Stres sedang dapat berlangsung lebih lama yaitu beberapa jam hingga beberapa hari, stres ini menimbulkan gejala antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap sesuatu situasi, merasa lelah karena cemas, gelisah, dan mudah tersinggung (Psychologi Foundation of Australia, 2014). Mayoritas responden dengan stres sedang tersebut merupakan siswa kelas XII. Beberapa responden menyatakan bahwa aktivitas belajar yang padat, kelelahan berfikir, jadwal les, banyaknya tugas rumah yang menumpuk keterbatasan waktu untuk mengerjakan tugas hingga larut malam, tidak ada waktu luang untuk bersenang-senang, tuntutan orang tua, dan menghadapi persiapan ujian. Aktivitas tersebut telah dilakukan responden selama 5 hari sekolah yang ditunjukkan dengan adanya *full day school*.

Rasmus (2004), menjelaskan cara mengendalikan stres yang bisa dilakukan oleh remaja dengan melakukan istirahat cukup, mengungkapkan perasaan dengan teman yang bisa dipercaya, bersikap positif dan optimis serta melakukan liburan atau bersantai-santai dengan teman atau keluarga maupun menggunakan media

sosial yang tidak berlebihan. Bagi remaja yang memiliki beban tugas banyak harus bisa membagi waktu dalam pengerjaan tugas.

5.2.3 Kejadian Insomnia pada Siswa SMA Negeri 9 Surabaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami insomnia yaitu pada indikator disfungsi kualitas/kuantitas tidur dan distress/gangguan. Responden mengalami insomnia kemungkinan didasarkan oleh faktor gaya hidup dimana didapatkan responden menggunakan media sosial sampai larut malam yang menyebabkan kurangnya tidur. Sedangkan faktor lain yang menyebabkan remaja mengalami insomnia yaitu faktor lingkungan dimana responden kesulitan untuk memulai tidur dikarenakan gaya hidup di perkotaan.

Berdasarkan penjelasan dapat dipahami bahwa kejadian insomnia yang dialami remaja yakni kejadian susah tidur pada malam hari yang berhubungan dengan kebiasaan penggunaan media sosial sampai larut malam. Kaplan & Sandock (2010), mengemukakan faktor yang memicu seperti gangguan irama sirkadian akibat kelelahan mengerjakan tugas sekolah, stres situasional akibat lingkungan dan kebutuhan hidup berupa penggunaan media sosial.

Gangguan pada tidur atau kesulitan tidur yang disebut sebagai insomnia dapat menyebabkan terganggunya aktivitas fisik hingga psikologis pada remaja. Insomnia terjadi karena adanya keluhan ketidakadekuatan baik kualitas, durasi maupun kontinuitas tidur. Insomnia dapat berakibat pada mudahnya remaja mengalami kelelahan atau penurunan energi, gangguan kognitif, penurunan daya ingat dan konsentrasi, serta gangguan emosional (Morin & Jarrin, 2013). Hal ini tentu bukan merupakan hal baik bagi kelangsungan belajar siswa di sekolah.

Remaja mengaku bahwa karena insomnia tersebut, remaja sangat sering mengalami kelelahan atau mengantuk di siang hari (Taylor et al., 2014). Hal yang dialami mayoritas siswa SMA Negeri 9 Surabaya merupakan salah satu gangguan atau *distres* akibat insomnia. Rasa mengantuk dan lelah tersebut terjadi karena kurangnya kualitas tidur remaja pada malam hari. Sebagaimana dijelaskan Kaplan & Sadock (2010) bahwa jika kualitas tidur remaja kurang meskipun memiliki waktu tidur yang cukup, maka akan menimbulkan kelelahan di pagi harinya. Susanti (2015) menjelaskan bahwa akibat insomnia di malam hari, remaja akan sering mengalami gangguan di siang hari seperti kelelahan, gangguan atensi, gangguan konsentrasi, gangguan dalam hubungan sosial, gangguan mood atau mudah tersinggung, nyeri kepala, dan gangguan pencernaan. Hal ini tentu dapat berakibat buruk pada proses belajar siswa di sekolah yaitu konsentrasi belajar menurun karena saat mendengar penjelasan guru di kelas dalam keadaan mengantuk, memicu rasa gelisah karena takut pretasi menurun, mengalami gangguan kesehatan secara umum akibat kelelahan, menurunnya sistem imun sehingga bisa mengakibatkan kerusakan pada sel, mempengaruhi kerja otak menjadi lambat akibat tidak terpenuhi kebutuhan tidur (Firman & Ngasis, 2012). Dari hal tersebut maka untuk menghindari kejadian insomnia pada remaja perlu adanya pengontrolan penggunaan media sosial pada malam hari dan mampu membagi waktu untuk belajar serta berkumpul dengan keluarga atau teman.

5.2.4 Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Kejadian Insomnia Siswa SMA Negeri 9 Surabaya

Berdasarkan hasil pengujian analisa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada siswa SMA Negeri 9 Surabaya. Hubungan penggunaan media sosial dan kejadian

insomnia termasuk pada hubungan searah yang sangat lemah. Hal ini dapat dimaknai bahwa apabila kategori penggunaan media sosial naik (dari normal ke kecanduan atau kecanduan berat), maka probabilitas kejadian insomnia yang dialami remaja pun akan naik sebesar 0,244.

Penggunaan media sosial dapat menyebabkan remaja lupa waktu istirahat. Media sosial menyebabkan gangguan tidur pada remaja (Jang, Han, Shih, & Lee, 2015). Pertama, media sosial menunda waktu tidur misalnya seseorang bertahan melihat foto-foto yang ada di *Instagram* sehingga waktu tidurnya berkurang. Kedua, media sosial memicu kegairahan emosional, kognitif, dan/atau psikososial misalnya membangkitkan gairah untuk terus menerus melihat video di *Youtube* atau berdiskusi melalui pesan di *Line*. Durasi penggunaan media sosial dalam sehari yang dilakukan oleh remaja didasarkan atas kebutuhan mengakses internet untuk mencari tugas, fokus dengan *chatting* maupun akses hiburan di media sosial. Remaja akan bertahan untuk terus mengakses media sosial karena adanya gairah emosional, kognitif, dan psikososial dari dalam dirinya (Cain & Gradisar, 2010). Sebagaimana hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ketika sedang mengakses media sosial, remaja cenderung akan memfokuskan pikiran pada *handphone* sehingga sering merasa terganggu dengan orang yang menegurnya. Hal ini mengindikasikan adanya sikap acuh remaja terhadap waktu ketika sudah asyik dengan media sosial.

Mood Modification merupakan penggunaan media sosial yang mempengaruhi kesenangan atau kepuasan yang dirasakan setelah menggunakan media sosial. Sehingga aktivitas *online* pada media sosial melebihi waktu yang direncanakan (Kuss & Griffiths, 2011). Hasil penelitian ini sesuai dengan

penjelasan Cain & Gradisar (2010) yang menyatakan bahwa pancaran cahaya yang ada pada *handphone* menyebabkan terganggunya ritme *circadian* dan penurunan hormon melatonin sehingga seseorang akan mengalami kesulitan tidur atau tidak merasakan kantuk dan tetap terjaga. Kondisi tersebut dapat terjadi karena elektromagnetik dari perangkat elektronik tersebut menurunkan latensi tidur *rapid eye movement* dan menghambat aliran darah untuk mengalir ke otot-otot dan membuat tidur tidak nyenyak. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Munezawa *et al.* (2011); Pantick *et al.* (2012); Levenson *et al.* (2016); dan Lange *et al.* (2017). Sehingga kejadian insomnia pun akan mudah dialami remaja.

Mengakses media sosial telah menjadi kebiasaan bagi remaja yang sulit ditinggalkan. Remaja tanpa sadar telah memupuk kecanduan dalam penggunaan media sosial tersebut sehingga menyebabkan frekuensi dan durasi penggunaan media sosial melebihi ambang batas normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 9 Surabaya telah kecanduan media sosial yang berakibat pada kesulitan tidur atau insomnia. Siswa SMA Negeri 9 Surabaya melakukan akses media sosial hingga lupa waktu untuk istirahat sehingga menyebabkan terjadinya insomnia.

5.2.5 Hubungan Tingkat Stres dan Kejadian Insomnia Siswa SMA Negeri 9 Surabaya

Berdasarkan analisa data dengan menggunakan uji *spearman rho* diketahui *p value* (0,302) yang memiliki hubungan searah tetapi lemah. Artinya jika tingkat stres remaja meningkat (dari ringan ke sedang atau tinggi), maka probabilitas terjadinya insomnia pun meningkat.

Stres yang dialami remaja memicu terjadinya insomnia sebagaimana pendapat Loachimescu (2011) bahwa peningkatan hormon stres seperti kortisol dan epinefrin akan memicu kesulitan tidur bagi remaja. Tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja didasarkan remaja belum bisa secara sepenuhnya melakukan pengontrolan diri terhadap keinginannya. Stres ini termasuk dalam faktor predisposisi penyebab terjadinya insomnia (Spielman, 1987). Faktor predisposisi ini terdiri dari faktor demografi, faktor hereditas, dan faktor psikologi seperti ansietas dan depresi, dan faktor fisiologis seperti peningkatan *arousal* dan *hiperarousal*. Jika remaja mengalami rasa cemas, emosi yang terganggu, dan perasaan gugup, maka sistem *arousal* pun akan terganggu sehingga regulasi tidur pun terganggu. Kesulitan tidur atau kurangnya kualitas tidur yang dialami remaja dapat terjadi karena pikiran yang menumpuk sehingga menyebabkan stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 9 Surabaya mayoritas mengalami insomnia, namun tingkat stres yang dialami hanya pada kategori ringan hingga sedang. Stres ringan yang dialami remaja di SMA Negeri 9 Surabaya dapat terjadi karena adanya program *full day school* yang diindikasikan memberikan tekanan ringan pada pikiran dan psikologi remaja. Namun, stres tersebut masih dalam kewajaran sehingga tidak memberikan ancaman serius pada perkembangan remaja.

Remaja yang masuk dalam kategori stres sedang dapat disebabkan oleh adanya masalah yang sedang dihadapi saat tes ini dilakukan. Salah satu gejala yang muncul yaitu mudah tersinggung meskipun oleh hal kecil. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya remaja yang mengaku sering merasa terganggu dengan orang yang menegurnya saat melakukan aktivitas. Stres sedang perlu diperhatikan karena

dapat menimbulkan dampak buruk bagi lingkungan sosial remaja, misalnya dijauhi teman karena sering merasa tersinggung atau mudah marah.

Berdasarkan hasil penelitian maka remaja harus mengurangi kejadian stres dengan membagi waktu setelah pulang sekolah, meminta pendapat pada keluarga atau teman terhadap kesulitan yang dihadapi sehingga kebutuhan tidur yang didapatkan remaja pada pagi hari cukup untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan daya ingat remaja saat mengikuti pelajaran sekolah (Hutahahean, 2012).